



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONSOLIDADO PRÁCTICAS CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P. 2021-II

Elaborado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARÍA

CC. 1.090.511.260

Nutricionista Dietista en formación, X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

2021-II



SC-CER96940

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN

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

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

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

La empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P realiza intervenciones individuales y colectivas de manera multidisciplinaria, contando con el apoyo de profesionales y estudiantes en formación en carreras de la salud como Psicología, Nutrición y Dietética. (*Documento Programa de estilos y hábitos de vida sanos y 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P
PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PLAN DE ACCIÓN



Objetivo general: Desarrollar diferentes actividades mediante el programa de estilos y hábitos de vida sanos y seguros, con el fin de mejorar y adoptar estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. ESP durante el primer periodo académico 2021-2.

Población Objeto: Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

ÁREA EDUCATIVA

LÍNEA DE ACCIÓN Nro.1 PROMOCIÓN DE LA SALUD

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludable en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A. ESP	Planificar estrategias educativas e innovadoras de celebraciones y fechas especiales en salud, temas de nutrición y salud mental.	Incluir el 100% de los temas de salud y nutrición.	-Cronograma de actividades. Estrategias Tics: -Campañas divulgativas -Planes educativos -Infografías -Videos informativos -Capacitaciones -Encuestas Google Drive	Revisión bibliográfica de celebración y fechas especiales en salud, nutrición y salud mental. Diseño de cronograma de actividades. Socialización, revisión y aprobación del cronograma de actividades. Desarrollo de las actividades establecidas en el cronograma de	Cronogramas de actividades diseñados, revisados y aprobados.	Septiembre	Humanos: Jefe de enfermería de Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Docente supervisora de prácticas CAP Estudiantes de práctica CAP	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre.</i>



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



				actividades. Selección de programas para la elaboración del material educativo. Elaboración de las diferentes estrategias para dar a conocer los temas. Diseño de encuestas evaluativas. Revisión y aprobación de las estrategias y las encuestas evaluativas por parte de la docente supervisora.	Estrategias diseñadas, revisadas y aprobadas. Encuestas diseñadas, revisadas y aprobadas.		Materiales: Internet Equipos: Computador Celular Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.	
--	--	--	--	---	---	--	---	--



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	Ejecutar las estrategias educativas de celebraciones y fechas especiales en salud mediante el uso de las TICs	Desarrollar al 100% las estrategias.	-Uso de las TICs.	Ejecución de las estrategias a los colaboradores de la empresa.	Número de estrategias educativas desarrolladas/ número de estrategias propuestas*100	Septiembre - Octubre	Humanos: Jefe de enfermería de Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de práctica CAP Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Materiales: Internet Equipos: Computador Celular Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre.</i>
	Evaluar los conocimientos adquiridos por parte de los colaboradores en las actividades desarrolladas.	Enviar al 100% las encuestas evaluativas.	-Encuestas evaluativas	Envío de las encuestas evaluativas a la población objeto. Recolección de información obtenida a partir de las encuestas. Revisión de los datos	Informe de resultados revisado y aprobado.		Humanos: Jefe de enfermería de Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Estudiantes de	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en</i>



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



				obtenidos en las encuestas. Tabulación y análisis de la información. Realización de informe de resultados.		Octubre	práctica CAP Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Materiales: Internet Encuestas Equipos: Computador Celular Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.	formación x semestre.
--	--	--	--	---	--	----------------	--	------------------------------

ÁREA COMUNITARIA

LÍNEA DE ACCIÓN Nro.2 PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Determinar la situación alimentaria y nutricional de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P	Caracterizar a la población objeto con diagnóstico de malnutrición por exceso con el fin de conocer el estado nutricional actual.	Caracterizar al 100% a los colaboradores	-Base de datos de ficha de caracterización.	Revisión y verificación de datos de caracterización. Selección de los colaboradores con diagnóstico de malnutrición por exceso. Diseño de base de datos actualizada.	Número de colaboradores seleccionados para la encuesta/ Total de colaboradores a encuestar *100		Humanos: Jefe de enfermería de Aguas Kpital S.A. E.S.P Docente supervisora	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla Nutricionistas dietistas en formación 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



						Octubre	Estudiantes de prácticas CAP Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P. Materiales: Base de datos Excel Internet Google Drive Equipos: Computador Celular Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	
--	--	--	--	--	--	---------	--	--



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	Identificar el estado nutricional de los colaboradores de Aguas Kpital mediante el tamizaje nutricional de seguimiento.	Realizar al 100% el tamizaje nutricional de seguimiento a los colaboradores	-Video pasos para realizar tu tamizaje nutricional desde casa	Revisión y aprobación del Video pasos para realizar tu tamizaje nutricional desde casa Envío del Video pasos para realizar tu tamizaje nutricional desde casa Tabulación de los datos obtenidos. Análisis de resultados. Elaboración de informe de caracterización del estado nutricional actual.	Número de veces que fue enviado el video/ Número de veces vistas del video*100	Octubre	Humanos: Jefe de enfermería de Aguas Kpital S.A E.S.P Docente supervisora Estudiantes de prácticas CAP Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P. Materiales: Base de datos Excel Internet Google Drive Equipos: Computador Celular Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>
--	---	---	---	---	---	---------	--	--



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



LÍNEA DE ACCIÓN Nro.3 ATENCIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Mejorar el estado nutricional de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso mediante el plan de intervención nutricional individual y colectiva.	Establecer un plan de intervención nutricional de manera individual y colectiva.	Realizar al 100% los planes de intervenciones individuales y colectivas.	-Individual: Plan alimentario. -Colectiva: Material Educativo	Elaboración de planes alimentarios y material educativo.	Diseño, aprobación y ejecución del plan de intervenciones.	Octubre - Noviembre	Humanos: Estudiantes de prácticas CAP Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P. Materiales: Formato de plan alimentario Microsoft Word Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>
	Ejecutar el plan de intervención nutricional de manera individual y colectiva mediante el uso de las TICs.	Desarrollar al 100% el plan de intervenciones mediante el uso de las TICs.	-Actividades y uso de las TICs.	Envío de plan alimentario individualizado vía correo electrónico a cada colaborador que presente malnutrición por exceso. Desarrollo del material	Diseño, aprobación y ejecución del plan de intervenciones. Número de planes	Octubre - Noviembre	Humanos: Estudiantes de prácticas CAP Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth



SC-CER96940

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



				educativo. Elaboración de informe del material educativo	alimentarios recibidos/ total de planes alimentarios enviados *100		S.A.E.S.P. Materiales: Plan alimentario Microsoft Word Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>
	Evaluar el cumplimiento del plan de intervenciones individual y colectivo a los colaboradores	Ejecución del 100% de actividades del plan.	- Evaluación nutricional trimestral.	Seguimiento al plan de intervenciones Determinar fechas de control nutricional. Informar y establecer fecha de realización del control nutricional a los colaboradores por medio de llamada telefónica. Realización de control nutricional con la toma actual de medidas antropométricas.	Número de colaboradores que cumplen el plan nutricional /Total de colaboradores en control nutricional individual *100	Diciembre	Humanos: Estudiantes de prácticas CAP Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P. Materiales: Programador Equipos: Computador Celular Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



	Desarrollar la evaluación de las actividades realizadas del programa de estilos y hábitos de vida sanos y seguros del escenario de prácticas Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P. mediante la implementación de la matriz DOFA.	Elaborar al 100% la matriz DOFA de las situaciones encontradas.	-Matriz DOFA	Identificación de las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades encontradas en el transcurso de la práctica Campos de Acción Profesional 2021-2 en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P.	Diligenciamiento, revisión y aprobación de la matriz DOFA del escenario de prácticas.	Diciembre	Humanos: Estudiantes de prácticas CAP Materiales: Formato matriz DOFA Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>
ÁREA ADMINISTRATIVA								
Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Dar cumplimiento al plan de mejoramiento del servicio de alimentación, con el fin de apoyar el fondo de empleados "FOEMPAKC" de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P	Identificar el área y procesos a ser mejorados del servicio de alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P.	Evaluar el 100% de las áreas que componen el servicio de alimentación.	Diagnóstico higiénico-sanitario.	Revisión bibliográfica de los requisitos mínimos generales, de gestión y de calidad que deben cumplirse en los Servicios de Alimentación y Nutrición. Visita al establecimiento, para realizar un diagnóstico general de los procesos implementados del servicio de alimentación.	Informe de resultados revisado y aprobado.	Noviembre	Humanos: Gerente fondo de empleados Docente supervisora de práctica Estudiantes de prácticas CAP Materiales: Cronograma de	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en</i>



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



				Análisis de la información. Elaboración de informe de resultados.		re - Diciembr e	capacitaciones. Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	<i>formación x semestre</i>
	Diseñar el Plan de Mejoramiento de acuerdo a las debilidades detectadas en la fase de diagnóstico.	Incluir el 100% de las debilidades y amenazas encontradas en el servicio de alimentación.	Plan de mejoramiento.	Revisión bibliográfica acerca de la documentación, formulación y diseño de un plan de mejora. Elaborar el Plan de Mejoramiento de acuerdo a las debilidades detectadas en la fase de diagnóstico. Socialización, revisión y aprobación del plan de mejoramiento.	Plan de mejoramiento diseñado, revisado y aprobado.			
	Ejecutar el plan de mejoramiento establecido para el servicio de alimentación.	Desarrollar al 100% el plan de mejoramiento mediante la implementación de las acciones correctivas propuestas.	Cronograma de actividades.	Envío de plan de mejora vía correo electrónico al Gerente fondo de empleados. Implementación de las acciones correctivas estipuladas para el servicio de alimentación.	Número de acciones ejecutadas y cumplidas por parte del servicio de alimentación / número de acciones establecidas en el plan de mejora * 100.	Noviemb re - Diciembr e	Humanos: Gerente fondo de empleados Docente supervisora de práctica Estudiantes de	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas</i>



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	Evaluar el cumplimiento del plan de mejora.	Cumplimiento del 100% de los objetivos, indicadores y metas establecidos en el plan de mejora.	Seguimiento del Plan de mejoramiento.	Análisis de la información. Elaboración de informe de resultados. Socialización de los resultados obtenidos.	Informe final y revisado aprobado.		prácticas CAP Materiales: Cronograma de capacitaciones. Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	dietistas en formación x semestre
--	---	--	---------------------------------------	--	------------------------------------	--	--	-----------------------------------

ÁREA ACADÉMICA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Aplicar los conocimientos adquiridos en el transcurso de la práctica CAP a través de las diferentes actividades ejecutadas en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P.	Socializar las actividades realizadas en el transcurso del semestre académico.	Realizar las sustentaciones establecidas.	-Sustentación oral	Consolidado de actividades desarrolladas durante el primer y segundo corte académico Elaboración de diapositivas. Socialización de diapositivas con la docente supervisora. Correcciones pertinentes de las diapositivas por parte de la docente. Elaboración de informe de primer y segundo corte	Diapositivas diseñadas, revisadas y aprobadas.	Octubre	Humanos: Docente supervisora de práctica Estudiantes de prácticas CAP Materiales: Dispositivos Informes Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>
	Presentar el	Realizar la	-Sustentación oral		Informes			



SC-CER96940

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	consolidado de las actividades y estrategias desarrolladas durante el primer periodo académico 2021-2 en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	sustentación final		Socialización de informes con la docente supervisora Correcciones pertinentes de los informes Consolidado final de las actividades desarrolladas durante el semestre académico prácticas CAP Diseño de informe final del semestre 2021-2 Socialización de informe final con la docente supervisora Correcciones pertinentes del informe final Elaboración de diapositivas Socialización de diapositivas con la docente supervisora Corrección pertinente de las diapositivas Socialización del informe.	revisados y aprobados. Diapositivas diseñadas, revisadas y aprobadas. Informe final revisado y aprobado.	y y final y	Diciembre	Cúcuta S.A E.S.P Humanos: Docente supervisora de práctica Estudiantes de prácticas CAP Materiales: Diapositivas Informe final Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	
--	---	--------------------	--	---	---	----------------------------------	-----------	---	--



SC-CER96940

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ÁREA INVESTIGATIVA								
Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Planificar la metodología y estructura del reto KPI-FIT 2.0.	Adaptar la información establecida en el reto KPI-FIT 1.0 para dar continuidad al concurso denominado reto KPI.FIT 2.0.	Diseñar al 100% el RETO KPI-FIT 2.0.	-Estructura del documento con la propuesta.	Revisión bibliográfica de diseño de retos saludables. Documento de la propuesta reto KPI-FIT 2.0. Revisión por parte de la docente supervisora y la docente de investigación. Correcciones por parte de la docente de investigación.	Documento con la propuesta del reto KPI- FIT 2.0 revisada y aprobado.	Octubre - Diciembre	Humanos: Docente supervisora Estudiantes CAP Materiales: Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas dietistas en formación x semestre</i>
Diseñar el material de invitación didáctico y creativo con el propósito de comunicar a la población objeto sobre el reto KPI-FIT 2.0 y lograr la participación y vinculación al mismo.	Adaptar la información establecida del reto KPI-FIT 2.0 a la tarjeta y video de invitación.	Diseñar al 100% el material de invitación.	-Tarjeta de invitación. -Video de invitación.	Documento de proyecto de investigación. Diseño de artículo científico. Revisión por parte de la docente supervisora y la docente de investigación. Correcciones por parte de la docente de	Tarjeta y video de invitación, revisado y aprobado.	Noviembre	Humanos: Docente supervisora de práctica Estudiantes de prácticas CAP Docente del área de investigación Materiales:	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla <i>Nutricionistas</i>



SC-CER96940

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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



				investigación.			Documento proyecto Estructura artículo científico Equipos: Computador Físicos: Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	<i>dietistas en formación x semestre</i>
Elaborado por: Ana Maria Lozano Cobaria – Evelyn Julieth Campo Mantilla Nutricionistas Dietistas en formación X semestre				Revisado ND. Leidy Susana Jaimes Moncada			Aprobado Supervisor Práctica ND. Leidy Susana Jaimes Moncada	



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



DIAGRAMA ESQUEMÁTICO

PRÁCTICAS CAP – PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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

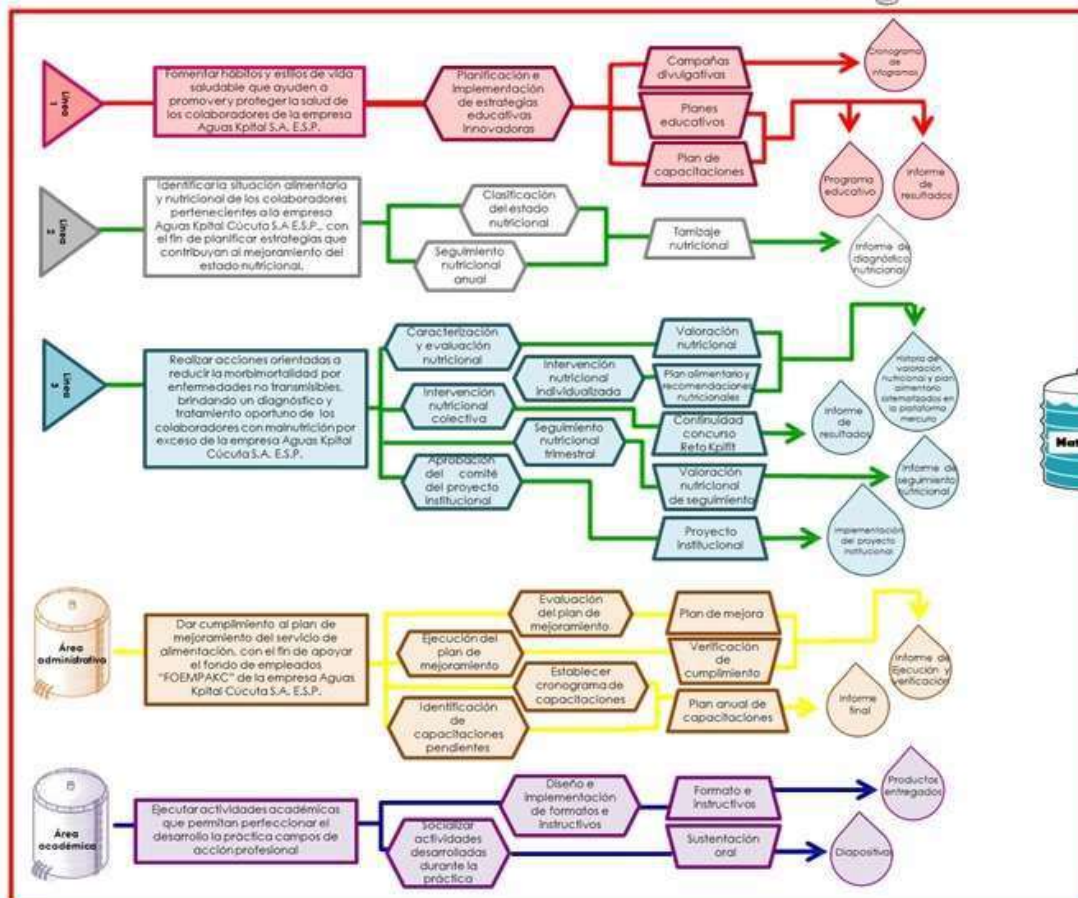


TABLA DE CONVENCIONES	
	OBJETIVO GENERAL DE LA PRÁCTICA
LÍNEAS DE ACCIÓN	
	PROMOCIÓN DE LA SALUD
	PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
	ATENCIÓN Y TRATAMIENTO
	OBJETIVO GENERAL DEL COMPONENTE
ÁREAS	
	COMUNITARIA
	EDUCATIVA
	ADMINISTRATIVA
	ACADÉMICA
	ACTIVIDADES
	ESTRATEGIAS
	PRODUCTOS
	MATRIZ DOFA

Elaborado por:
Estudiantes del programa de
Nutrición y Dietética
X semestre
Universidad de Pamplona
LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA
Docente supervisora



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



MATERIAL DE APOYO



SC-CER96940

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA 2021-2																
MATERIAL EDUCATIVO	RESPONSABLES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
Prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación. Video. 25 (septiembre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Día Mundial del corazón. Infografía (29 de septiembre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Día Mundial de la visión Prevención de problemas visuales por medio de la alimentación. Video (14 de octubre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Generalidades de la Canasta Básica Familiar. Video. (15 octubre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Recomendaciones para la elección de la Canasta básica Familiar. Infografía (15 de octubre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Pasos para realizar el tamizaje nutricional desde casa.	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Día Mundial de la diabetes Cartilla (14 de noviembre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Plato saludable y medidas caseras.(infografía)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Cartilla hipertension	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Recomendaciones ante molestias gastrointestinales(infografía)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																
Navidad saludable Video (14 de diciembre)	Ana Lozano Evelyn Campo <i>Estudiantes X semestre</i>																



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE CAPACITACIÓN PREVENCIÓN DE PROBLEMAS AUDITIVOS POR MEDIO
DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL
CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE CAPACITACIÓN PREVENCIÓN DE PROBLEMAS AUDITIVOS POR MEDIO
DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL
CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICAS

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

Una dieta equilibrada y el consumo de ciertos nutrientes y vitaminas pueden retrasar e incluso prevenir futuras pérdidas auditivas.

La falta de consumo de ciertas vitaminas en la dieta puede provocar **infecciones de oído**, tanto en adultos como en niños, y a largo plazo, la aparición de **enfermedades más severas** en el oído.

Las personas que consumen dos o más porciones de pescado con Omega-3 por semana son un 42% menos propensas a desarrollar presbiacusia si se las compara con aquellas que no comen pescado normalmente.

VITAMINAS, NUTRIENTES Y ALIMENTOS QUE CUIDAN NUESTRO OÍDO

- Los alimentos que contienen **ácidos grasos** como el **Omega-3** ayudan a fortalecer los vasos sanguíneos del oído interno por sus propiedades antiinflamatorias: pescados como el salmón, el atún o las sardinas, el aceite de canola, las nueces o alimentos enriquecidos con Omega-3 como la leche o los huevos.
- El **ácido fólico (Vitamina B)** ayuda a nuestro cuerpo a fabricar células rojas en la sangre y son muy recomendables para fortalecer la salud auditiva: cereales y legumbres como los garbanzos o las lentejas.
- La **Vitamina C**, aparte de ser útil para los resfriados, también influye positivamente en la salud de nuestros oídos: frutas como el kiwi, naranjas, tomates y fresas o verduras como el brócoli o las coles de Bruselas.
- La **Vitamina A** es beneficiosa para la salud del oído interno ya que ayuda a la formación y al mantenimiento de tejidos blandos y óseos: verduras de hojas verdes como la espinaca o la lechuga romana y hortalizas como la zanahoria, el pimiento rojo, el pimentón o la calabaza.
- La **Vitamina E** tiene un efecto antioxidante que nos ayuda a eliminar todo aquello que nuestro cuerpo no necesita y a generar mayor número de glóbulos blancos. Es muy recomendable consumir este tipo de alimentos para prevenir la pérdida de audición asociada con la edad: acelgas, aguacate o frutos secos como las nueces o las almendras.
- Los alimentos con **Zinc** refuerzan las defensas de nuestro organismo y protegen el oído retrasando la aparición de pérdidas auditivas: ciruelas, chocolate negro, ostras, cangrejos o arroz integral.
- Las fuentes de **Magnesio** son beneficiosas para prevenir problemas auditivos causados por el ruido: maíz blanco, arroz integral, frutos secos o caracoles.
- **El Potasio:** Los niveles bajos de potasio pueden estar relacionados con la deficiencia auditiva y la pérdida de la audición.
- **Alimentos bajos en sodio y carbohidratos:** Está demostrado que las personas que llevan una alimentación basada en azúcares y carbohidratos en grandes cantidades tienen más posibilidades de desarrollar deficiencia auditiva.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **Lácteos:** Igual que todos los alimentos que contienen calcio, la combinación con el magnesio potencia las células inmunes.

Todos estos alimentos en ningún caso eliminarán ningún tipo de pérdida auditiva pero, mantener una buena alimentación y seguir una serie de consejos para cuidar el oído, pueden fortalecer nuestro sistema auditivo. No obstante, si notas que tu capacidad auditiva disminuye repentinamente consulta a tu médico especialista.

POBLACIÓN

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

TEMA

- Prevención de problemas auditivos por medio 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a los colaboradores de AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P sobre la prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los diferentes factores de riesgo que pueden ocasionar problemas auditivos.
- Orientar a la población sobre los cuidados y recomendaciones para la prevención de problemas auditivos.
- Promover el consumo de alimentos que cuidan y contribuyen a la salud del oído.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS AUDITIVOS POR MEDIO DE LA ALIMENTACIÓN

¿Para qué?: Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, como prevenir los problemas auditivos por medio de la alimentación. **¿Cuándo se implementará?:** Se implementará el 25 septiembre de 2021.

¿Cómo?: Mediante el material educativo video prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Realización del material educativo: Video
- ✓ Envío el material vía correo electrónico
- ✓ Aplicación del postest de la temática socializada.

¿Quién organiza el proceso educativo?: Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?: Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde? (Lugar de desarrollo de la actividad): Video.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?: Se realizará 1 sesión, con una duración de 4 minutos y 14 segundos.

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?: El video será enviado a la totalidad de colaboradores. (110 Colaboradores respondieron la encuesta)

¿Cómo evaluar los resultados?: Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

- ✓ En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.
- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Video) para la socialización de la temática.

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación).
- ✓ Diseño y elaboración del material educativo (Video).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío del material educativo vía correo electrónico a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

- ✓ Documentos utilizados: Video Canva.
- ✓ Evidencia fotográfica del envío del material educativo.
- ✓ Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

- ✓ Aplicación del instrumento.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

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



RESULTADOS

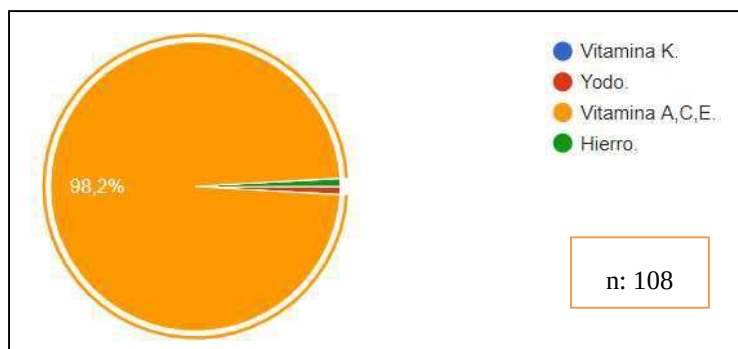
GRAFICO N°1 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son los cuidados a tener en cuenta para prevenir la pérdida auditiva?



Fuente: formulario google prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.

Análisis: Con base en la gráfica n° 1. Se puede evidenciar que el 89,1% que corresponde a 98 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta seleccionaron de manera correcta no introducir objetos extraños en el oído, evitar nadar en aguas contaminadas y asistir a chequeos con el especialista, mientras que el 10,9% que corresponde a 12 colaboradores, respondieron de manera incorrecta la pregunta. Por ende, se recomienda visualizar de nuevo el video para que tengan claro los cuidados a tener en cuenta para prevenir la pérdida auditiva.

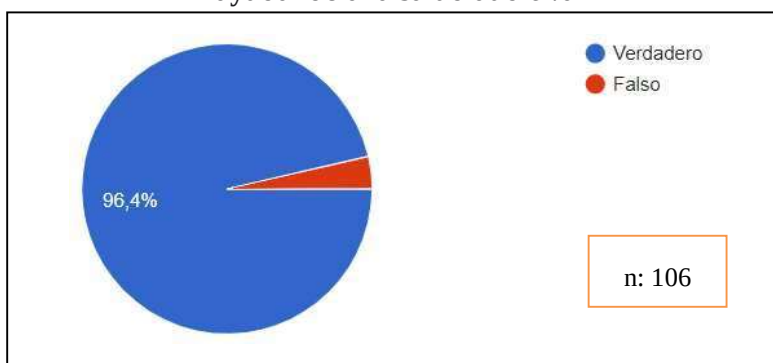
GRAFICO N°2 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son las vitaminas que contribuyen a un buen estado auditivo?



Fuente: formulario google prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.

Análisis: Con base en la gráfica n° 2. Se puede evidenciar que el 98,2% que corresponde a 108 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta seleccionaron de manera correcta vitamina A,C,E, mientras que el 1,8% que corresponde a 2 colaboradores, respondieron de manera incorrecta la pregunta. Esto indica que gran parte de los colaboradores estuvieron atentos al video y supieron cuáles son las vitaminas que contribuyen a un buen estado auditivo.

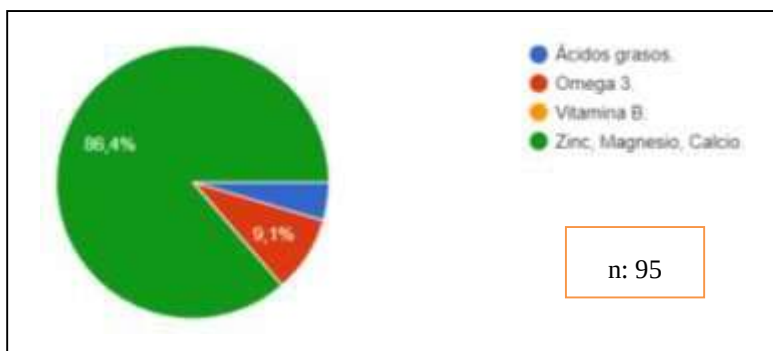
GRAFICO N°3 Distribución porcentual de la pregunta, respuesta falso o verdadero. Los productos lácteos son fuente de calcio, estos combinados con el magnesio potencian las células inmunes ayudando a la salud auditiva



Fuente: formulario google prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.

Análisis: Con base en la gráfica n° 3. Se puede evidenciar que el 96,4% que corresponde a 106 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta seleccionaron de manera correcta verdadero, mientras que el 3,6% que correspondea 4 colaboradores, respondieron de manera incorrecta la pregunta. Esto indica que gran parte de los colaboradores estuvieron atentos al video y supieron que los productos lácteos son fuente de calcio, estos combinados con el magnesio potencian las células inmunes ayudando a la salud auditiva es verdadero.

GRAFICO N°4 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son los minerales que contribuyen a un buen estado auditivo?



Fuente: formulario google prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.

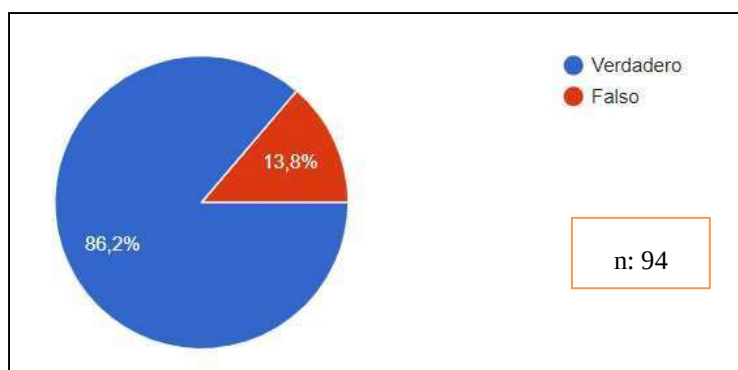
Análisis: Con base en la gráfica n° 4. Se puede evidenciar que el 86,4% que corresponde a 95 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta seleccionaron de manera correcta zinc, magnesio, calcio, mientras que el 13,6% que corresponde a 15 colaboradores, respondieron de manera incorrecta la pregunta. Por ende, se recomienda visualizar de nuevo el video para que tengan claro los minerales que contribuyen a un buen estado auditivo.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GRAFICO N°5 Distribución porcentual de la pregunta, respuesta falso o verdadero. Las personas que llevan una alimentación basada en azúcares y carbohidratos en grandes cantidades tienen más posibilidades de desarrollar deficiencia auditiva.



Fuente: formulario google prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.

Análisis: Con base en la gráfica n° 5. Se puede evidenciar que el 86,2% que corresponde a 94 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de la encuesta seleccionaron de manera correcta verdadero, mientras que el 13,8% que corresponde a 15 colaboradores, respondieron de manera incorrecta la pregunta. Por ende, se recomienda visualizar de nuevo el video para que tengan claro que las personas que llevan una alimentación basada en azúcares y carbohidratos en grandes cantidades tienen más posibilidades de desarrollar deficiencia auditiva es 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Se puede evidenciar que gran parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que participaron en el diligenciamiento de este test evaluativo, adoptaron conocimientos respecto a la temática abordada en el video de capacitación, con la temática de cómo prevenir problemas auditivos por medio de la alimentación.
- Los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P tienen conocimientos acerca los temas abordados en la capacitación. Sin embargo, se obtuvieron resultados inexactos por algunos colaboradores, la recomendación es visualizar una vez más el video grabado para captar mejor la información.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

ANEXO N°1 Evidencia fotográfica de la video prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación.



ANEXO N°2 Evidencia del postest evaluativo del video.

Preguntas Respuestas 7/5 Configuración

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS AUDITIVOS Y SUS CUIDADOS

Esta información es complementaria a la base de datos de nómina, los datos serán tratados acorde a la política interna de la empresa y en cumplimiento de la ley 1581. Son solicitados con el fin de evaluar la información brindada y determinar la capacidad de la población de identificar cuales son los cuidados y la dieta equilibrada, adecuada y las vitaminas que pueden retrasar e incluso prevenir futuras pérdidas auditivas.

Nombre completo

Texto de respuesta corta

Cedula

Texto de respuesta corta

Cargo actual *

1. Agente call center



SC-CER96940

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

Ministerio de salud (2017). *Asociación de fonoaudiólogos. Obtenido de Asociación de fonoaudiólogos:* <https://asofono.co/wp-content/uploads/2017/06/diagrama-de-capas-salud-auditiva.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
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



**INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN A LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN
JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



**INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN A LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN
JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) se conocen como un conjunto de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, dentro de los cuales los más conocidos son la cardiopatía coronaria, las enfermedades cerebrovasculares, las arteriopatías periféricas, la cardiopatía reumática, las cardiopatías congénitas, las trombosis venosas profundas y las embolia pulmonares (1), estas enfermedades han aumentado su prevalencia con el paso del tiempo y en la mayoría de los casos su aparición se debe a causas externas dentro de las que se destaca un inadecuado estilo de vida.

Múltiples estudios acerca de las ECV han podido demostrar que este grupo de enfermedades afecta especialmente a las personas que padecen otro tipo de patologías, en especial aquellos tipos que no son transmisibles como la obesidad, el tabaquismo, la diabetes mellitus o la enfermedad de Chagas, considerándose así a la enfermedad cardiovascular como una de las principales causas de muerte en el mundo (2).

Debido a esto, es que diferentes instituciones, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Federación Mundial del Corazón y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), han designado desde el año 2000, un día dedicado a la promoción de la salud y la prevención de las ECV, llamando así, al 29 de septiembre como el “Día Mundial del Corazón”, con el fin de dar a conocer las enfermedades que conforman las ECV, enseñar acerca de su impacto a la salud, a la vez recalcar a las comunidades la importancia de su prevención, control y tratamiento oportuno (3).



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



POBLACIÓN

Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

TEMA

Día Mundial del Corazón

OBJETIVOS

GENERAL

Concientizar a la población acerca de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV)

ESPECÍFICOS

- Dar a conocer la importancia del cuidado del corazón
- Orientar sobre las recomendaciones dietético nutricionales para la prevención de las enfermedades cardiovasculares
- Orientar sobre las recomendaciones generales ideales para cuidar la salud cardiovascular



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN SOBRE DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

¿Para qué?:

Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, sobre las enfermedades cardiovasculares, enfatizando en la importancia de la alimentación saludable y los estilos de vida saludable para su prevención.

¿Cuándo se implementará?:

Se implementó el 29 de septiembre de 2021.

¿Cómo?

Mediante material educativo, infografía “Día Mundial del Corazón”

¿Quién organiza el proceso educativo?:

Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?:

Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde?

De manera virtual, vía correo electrónico y WhatsApp.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?

NO APLICA

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?

El material se envía a la totalidad de colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Cómo evaluar los resultados?:

Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto adquirió los conocimientos esperados al recibir 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática de enfermedades cardiovasculares y día mundial del Corazón.

Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática tratada.

Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Infografía) para la socialización de la temática.

Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Día Mundial del Corazón).

Diseño y elaboración del material educativo (Infografía).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío de material educativo vía correo electrónico y WhatsApp a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

Documentos utilizados: Infografía sobre la temática de Día Mundial del Corazón

Evidencia fotográfica del envío del material educativo.

Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

Aplicación del instrumento evaluativo

Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

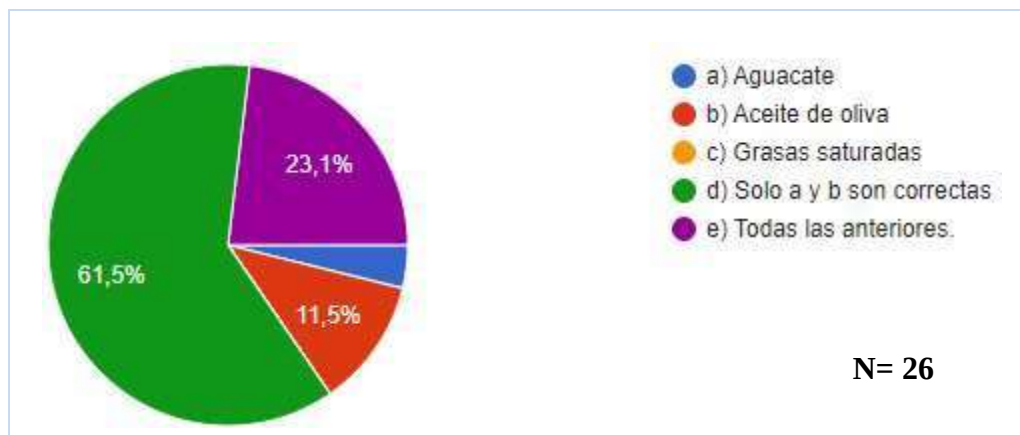


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



RESULTADOS POST TEST APLICADO

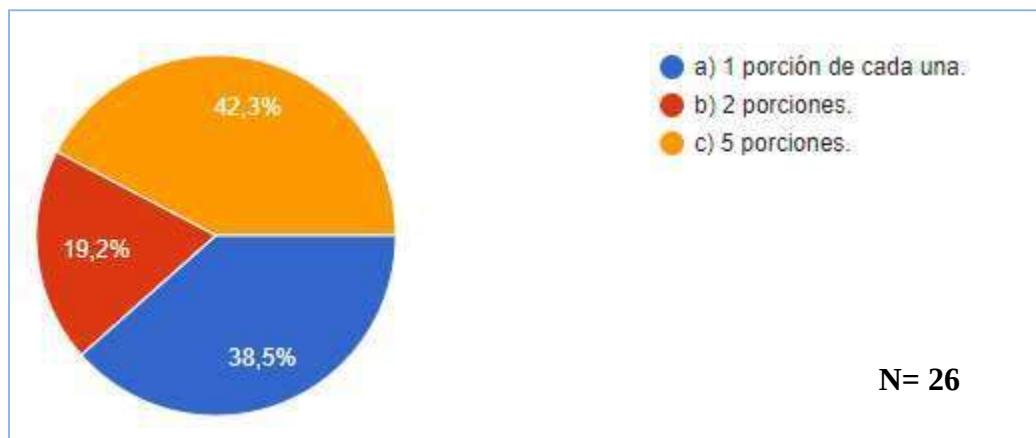
GRÁFICO N° 1 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son algunas fuentes de grasas saludables para nuestro corazón?



Fuente formulario google: Día mundial del corazón

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°1, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (61,5%) correspondiente a 16 participantes contestó de manera correcta afirmando que algunas fuentes de grasas saludables para el corazón son el aguacate y el aceite de oliva, sin embargo, una cantidad considerable (38,5%) no contestó de manera acertada. Por lo que se recomienda revisar a profundidad el material educativo.

GRÁFICO N° 2 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuántas porciones entre frutas y verduras se recomiendan consumir diariamente?



Fuente formulario google: Día mundial del corazón



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

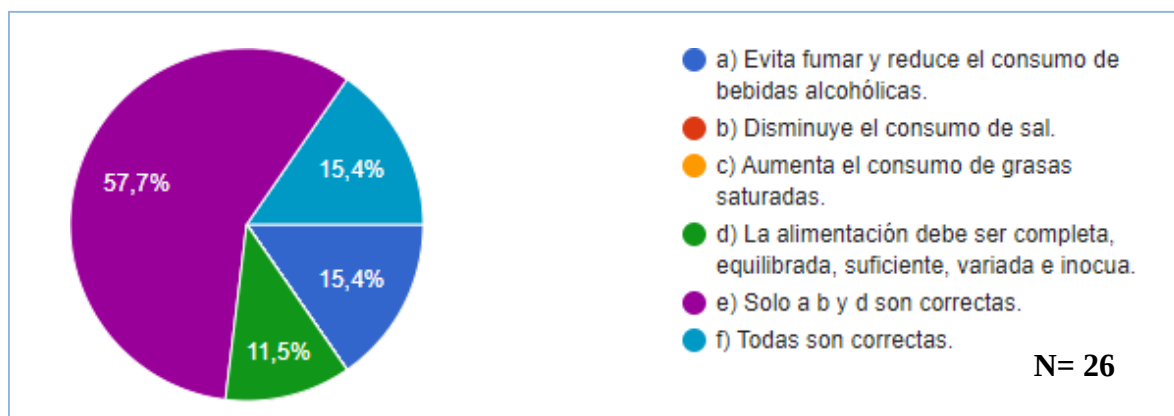


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Análisis: Con base en la gráfica N°2, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (42,3%) correspondiente a 11 participantes afirmaron de manera correcta, que el número de porciones entre frutas y verduras que se deben consumir al día es de 5, mientras que el 57,7% (15 colaboradores) contestaron de manera errada, lo cual puede estar sujeto a variados factores como la falta de concentración e interpretación al momento de leer y revisar el material educativo asignado.

GRÁFICO N° 3 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son algunas recomendaciones para cuidar la salud cardiovascular?



Fuente formulario google: Día mundial del corazón

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°3, se puede evidenciar que el 57,7%, (15 personas) de todos los colaboradores encuestados, seleccionaron de manera correcta la opción con las recomendaciones adecuadas para cuidar la salud cardiovascular (evita fumar y reduce el consumo de bebidas alcohólicas - disminuye el consumo de sal - la alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua). Por otro lado, un poco menos de la mitad de los encuestados (42,3%) equivalente a 11 personas contestaron mal a la pregunta seleccionando las demás opciones, lo cual puede estar sujeto a una inadecuada comprensión de las opciones de respuesta.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIONES

- El porcentaje de acierto en las preguntas del post test aplicado a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P no cumple con lo esperado.
- Desde una perspectiva global es necesario fortalecer la temática y reforzar conocimientos, ya que los porcentajes de respuestas incorrectas en las preguntas varían de 38,5% a 57,7%.
- El desarrollo de las capacitaciones de manera virtual limita el impacto que estas puedan tener en los colaboradores, ya que se observa una participación baja durante el desarrollo de las actividades educativas (26 participantes).



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



BIBLIOGRAFÍA

1. Sánchez-Arias AG, Bobadilla-Serrano ME, Dimas-Altamirano B y cols. Enfermedad cardiovascular: primera causa de morbilidad. *Rev Mex Cardiol* 2016; 27 (s3): s98-s102. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cardio/h-2016/hs163a.pdf> (acceso 10 diciembre 2021)
2. Fundación Española del Corazón. *Día Mundial del Corazón*. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/actualidad/dia-mundial-del-corazon/3729-dia-mundial-del-corazon-2021.html> (acceso 10 diciembre 2021)
3. Echeverri, D. Celebración del Día Mundial del Corazón en época de Pandemia. *Rev Colomb Cardiol*. 2020; 27(5): 359-361. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-cardiologia-203-pdf-S012056332030111X> (acceso 10 diciembre 2021)



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANEXOS

Anexo 1. Infografía “Día Mundial del Corazón”



Objetivo: Concientizar a la población acerca de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV).

Inspírate para usar tu corazón.

- Usa tu  para ser activo.
- Usa tu  para aprender a comer.
- Usa tu  para preferir espacios sin humo.
- Usa tu  para entrenar los pensamientos positivos.
- Usa tu  para vivir aquí y ahora.
- Usa tu  para salir a disfrutar de la terapia de la vitamina N.
- Usa tu  para aprender a descansar.
- Usa tu  para promover entornos laborales saludables.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



TIPS PARA CUIDAR TU SALUD CARDIOVASCULAR



Tu alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua.



Controla tu peso



Realiza actividad física al menos 5 veces por semana

Evita fumar y reduce el consumo de bebidas
alcohólicas.



Disminuye el consumo de sal, grasas saturadas y
alimentos industrializados.

Consume fuentes de grasa saludable como el aguacate, aceite de oliva
y frutos secos.



Consume 5 porciones entre frutas y verduras diariamente.



Recuerda hidratarte bien.



Duerme bien.

Recuerda Kpitalino, ¡Tu salud es lo más importante para nosotros!



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE CAPACITACIÓN PREVENCIÓN DE PROBLEMAS VISUALES POR MEDIO
DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL
CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE CAPACITACIÓN PREVENCIÓN DE PROBLEMAS VISUALES POR MEDIO
DE LA ALIMENTACIÓN DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL
CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICAS

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha alertado recientemente sobre la relación directa que existe entre deficiencias en nuestra alimentación y algunas causas de ceguera y enfermedades oculares.

Los problemas más comunes de visión que pueden beneficiarse de los cambios en la dieta, ya sea para prevenirlos o al menos retrasar su aparición son: la degeneración macular, las cataratas y el glaucoma.

Las enfermedades oculares producidas por una deficiencia de vitamina A cuyo síntoma más característico es la ceguera nocturna, disminución de la producción de lágrima (para hidratar la conjuntiva y la córnea).

En la actualidad, el uso constante de tecnologías y la dependencia de ordenadores, televisión y otros aparatos utilizados en el trabajo y la vida cotidiana elevan el riesgo de padecer afecciones oculares que repercuten negativamente en la calidad de vida de las personas. Seguir una serie de hábitos saludables, como una buena alimentación, puede ayudar a prevenir complicaciones y evitar riesgos innecesarios en una parte tan importante del organismo como son los ojos.

VITAMINAS QUE FAVORECEN LA SALUD VISUAL

Vitamina A: Contiene Retinol y betacaroteno. Está presente en hígado, huevos, tomates, espinacas y verduras de color naranja, rojo y amarillo.

Vitamina E: Contiene Tocoferol, un potente antioxidante. Está presente en tomates, espárragos, melones, ciruela, Plátanos, manzanas y aguacates.

Vitamina C: Contiene antioxidantes. Se encuentra en Coliflor, grosellas, kiwi, cítricos, pimientos verdes y fresas.

Luteína: Posee un alto grado de carotenoides. Se encuentra en verduras de hojas verdes, maíz, calabaza, espinacas y brócoli.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A:

Lácteos: Con un alto contenido en vitamina A, son recomendables especialmente por ayudar a mantener sana la conjuntiva, la membrana transparente que cubre la porción anterior del globo ocular alrededor de la córnea, encontramos la leche, yogur y quesos.

Vegetales: Las hortalizas de hoja verde contienen una gran cantidad de betacarotenos, indispensables para la formación de vitamina A. Esta vitamina genera retinol, que contribuye a la formación de la retina y además previene complicaciones como el síndrome de ojo seco. Como las acelgas, la escarola, el apio, zanahoria, brócoli, batata, calabaza, coliflor, espinacas, escarola, tomate y lechuga.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Frutas: Las frutas verdes, naranjas y amarillas también son muy ricas en vitamina A y, por lo tanto, beneficiosas para la salud ocular. En este grupo destaca el mango, melón y papaya.

Alimentos de origen animal: Estas carnes son ricas en ácidos grasos omega 3, indicados para una buena salud visual. Encontramos el hígado de vaca y pollo, carne de cerdo, sardina, bacalao y caballa.

Los ácidos grasos omega 3 juegan también un papel muy importante en nuestra visión son los principales protectores frente a la degeneración macular y al síndrome del ojo seco.

Los encontramos en:

- Pescados.
- Semillas (chía, lino).
- Frutos secos (almendras y nueces).

En definitiva, llevar una alimentación equilibrada y variada y evitar el consumo de azúcares, harinas refinadas, sodio y grasas saturadas nos ayudará a estar sanos y a prevenir problemas tanto de visión como de salud en general.

ALIMENTOS QUE PUEDEN PERJUDICAR LA VISIÓN.

Además de conocer los alimentos que benefician tu visión. También debes saber cuáles son los alimentos perjudiciales para la vista, que debes evitar consumir. Evadirlos no solo ayudará a tu salud visual, sino a la salud de todo tu cuerpo.

Chocolatinas, snacks y dulces en general. Estos no aportan ningún valor nutricional y si un gran número de calorías vacías.

Alcohol. Perjudica la salud en general, incluyendo la salud visual.

Grasas saturadas y azúcares. Favorecen el sobrepeso y aumentan el riesgo de tapar venas y arterias. Acrecentando la posibilidad de aparecer problemas cardiovasculares y de la vista. Las venas de los ojos son muy delgadas y pueden dañarse fácilmente, provocando distensiones visuales.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POBLACIÓN

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

TEMA

- Prevención de problemas visuales por medio de la alimentación.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a los colaboradores de AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P sobre la prevención de problemas visuales por medio de la alimentación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los diferentes factores de riesgo que pueden ocasionar problemas visuales.
- Orientar a la población sobre los cuidados y recomendaciones para la prevención de problemas visuales.
- Promover el consumo de alimentos que cuidan y contribuyen a la salud de la visión.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS VISUALES POR MEDIO DE LA ALIMENTACIÓN

¿Para qué?: Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, como prevenir los problemas visuales por medio de la alimentación.

¿Cuándo se implementará?: Se implementará en octubre 2021.

¿Cómo?: Mediante el material educativo video prevención de problemas visuales por medio de la alimentación

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Realización del material educativo: Video
- ✓ Envío el material vía correo electrónico
- ✓ Aplicación del posttest de la temática socializada.

¿Quién organiza el proceso educativo?: Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?: Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde? (Lugar de desarrollo de la actividad): Video.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?: Se realizará 1 sesión, con una duración de 4 minutos y 43 segundos.

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?: El video será enviado a la totalidad de colaboradores.

¿Cómo evaluar los resultados?: Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

- ✓ En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática prevención de problemas visuales por medio de la alimentación.
- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Video) para la socialización de la temática.

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación).
- ✓ Diseño y elaboración del material educativo (Video).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío del material educativo vía correo electrónico a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

- ✓ Documentos utilizados: Video Canva.
- ✓ Evidencia fotográfica del envío del material educativo.
- ✓ Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

- ✓ Aplicación del instrumento.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona – Norte de Santander – Colombia

Tels: (7) 5685303 – 5685304 – 5685305 – Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

ANEXO N°1 Evidencia fotográfica de video prevención de problemas visuales por medio 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

www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

- BEGOÑA OLMEDILLA ALONSO (2017). Nutrición y salud ocular. *Obtenido de:*
https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_24.pdf
- Ministro de Salud y Protección Social Lineamiento para la implementación de actividades de promoción de la salud visual, control de alteraciones visuales y discapacidad visual evitable (estrategia visión 2020) *Obtenido de:*
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-salud-visual-2017.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

www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



**INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE CANASTA BÁSICA FAMILIAR A LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN
JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



**INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE CANASTA BÁSICA FAMILIAR A LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN
JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN

En Colombia la canasta básica familiar se comprende como el conjunto de bienes y servicios que las familias colombianas adquieren de manera habitual para satisfacer su sostenimiento diario, quincenal o mensual, donde no solo se encuentran los alimentos y artículos conocidos como de primera necesidad, sino que también se encuentran servicios relacionados con la salud, educación, entre otros (1)(2).

Es importante tener en cuenta que para seleccionar el listado de alimentos que componen la canasta básica familiar se debe realizar un proceso estadístico por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (*DANE*), entidad encargada de vigilar que los alimentos incluidos en la canasta básica familiar cumplan con una serie de criterios establecidos, los cuales son:

- Los artículos que más pesan en el gasto de consumo de los hogares, esto le brinda un carácter plutocrático al índice.
- Los artículos que demanda la mayoría de hogares del país esto le brinda un carácter democrático al índice.
- Los artículos cuya participación de gasto en los últimos años presenten una tendencia creciente.
- Los artículos donde la demanda por los mismos puede crecer de manera importante en mediano y largo plazo, y adquieran una importancia inusitada (3).

De modo que dentro de los productos que componen la canasta básica familiar, aparte del componente alimentario, se encuentran otros productos de interés en las personas, familias y comunidades, como lo es el caso de la educación, vestuario, servicios públicos, transporte, vivienda, salud, diversión, entretenimiento, cultura y comunicaciones (2).



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



POBLACIÓN

Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

TEMA

Canasta Básica Familiar

OBJETIVOS

GENERAL

Capacitar a los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P sobre las generalidades y datos importantes acerca de la canasta básica familiar, enfatizando en el componente alimentario recalcando la importancia de la canasta básica de alimentos.

ESPECÍFICOS

- Dar a conocer que es la canasta básica familiar y cómo se compone.
- Dar a conocer que es la canasta básica de alimentos y cómo se compone.
- Orientar acerca del objetivo de la canasta básica de alimentos y la importancia de que este se cumpla.
- Informar sobre aspectos y términos básicos acerca de la canasta básica familiar.
- Brindar recomendaciones para un mejor manejo de la canasta básica 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN SOBRE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES DIABETES MELLITUS E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Para qué?:

Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, sobre la canasta básica familiar y la canasta básica de alimentos, brindando información en aspectos relevantes concepto, composición, objetivos, factores externos que influyen en calidad de precios y escogencia saludable de los alimentos.

¿Cuándo se implementará?:

Se implementó el 15 de octubre de 2021.

¿Cómo?

Mediante material educativo, un vídeo corto, claro y llamativo.

¿Quién organiza el proceso educativo?:

Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?:

Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde?

De manera virtual, vía correo electrónico y WhatsApp.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?

NO APLICA

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?

Se contó con el envío de material a la totalidad de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Cómo evaluar los resultados?:

Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto adquirió los conocimientos esperados al recibir 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática de canasta básica familiar y canasta básica de alimentos.

Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática tratada.

Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (video, infografía) para la socialización de la temática.

Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Canasta básica familiar, Canasta básica de alimentos).

Diseño y elaboración del material educativo (video, infografía).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío de material educativo vía correo electrónico y Whatsapp a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

Documentos utilizados: Material audiovisual (Video), Material educativo (infografía)

Evidencia fotográfica del envío del material educativo.

Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

Aplicación del instrumento evaluativo

Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIONES

- Entender la canasta básica familiar y cómo se compone permite una mejor comprensión de los aspectos relevantes en materia de alimentación, promoviendo a la seguridad alimentaria y nutricional de las personas.
- Seleccionar adecuadamente los alimentos que componen la canasta básica familiar permite mejorar la calidad de vida y salud de los integrantes del hogar.
- Consumir alimentos saludables, de buena calidad y de fácil acceso promueven el bienestar tanto físico como mental de las personas, a la vez contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



BIBLIOGRAFÍA

1. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. *Canasta Básica Familiar*. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/> (acceso 10 diciembre 2021)
2. Claro institucional. Canasta familiar: productos y servicios básicos. Disponible en: <https://www.claro.com.co/institucional/canasta-familiar/> (acceso 10 diciembre 2021)
3. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Índice de precios al consumidor - IPC-. Disponible en: https://www.dane.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=510:mercado-laboral-septiembre&catid=1:latest-news (acceso 10 diciembre 2021)



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANEXOS

Anexo 1. Material audiovisual “video canasta básica familiar”



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



Anexo 2. Infografía “Recomendación para la elección de la canasta básica familiar 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
www.unipamplona.edu.co

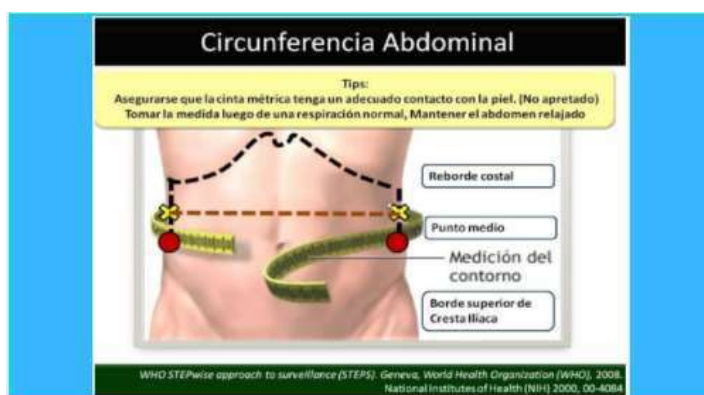
PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



VIDEO PASOS PARA REALIZAR TAMIZAJE NUTRICIONAL DESDE 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

www.unipamplona.edu.co



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN

Se conoce a la diabetes mellitus (*DM*) como una enfermedad de tipo crónico que se caracteriza especialmente por la presencia de niveles elevados de glucosa en el torrente sanguíneo, causada generalmente por una alteración dentro del organismo ya sea por déficit en la secreción de la insulina o como una alteración en su acción en los tejidos que dependen de ella o como se les conoce comúnmente “tejidos insulino dependientes” (1).

Por otra parte, se encuentra la hipertensión arterial (*HTA*) la cual es una enfermedad caracterizada por un aumento considerable de la tensión en las arterias, la cual generalmente para su diagnóstico es indispensable la toma de medidas de la tensión arterial en diferentes momentos del día por al menos dos días diferentes, y si en ambas ocasiones la presión sistólica (momento en que el corazón se contrae o late) es igual o superior a 140 mmHg y la presión diastólica (presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro) es superior o igual a 90 mmHg, se puede confirmar el diagnóstico de HTA (2).

Gracias a los múltiples estudios e investigaciones acerca de la *DM* se conoce hoy en día la existencia, desarrollo y características de los diferentes tipos de la misma con los que pueden cursar las personas, entre los que se encuentra la diabetes tipo 1 (*déficit de producción de insulina*), diabetes tipo 2 (*insulino resistencia y desarrollo por inadecuados estilos de vida*) y diabetes gestacional (*hiperglucemia en el embarazo*), de los cuales se conoce su mecanismo de acción y tratamiento a fin de prevenir su aparición y posibles complicaciones en quienes las padecen (3).

En cuanto a la HTA hoy en día también se encuentra gran variedad de información en cuanto a prevención, factores de riesgo, diagnóstico, tratamiento nutricional y tratamiento farmacológico, con la cual los diferentes organismos e instituciones de salud pueden generar campañas y acciones para prevenir desenlaces fatales, ya que es conocido que la HTA es una de las causas de muertes prematuras en el mundo, además de establecerse diferentes metas en cuanto a su manejo y prevalencia (2).



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



POBLACIÓN

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

TEMA

- Prevención, cuidado y manejo de la diabetes mellitus y la hipertensión arterial por medio de una adecuada alimentación y hábitos de vida saludables.

OBJETIVOS

GENERAL

Capacitar a los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P sobre las generalidades y datos de interés acerca de la diabetes y la hipertensión arterial, enfatizando en la importancia de una adecuada alimentación para la prevención y el manejo de la enfermedad.

ESPECÍFICOS

- Dar a conocer qué es la diabetes mellitus y la importancia del reconocimiento temprano de sus síntomas.
- Dar a conocer qué es la hipertensión arterial y la importancia del reconocimiento de sus síntomas al igual que el conocimiento de sus factores de riesgo.
- Orientar sobre las recomendaciones dietético nutricionales para el tratamiento y la prevención de la diabetes y de la hipertensión arterial.
- Informar sobre las complicaciones y consecuencias de la diabetes mellitus y la hipertensión arterial si no se lleva a cabo un adecuado tratamiento médico y 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN SOBRE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES DIABETES MELLITUS E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Para qué?:

Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, sobre estas dos enfermedades no transmisibles, su concepto, clasificación, síntomas más comunes, factores de riesgo, complicaciones, tratamiento y recomendaciones nutricionales.

¿Cuándo se implementará?:

Se implementó el 16 de Noviembre de 2021.

¿Cómo?

Mediante material educativo, dos cartillas de diseño sencillo y llamativo.

¿Quién organiza el proceso educativo?:

Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?:

Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde?

De manera virtual, vía correo electrónico y WhatsApp.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?

NO APLICA

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?

Se contó con la participación de 47 colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Cómo evaluar los resultados?:

Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto adquirió los conocimientos esperados al recibir 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

- En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática de diabetes mellitus e hipertensión arterial.
- Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática tratada.
- Recolección, tabulación y análisis de los resultados del post test.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Cartillas) para la socialización de la temática.

- Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Diabetes e hipertensión arterial).
- Diseño y elaboración del material educativo (Cartillas).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío de material educativo vía correo electrónico y WhatsApp a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

- Documentos utilizados: Cartillas educativas sobre las temáticas de Diabetes Mellitus e Hipertensión arterial
- Evidencia fotográfica del envío del material educativo.
- Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

- Aplicación del instrumento evaluativo
- Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

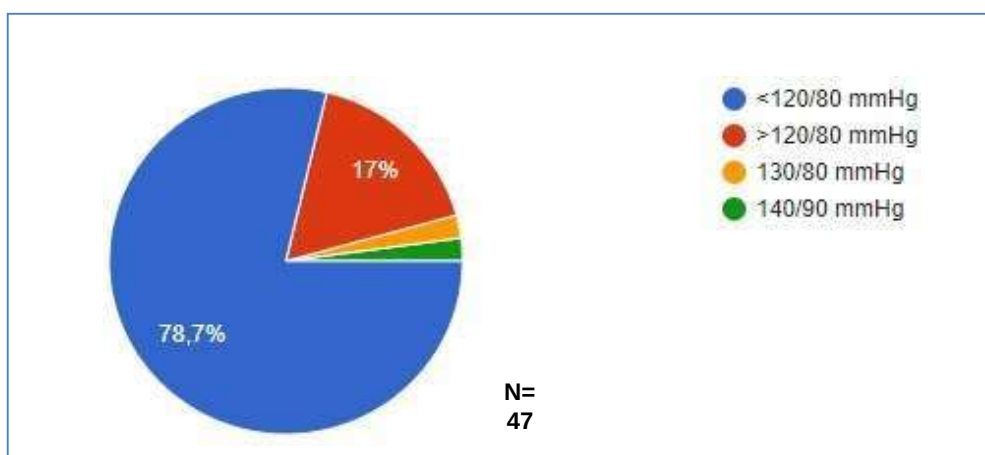


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



RESULTADOS POST TEST APLICADO

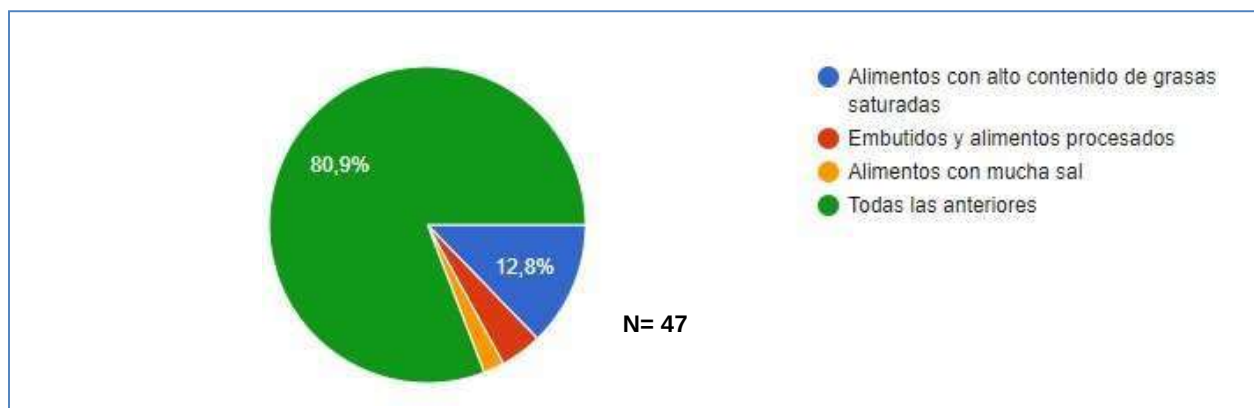
GRÁFICO N° 1 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuál es el valor normal de presión arterial?



Fuente: formulario de google: diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°1, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (78,7%) correspondiente a 37 participantes contestó de manera correcta afirmando que los valores normales de presión arterial corresponden a <120/80 mmHg, sin embargo, una cantidad considerable (21,3%) no contestó de manera acertada. Por lo que se recomienda revisar de nuevo el material educativo entregado.

GRÁFICO N° 2 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son los alimentos que se deben limitar para prevenir y tratar la hipertensión arterial?



Fuente: formulario de google: diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Análisis: Con base en la gráfica N°2, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (80,9%) correspondiente a 38 participantes afirmaron de manera correcta, que los alimentos que se deben limitar



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

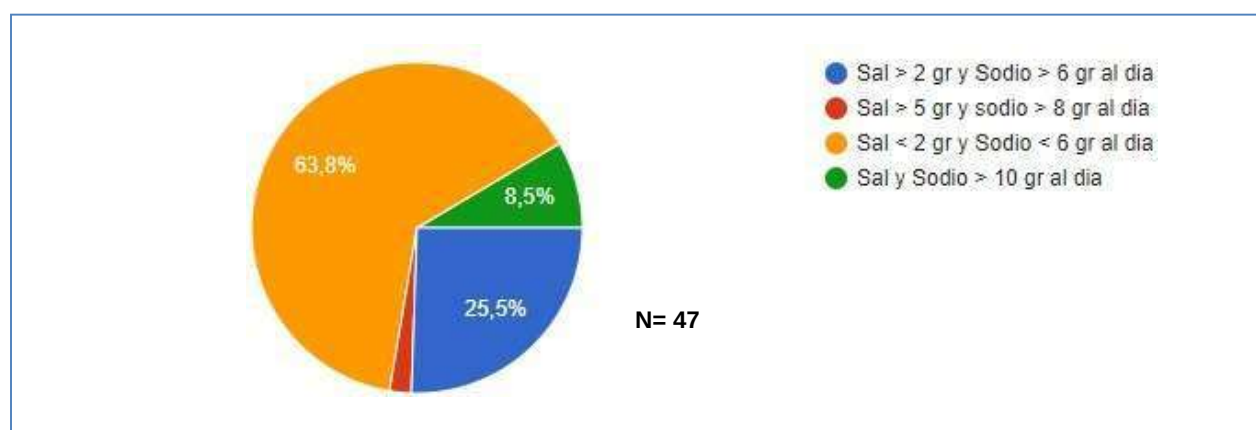


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



para prevenir y tratar la HTA son todos los mencionados (alimentos con alto contenido de grasas saturadas - embutidos y alimentos procesados - alimentos con mucha sal), por su parte el 19,1% (9 colaboradores) contestaron de manera errada, lo cual puede estar sujeto a variados factores como la falta de concentración al leer el material educativo o al hecho de no percatarse de todas las opciones de respuesta que tenía la pregunta antes de contestar.

GRÁFICO N° 3 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuál es la recomendación diaria de consumo de sal y sodio?



Fuente: formulario de google: diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°3, se puede evidenciar que el 63,8%, (30 personas) de todos los colaboradores encuestados, seleccionaron de manera correcta que los valores de ingesta diaria recomendados de sal y sodio corresponden a <2gr y <6 gr al día respectivamente. Por otro lado, más de una tercera parte de los encuestados (36,2%) equivalente a 17 personas contestaron mal a la pregunta seleccionando las otras opciones, entre ellas la respuesta 1 con 25,5% (12 personas) puede estar influenciada por la similitud con la respuesta correcta donde la única diferencia es el símbolo < y > con el cual pueden muchos no tener clara la diferencia de significados.



SC-CER96940



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

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

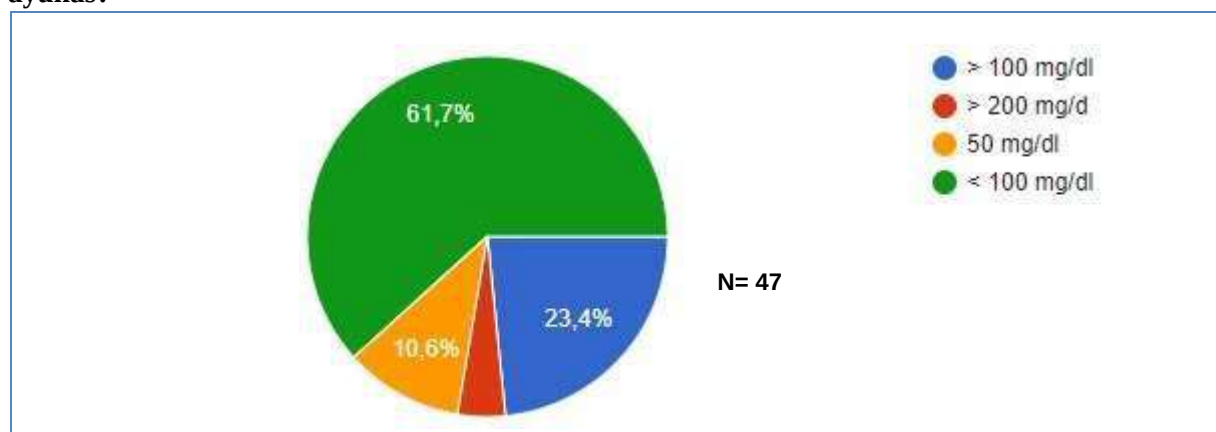
PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



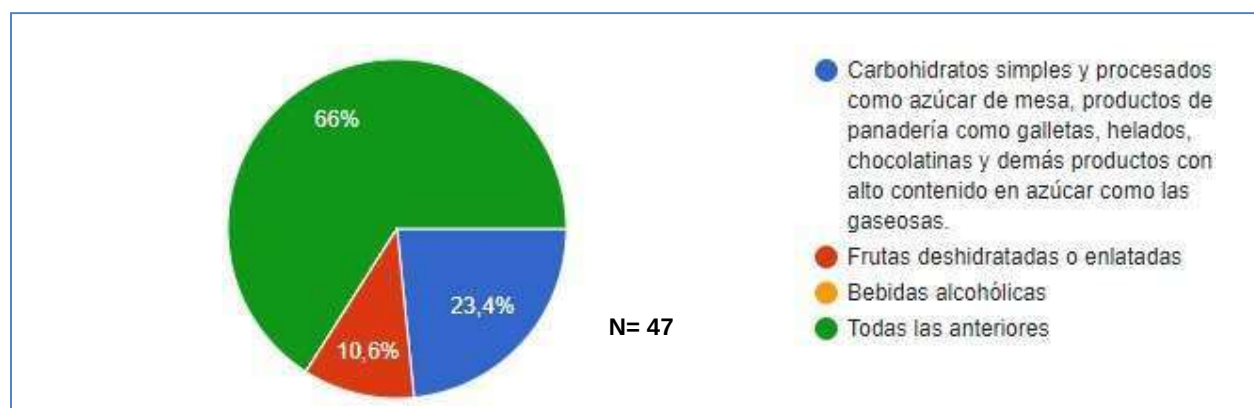
GRÁFICO N° 4 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuál es el valor normal de glucemia en ayunas?



Fuente: formulario de google, Diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°4, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (61,7%) correspondiente a 29 participantes contestaron de manera correcta afirmando que el valor normal de glucemia en ayunas corresponde a <100 mg/dl, sin embargo, una cantidad importante de los encuestados (38,3%) equivalente a 18 personas no contestó de manera acertada y de manera muy dispersa entre las opciones erradas, por lo que se recomienda que los participantes hagan una lectura de retroalimentación para fortalecer los conocimientos adquiridos.

GRÁFICO N° 5 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Qué alimentos se deben limitar para prevenir y tratar la diabetes?



Fuente: formulario de google: diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Análisis: Con base en la gráfica N°5, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (31 personas) correspondiente al 66% de los participantes afirmaron de manera correcta, que los alimentos que se deben limitar para prevenir y tratar la diabetes son todos los mencionados (Carbohidratos simples y procesados,



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

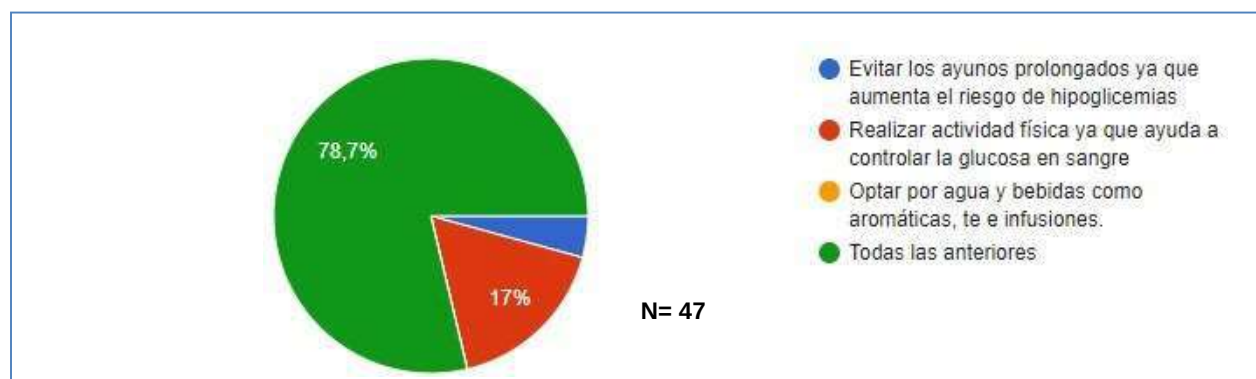


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



frutas deshidratadas o enlatadas y bebidas alcohólicas), mientras que el 34% (16 colaboradores) contestaron de manera errada, lo cual puede estar sujeto a variados factores como la falta de concentración al leer el material educativo o al hecho de no percatarse de todas las opciones de respuesta que tenía la pregunta antes de contestar.

GRÁFICO N° 6 Distribución porcentual de la pregunta, ¿Cuáles son las recomendaciones para tratar la diabetes?



Fuente: formulario de google, diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Análisis: De acuerdo a la gráfica N°6, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (78,7%) correspondiente a 37 participantes contestaron de manera correcta afirmando que las recomendaciones para tratar la diabetes son todas las mencionadas (Evitar ayunos prolongados, realizar actividad física, optar por agua y bebidas como aromáticas, té e infusiones), sin embargo, el 21,3% de los encuestados equivalente a 10 personas no contestaron de manera acertada, por lo que se recomienda a los participantes hacer una lectura atenta de retroalimentación para tener claridad en todas las recomendaciones para tratar la diabetes.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIONES

- En los resultados del post test se evidenció un porcentaje de asertividad entre el 61,7% y el 80,9 % evidenciando así un buen grado de adquisición de conocimientos por parte de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A ESP que lo realizaron.
- Es necesario fortalecer conceptos para aquellos colaboradores que presentaron errores en algunas de las respuestas del post test.
- En general se puede apreciar un buen grado de concientización en cuanto a la prevención y tratamiento de la diabetes y la hipertensión arterial por parte de los colaboradores que participaron de la actividad evaluativa.
- El desarrollo de las capacitaciones de manera virtual limita el impacto que estas puedan tener en los colaboradores de la empresa, ya que se observa poca participación en las actividades evaluativas (47 personas).
- Se requiere reestructurar la metodología de las capacitaciones con el fin de lograr mayor participación por parte de los funcionarios de la empresa Aguas Kpital S.A. ESP.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

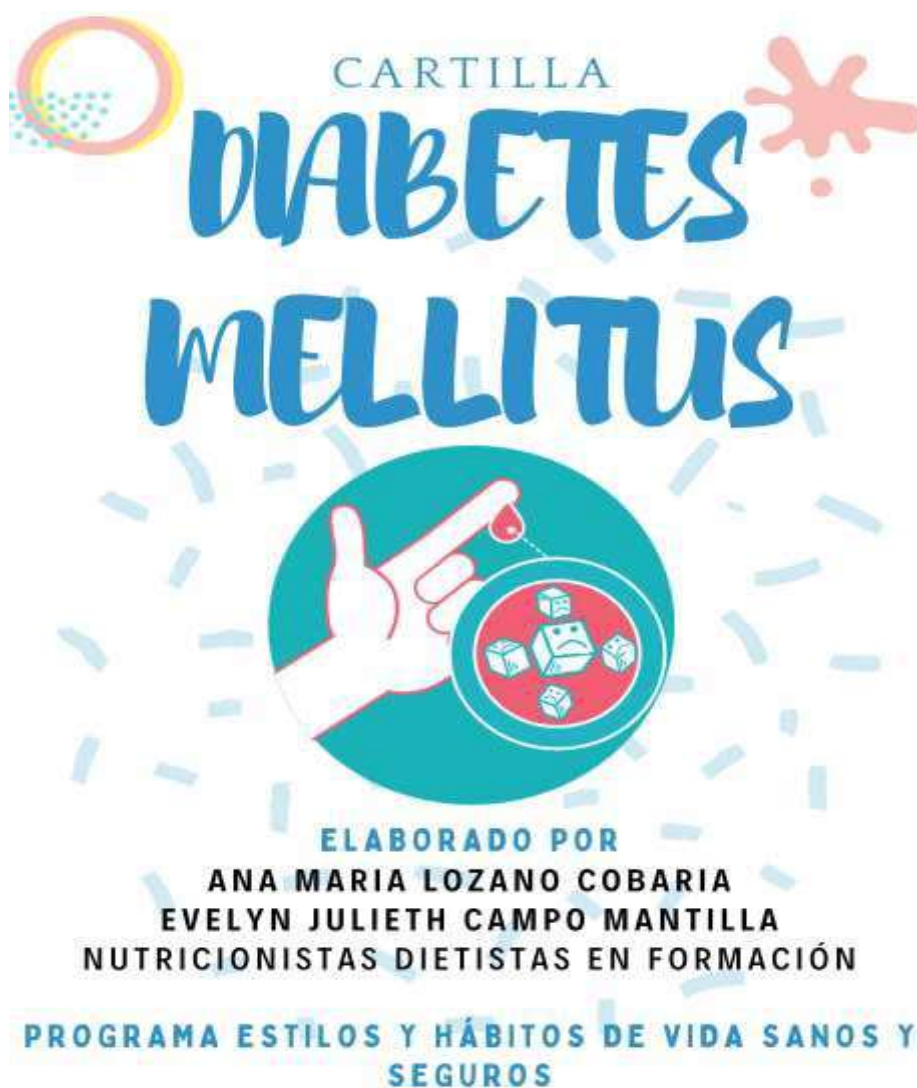


ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANEXOS

Anexo 1. Cartilla Diabetes Mellitus



SC-CER96940

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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica e irreversible, que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarlo con eficiencia.

Es decir: El Páncreas **NO** produce insulina o si la produce no cumple su función.

DIABETES TIPO 1 DIABETES TIPO 2 DIABETES GESTACIONAL

Destrucción de las células B del páncreas que lleva a una deficiencia total en la secreción de la insulina

Resistencia a la insulina y una pérdida progresiva de la secreción de esta hormona

Disminuye la sensibilidad a la insulina

CRITERIO	DIAGNOSTICO			
	Hemoglobina glicosilada (HbA1c)	Glucemia plasmática en ayunas (GPA)	Prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG)	Prueba aleatoria de glucosa plasmática
DIABETES	≥ 6.5 %	≥ 126 mg/dl	≥ 200 mg/dl	≥ 200 mg/dl
PREDIABETES	5.7 – 6.4 %	100 – 125 mg/dl	140 – 199 mg/dl	
NORMAL	< 5.7 %	< 100 mg/dl	< 140 mg/dl	< 200 mg/dl



SINTOMAS

- Micción frecuente
- Sed inusual
- Fatiga e irritabilidad
- Cortes/moretos que tardan en sanar
- Hormigueo en las manos o en los pies
- Aumento del apetito
- Pérdida inusual de peso
- Visión borrosa

COMPLICACIONES

- Enfermedad cerebrovascular
- Enfermedad periodontal
- Nefropatía
- Disfunción sexual
- Retinopatía
- Cardiopatía diabética
- Enfermedad arterial periférica
- Pie diabético

TRATAMIENTO



Alimentación saludable



Prevención de complicaciones crónicas



Actividad física



Farmacoterapia



Control de glicemia

**KPITALINO DE CORAZÓN,
UTILIZA PROTECCIÓN**



SC-CER96940



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



DIABETES

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES DIABETICOS

GRUPO DE ALIMENTOS	
Lácteos	- Consumir lácteos enteros o semidescremados y sus derivados como yogur. - Consumir quesos bajos en sodio como cuajada, queso palsa y queso campesino.
Cereales	- Disminuir la ingesta de Carbohidratos simples y procesados como productos de panadería y promover la ingesta de carbohidratos complejos y naturales como papa, yuca, plátano. - Consumir alimentos con alto contenido de fibra y carga glucémica baja como arroz integral. - Evitar aquellos alimentos con azúcar añadida como productos procesados y de panadería. - Consumir un carbohidrato almidonado por tiempo principal de comida (desayuno, almuerzo y cena) como arroz, papa, yuca, plátanos. Y carbohidratos fibrosos como frutas y verduras ya que nos aporta mayor saciedad.
Carnes	- Mantener una dieta alta en proteína. - Consumir pescado, mariscos, pollo, cerdo, al menos dos veces por semana para fortalecer el cuerpo y reparar tejidos. Y ocasionalmente carne de res y vísceras. - Preferir las carnes magras. - Disminuir el consumo de embutidos como salchichas, chorizos y productos enlatados por su alto contenido en sodio.
Leguminosas	Consumir al menos dos veces por semana leguminosas para mayor aporte de fibra.
Frutas	- Consumir al día mínimo 3 porciones de frutas, elija las de cosecha. Consumas enteras o en porciones. Evite los jugos. - Consumir en porciones adecuadas es decir una fruta entera o lo equivalente de medida a una taza. - Moderar el consumo de frutas muy maduras como mango, piña, sandía y banano mínimo dos veces por semana. - Disminuir el consumo de frutas deshidratadas.
Verduras	- Consumir al día mínimo 2 porciones de verduras, que estén en cosecha. Inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas. - Para las verduras que requieran cocción, prefíralas al vapor para evitar la pérdida de sus nutrientes.
Dulces	- Evitar el consumo de dulces y azúcares. - Evitar el consumo de gaseosas o bebidas con gas y bebidas alcohólicas.
Aceites	- Aumentar la ingesta de grasas monoinsaturadas como aceite de oliva y aguacate y grasas poliinsaturadas como aceite de girasol, de soya, de maíz y salsas como la mayonesa. - Disminuir la ingesta de grasas saturadas como aceite de palma, crema de leche, mantequilla y queso crema. - Favorecer el consumo de omega 3 a través de la dieta en alimentos como pescados, nueces y semillas. - Evitar las preparaciones fritas. - No reutilizar los aceites de cocina.

RECOMENDACIONES GENERALES



- En su alimentación debe establecer un horario y hacer al día tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y agrega dos o tres refrigerios o meriendas entre ellas (a media mañana, a media tarde), no olvidar masticar correcta y adecuadamente todos y cada uno de los alimentos.
- Evitar los ayunos prolongados ya que aumentan el riesgo de hipoglicemias.
- Promover un adecuado control de glucemia y control de peso.
- Favorecer la ingesta controlada de porciones y la elección de alimentos saludables.
- Realizar actividad física ya que mejora el control de la glucosa en sangre.
- Tomar al menos ocho vasos de agua al día para mantenerse hidratado.
- Puede optar por bebidas como, aromáticas, té, infusiones.



Ve a Co

Activa

**KPITALINO DE CORAZÓN,
UTILIZA PROTECCIÓN**



SC-CER96940

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

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



PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



DIABETES

SEMÁFORO: ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

	Índice glucémico alto de 100 a 70	Azúcar, miel, mermeladas o jellies, golosinas o galletas, productos de panadería, jugos de frutas, papa y puré de papa, maíz, pan blanco, arroz blanco, leche condensada, helados, cereales azucarados, sandía.
	Índice glucémico medio de 69 a 55	Papas fritas, cereales para el desayuno, banano, arroz integral, avena, pan integral, uvas, pastas muy cocidas, plátano maduro, yuca, melón, piña, papaya, remolacha.
	Índice glucémico bajo menor a 55	Frutos secos, leche, yogur, quesos, leguminosas, duraznos, pera, kiwi, manzana, verduras de hojas verdes, tomate, zanahoria cruda, cebolla, ajo, berenjena, ahuyama, carnes, plátano verde, mandarina, naranja, mango, fresas, mora, aguacate, limón, arándanos, maracuyá, coco, ciruela.



**KPITALINO DE CORAZÓN,
UTILIZA PROTECCIÓN**



SC-CER96940

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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



Anexo 2. Cartilla Hipertensión Arterial

CARTILLA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



ELABORADO POR
ANA MARIA LOZANO COBARIA
EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA
NUTRICIONISTAS DIETISTAS EN FORMACIÓN

PROGRAMA ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SANOS Y
SEGUROS

Activa Windows
Ve a Configuración para activar W



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE

¡Seguimos avanzando!



HIPERTENSION ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un incremento continuo en la presión arterial y constituye el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.



PRESIÓN ARTERIAL

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late bombea sangre hacia las arterias, y a esto se le conoce como presión sistólica. Cuando el corazón está en reposo (entre un latido y otro), la presión sanguínea disminuye, y a esto se le llama presión diastólica.

SINTOMAS



VALORES PRESIÓN ARTERIAL

Categoría	Sistólica	Diastólica
Hipertensión Etapa 2	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg
Hipertensión Etapa 1	130 - 139 mmHg	80 - 89 mmHg
Elevada	120 - 129 mmHg	< 80 mmHg
Normal	< 120 mmHg	< 80 mmHg



FACTORES DE RIESGOS

- Herencia familiar
- Tabaco y alcohol
- Estrés
- Alimentación inadecuada con exceso de sal
- Diabetes
- Dislipidemia
- Obesidad
- Falta de actividad física

COMPLICACIONES



KPITALINO DE CORAZÓN, UTILIZA PROTECCIÓN



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

COMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN



Realizar actividad física



Disminuir el consumo de sal y alimentos procesados



Tener una alimentación y peso corporal saludables



Evitar fumar y beber alcohol

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas



Embutidos y alimentos procesados



Alimentos con mucha sal



ALIMENTOS QUE DEBES PREFERIR

Alimentos con alto contenido de fibra y lo mas naturales posibles



Leguminosas



Proteínas como el pescado



Lácteos y derivados



Frutas y verduras



Carbohidratos complejos como avena, papa, plátano, yuca



Grasas saludables como aguacate, frutos secos, aceite de oliva

RECOMENDACIONES

- Sazonar los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
- Lavar los alimentos en conserva para retirar el exceso de sodio.
- Recuerda leer el etiquetado nutricional y elegir los alimentos que contengan menos sodio.
- Llevar una dieta rica en frutas, verduras y alimentos bajos en grasas saturadas, disminuye significativamente los niveles de tensión arterial. **(DIETA DASID)**
- La recomendación de Sodio < 2 gr y Sal < 6 gr al día.

KPITALINO DE CORAZÓN, UTILIZA PROTECCIÓN



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



BIBLIOGRAFÍA

1. Lozano, J. Diabetes mellitus. *Offarm*, 2006; 25 (10). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-diabetes-mellitus-13095504> (acceso 6 Diciembre 2021)
2. Organización Mundial de la salud. *Hipertensión*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (acceso 6 Diciembre 2021)
3. Organización Mundial de la salud. *Diabetes*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> (acceso 6 Diciembre 2021)



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DEL MATERIAL EDUCATIVO PLATO SALUDABLE DE LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN
JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER
2021-2.**



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE MATERIAL EDUCATIVO PLATO SALUDABLE DE LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN
JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICAS

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

La Conferencia Internacional de Nutrición organizada por FAO/OMS en Roma en 1992, identificó estrategias y acciones para mejorar el estado nutricional y el consumo de alimentos a nivel mundial. El Plan de Acción para la Nutrición, adoptado por los países en dicha conferencia, incluyó una sección titulada “Fomento de Dietas y Modos de Vida Sanos”, en el cual los gobiernos fueron instados a proveer orientación al público elaborando Guías Alimentarias para diferentes grupos de edad y estilos de vida de las poblaciones de cada país (1).

Luego, en el 2004, la OMS propuso la “Estrategia Mundial de Alimentación, Actividad Física y Salud”, que alienta a los gobiernos a formular y actualizar directrices nacionales en materia de alimentación, teniendo en cuenta la evidencia científica proporcionada por fuentes nacionales e internacionales. El país cuenta desde el año 2000 con Guías Alimentarias para la población colombiana menor y mayor de dos años, y para gestantes y madres en lactancia. Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional y prevenir enfermedades. Están dirigidas a las personas sanas. Son dinámicas, flexibles y temporales, es decir, deben ser actualizadas periódicamente para adaptarlas a los cambios de nuestra situación alimentaria y nutricional (2).

La función de mantener actualizadas las Guías Alimentarias le corresponde al ICBF, que en el año 2008 inició un proceso de actualización, el cual durante el segundo semestre de 2013 tuvo un renovado impulso en cabeza del CTNGA, con el apoyo decidido de la FAO. A partir del análisis de la situación nutricional y de salud de la población colombiana, el CTNGA priorizó los siguientes problemas de salud asociados a la alimentación: alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, ECNT (DM, HTA, dislipidemias, enfermedades cardio y cerebrovasculares, cáncer gástrico y colorrectal), anemia por deficiencia de hierro, deficiencias de zinc y vitamina A, y sedentarismo (3).

Luego de este juicioso proceso liderado por el ICBF, a través del CTNGA se presenta al país la versión actualizada de las GABA, con el ícono del “Plato saludable de la Familia Colombiana”

El **plato saludable** es una guía de nutrición que sugiere cantidades de cada categoría de alimentos que un ser humano debe comer todos los días.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Partes del plato saludable

Las verduras: mitad del plato

Los alimentos que mayor proporción tienen en este plato saludable son las **verduras**. De hecho, cuantas más y más variadas, mejor, aunque hay que tener en cuenta que las papas no cuentan dentro de este grupo. En otras palabras, casi la mitad de lo que comemos debe estar compuesto por estos alimentos. Para alcanzar este objetivo, podemos incluir un plato de verduras, bien en el almuerzo o bien en la cena, pero mantenerlo siempre en nuestra dieta diaria (3).

Las proteínas: 1/4 del plato

El segundo grupo más importante en un plato saludable son las **proteínas saludables**, que podemos obtener, sobre todo, de los huevos, el pescado, la carne de ave, las legumbres (habichuelas, garbanzos, lentejas...) y los frutos secos. Se recomienda reducir el consumo de carne roja y de queso, así como de bacon, fiambre y cualquier tipo de carne procesada. Eso sí, para evitar un consumo excesivo de proteínas, solo debemos tomar una única ración diaria de carne o de pescado (3).

Los cereales: 1/4 del plato

El tercero es **grupo de los cereales**, que se recomienda que sean integrales, de grano entero, y variados, como el pan, la pasta y el arroz integral, evitando las harinas y los granos refinados, como el arroz no integral y el pan blanco.

Y, por supuesto, no podemos olvidarnos de la fruta. Si queremos cumplir con todos los requisitos del plato saludable, debemos comer, mínimo, dos piezas de frutas al día, también lo más variadas posibles, ya que cada una posee beneficios propios. Lo mejor es ingerir la fruta en su estado más natural, pero también existen alternativas válidas, como los zumos, que también nos aportan los nutrientes que necesita nuestro organismo (3).

Otras recomendaciones en el plato saludable

Por otro lado, en el plato saludable se dan otras recomendaciones

- En cuanto al **uso de aceites**, ya sea para cocinar o para aliñar nuestras ensaladas, el plato saludable recomienda optar por los más saludables, especialmente el de oliva. El consumo de aceite debe ser moderado, sobre todo si se sufre de problemas como el sobrepeso.
- El plato saludable también incluye las **bebidas**, preferiblemente evitando las azucaradas y limitando la leche y los lácteos a una o dos raciones diarias. La hidratación debe basarse en el consumo, sobre todo, 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Finalmente, como complemento a una buena alimentación, también debemos mantenernos activos, con una actividad física adecuada.

- Aunque el plato saludable se centra sobre todo en lo que comemos, también incluye la figura de una persona corriendo para recordarnos que el ejercicio diario y mantenerse activos es fundamental para mantener un peso saludable (3).

MEDIDAS CASERAS CON LAS MANOS

El poder de alimentarte bien está en tus manos. Nuestras manos suelen ser proporcionales al tamaño de nuestro cuerpo, resultando curiosamente una buena guía para orientarnos sobre la cantidad de alimentos que debe ingerir cada uno (4).

Todo se resume en esta regla de tres: a más grande es nuestro cuerpo, mayor gasto energético tendremos, por lo que necesitaremos mayor cantidad de energía y alimentos.

Frente la duda sobre qué cantidad de cada grupo de alimentos debemos ingerir, bastará con fijarnos en el tamaño de nuestras manos:

- Verduras: tanto crudas como cocidas, deben ocupar el espacio que incluyen las dos manos juntas en forma de cuenco.
- Hidratos de carbono: este grupo de alimentos incluye la pasta, el arroz, la papa y el pan, y la cantidad que le corresponde es el puño cerrado.
- Proteína: cuando nos refiramos a un filete de carne o pescado, habrá que escoger el que sea del tamaño de la palma de la mano, que va desde la muñeca hasta dónde empiezan los dedos. El grosor de la pieza debe ser más o menos el del dedo meñique.
- Legumbres: su contenido nutricional destaca en proteínas de alta calidad biológica, aunque resultan también una buena fuente de hidratos de carbono, por lo que podrás contarlos como aporte proteico o como aporte de hidratos de carbonos.
- Frutas: toda la que quepa en una mano abierta en forma de cuenco.
- Quesos: un pedazo de queso no debe ser superior al tamaño que ocupan, tanto a lo ancho como a lo largo, los dedos índice y corazón juntos.
- Grasas y azúcares: la proporción de grasas (mantequilla y aceite) y azúcares debe limitarse al tamaño de la primera falange del dedo índice, es decir, el segmento dónde este dedo se dobla por primera vez.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Además, los cinco dedos nos recuerdan que hay que realizar cinco comidas al día e ingerir cinco raciones diarias de frutas y verduras. Para disfrutar de una buena salud y sentirse con una actitud positiva y enérgica, es imprescindible alimentarse de forma equilibrada, aportar variedad y color a los platos y comer “según el tamaño de tus manos”

POBLACIÓN

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

TEMA

- Plato saludable

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a los colaboradores de AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta el plato saludable y la referencia de medidas caseras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el ícono del “Plato saludable de la Familia Colombiana” de las GABA.
- Orientar a la población respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.
- Promover el consumo de alimentos naturales de producción local.
- Establecer pautas para la selección de alimentos que permitan un patrón de consumo adecuado de energía, nutrientes y agua.
- Promover la práctica de actividad física en el marco de hábitos y estilos de vida saludables.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN

PLATO SALUDABLE

¿Para qué?: Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, como llevar una alimentación saludable por medio del plato saludable.

¿Cuándo se implementará?: Se implementará el 21 octubre de 2021.

¿Cómo?: Mediante el material educativo infografía el plato saludable.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Realización del material educativo: Infografía
- ✓ Envío el material vía correo electrónico
- ✓ Aplicación del postest de la temática socializada

¿Quién organiza el proceso educativo?: Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?: Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde? (Lugar de desarrollo de la actividad): Infografía.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?: Se realizará 1 sesión

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?: El video será enviado a la totalidad de colaboradores.

¿Cómo evaluar los resultados?: Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto obtuvo conocimientos durante la temática que se trató.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

- ✓ En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática plato saludable.
- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Infografía) para la socialización de la temática.

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (plato saludable).
- ✓ Diseño y elaboración del material educativo (Infografía).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN-EJECUCIÓN

Envío del material educativo vía correo electrónico a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

- ✓ Documentos utilizados: Infografía.
- ✓ Evidencia fotográfica del envío del material educativo.
- ✓ Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

- ✓ Aplicación del instrumento.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



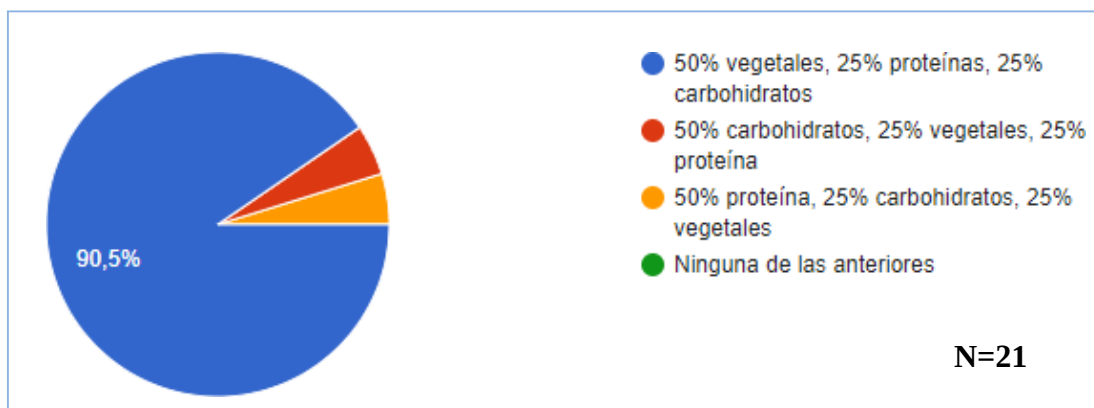
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RESULTADOS TEST: PLATO SALUDABLE			
Actividad		Capacitación Plato Saludable	
Lugar		Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P	
N° de personas encuestadas		21	
Momento de aplicación			
Pregunta	1. ¿Cómo es la distribución de los alimentos en el plato de comida?	2. Con qué bebida deberías acompañar tu plato de comida?	3. Aceite de oliva, aguacate y frutos secos son algunas de las opciones de grasas saludables
Correcta	19	19	21
Incorrecta	2	2	0
Porcentaje acierto (%)	90,5	90,5	100

Gráficas

GRÁFICO N°1. Distribución porcentual de la pregunta ¿Cómo es la distribución de los alimentos en el plato de comida?



Fuente: formulario google, Plato saludable



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF

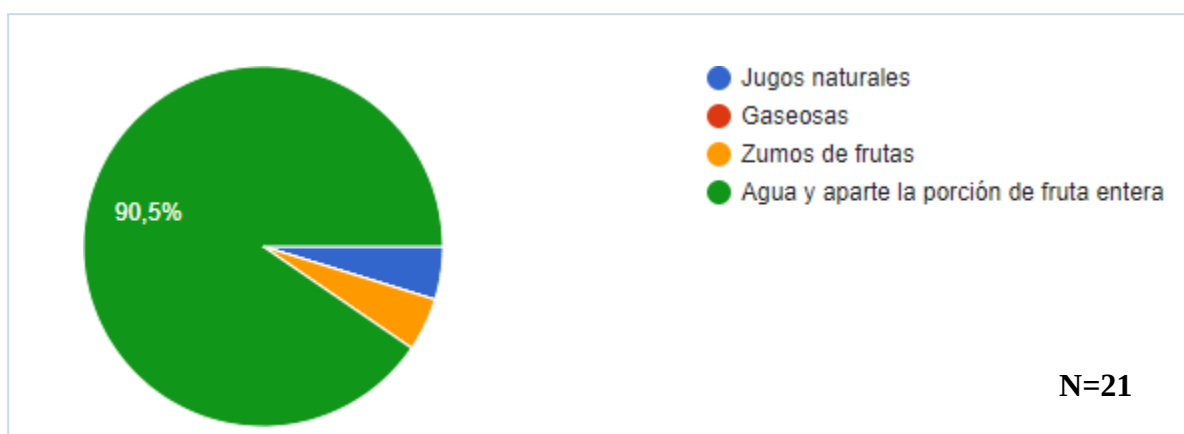


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Análisis: De acuerdo a la gráfica N°1, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (90,5%) correspondiente a 19 participantes contestó de manera correcta afirmando que la distribución porcentual de los grupos de alimentos dentro del plato corresponde a 50% vegetales, 25% proteína, 25% carbohidratos, por otra parte, se presentó que una pequeña cantidad de los encuestados (2 personas) no contestó de manera acertada. Por lo que se recomienda revisar de nuevo el material educativo entregado.

GRÁFICO N°2. Distribución porcentual de la pregunta ¿Con qué bebida deberías acompañar tu plato de comida?



Fuente: formulario google, Plato saludable

Análisis: Con base en la gráfica N°2, del total de colaboradores encuestados, la mayoría (90,5%) correspondiente a 19 participantes afirmaron de manera correcta, que la bebida con la que se debería acompañar el plato de comida es al agua dejando de lado la fruta para consumirse preferiblemente entera, mientras que el 9,5% (2 colaboradores) contestaron de manera errada, lo cual puede deberse a una mala lectura y comprensión del material suministrado, por otra parte se recomienda revisar de nuevo el material educativo entregado.



SC-CER96940



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

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

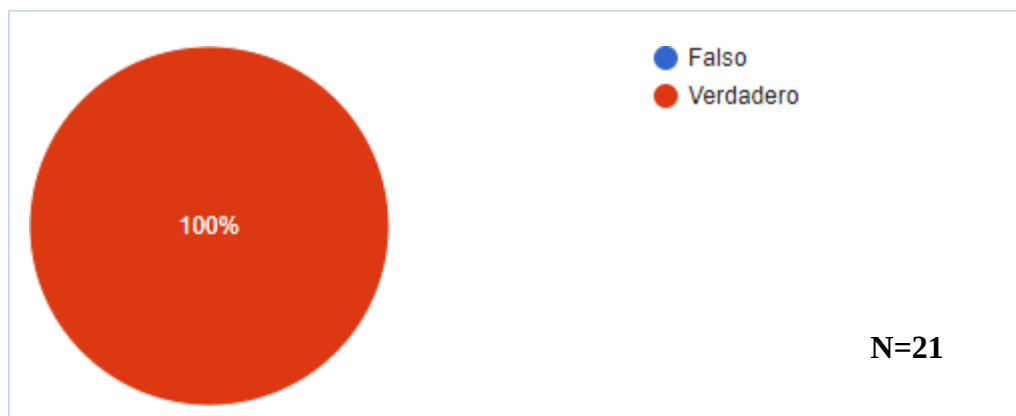
PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GRÁFICO N°3. Distribución porcentual de la pregunta, Aceite de oliva, aguacate y frutos secos son algunas de las opciones de grasas saludables



Fuente: formulario google, Plato saludable.

Análisis: De acuerdo con la gráfica N° 3, del total de colaboradores encuestados, el total de los encuestados (100%) respondió de manera adecuada afirmando que el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos son opciones de grasas saludables, lo cual indica que se presentó una buena comprensión del material aportado.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Los resultados del post test permiten evidenciar un alto grado de adquisición de conocimiento en los colaboradores encuestados, presentando un porcentaje de asertividad que varía entre 90,5 % a 100%.
- Una pequeña cantidad de colaboradores encuestados no respondió de manera correcta a las preguntas del post test, por lo cual se hace necesario reforzar la temática e implementar acciones que faciliten el proceso de entendimiento.
- Desde una perspectiva global, es correcto afirmar que el grado de entendimiento y adquisición de nuevos conocimientos en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P cumple con los estándares de efectividad de la actividad realizada.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

1. Evidencia fotográfica de la infografía “Plato Saludable”



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Evidencia del Post test evaluativo aplicado a los colaboradores

PLATO SALUDABLE

Orientar a los colaboradores de AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta el plato saludable y la referencia de medidas caseras. El plato saludable es una guía de nutrición que sugiere cantidades de cada categoría de alimentos que un ser humano debe comer todos los días. Las medidas caseras facilita su entendimiento y le permite asociar con lo que realmente consumimos. Son solo orientativas por lo que para conocer la cantidad exacta es necesario pesarla.

Nombre Completo *

Texto de respuesta corta

Cédula *

Texto de respuesta corta

Act
Ve a



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

1. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación. *Conferencia Internacional sobre nutrición*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/v7700t/v7700t04.htm> (acceso 8 diciembre 2021)
2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. *Educación alimentaria y nutricional*. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria> (acceso 8 diciembre 2021)
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. *Guías basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf> (acceso 8 diciembre 2021)
4. Reyes, M. Cartera para una alimentación correcta. *Universidad valle del Grijalva*, 2020; disponible en: <https://es.scribd.com/document/542925325/Cartera-de-Nutricion-Reyes-Chavolla-Mónica> (acceso 8 diciembre 2021)



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



**INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE
MOLESTIAS GASTROINTESTINALES A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS
KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



**INFORME DE CAPACITACIÓN SOBRE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE
MOLESTIAS GASTROINTESTINALES A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS
KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSÉ DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARÍA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



INTRODUCCIÓN

El aparato digestivo o sistema digestivo, es aquel conjunto de órganos que se encargan de recibir los alimentos, fraccionarlos en nutrientes (*digestión*), procurar su absorción por parte del torrente sanguíneo y eliminar del organismo los restos de alimentos no digeribles. El tubo digestivo tiene diferentes funciones, pues cada parte que lo compone realiza una acción diferente, las partes del tubo digestivo son: boca, garganta, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano (1).

Todos los órganos que componen al aparato digestivo se encuentran dentro de la cavidad abdominal, la cual se encuentra limitada por la pared abdominal, que en su parte anterior (delantera) posee piel gruesa, músculo y tejido conjuntivo, en la parte posterior (detrás) se encuentra la columna vertebral, en la parte superior se encuentra el diafragma y en la parte inferior se encuentran los órganos pélvicos (1).

En el sistema digestivo las variedades de acciones van desde el metabolismo de los nutrientes hasta la secreción de enzimas y la función inmunológica, es por esto que es un sistema de gran importancia para la vida y la función adecuada de nuestro organismo, por lo que cualquier tipo de afectación sin importar que tan mínima sea, puede llegar a causar consecuencias graves en la calidad de vida de las personas.

Hoy en día se cuenta con gran variedad de estudios acerca del funcionamiento y anomalías del sistema digestivo de los humanos, por lo que se conoce en gran medida las enfermedades que afectan al sistema gastrointestinal dentro de las cuales las más conocidas son diarrea, estreñimiento, flatulencias, celiaquía y reflujo gastroesofágico (ERGE) (2).

Diferentes estudios realizados en el campo de la medicina enfocados especialmente en la función gastrointestinal, han demostrado que una afectación del sistema digestivo afecta directamente la calidad de vida de las personas quienes padecen la enfermedad, ya que una exposición crónica o prolongada genera conductas como baja autoestima o inseguridad, por lo que se puede establecer que con una enfermedad a nivel gastrointestinal no solo se ve afectado el intestino sino también la salud física y mental de quien padece la patología (3).

A la vez se ha podido demostrar el papel fundamental de la alimentación y nutrición en el tratamiento de algunas enfermedades intestinales, las cuales con un adecuado tratamiento médico nutricional pueden mejorar significativamente (2).



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



POBLACIÓN

Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

TEMA

Recomendaciones nutricionales ante molestias gastrointestinales

OBJETIVOS

GENERAL

Capacitar a los colaboradores de Aguas Kpital S.A E.S.P sobre las recomendaciones y datos importantes acerca del manejo de molestias y trastornos gastrointestinales enfatizando en la importancia de una adecuada alimentación para el manejo de la enfermedad.

ESPECÍFICOS

- Dar a conocer las principales molestias gastrointestinales que se presentan en las personas.
- Orientar sobre las recomendaciones dietético nutricionales para el tratamiento de las molestias gastrointestinales.
- Brindar recomendaciones acerca del buen cuidado de la salud y la importancia de una dieta balanceada y saludable en la prevención de la aparición de molestias gastrointestinales.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN SOBRE RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

¿Para qué?:

Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, sobre las molestias más comunes que se presentan en el tracto gastrointestinal y recomendaciones dietético nutricionales para su manejo evitando la aparición de consecuencias graves.

¿Cuándo se implementará?:

Se implementó en el mes de octubre.

¿Cómo?

Mediante material educativo, infografía.

¿Quién organiza el proceso educativo?:

Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?:

Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde?

De manera virtual, vía correo electrónico y WhatsApp.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?

NO APLICA

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?

Se contó con la participación de la totalidad de colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Cómo evaluar los resultados?:

Por medio de la aplicabilidad de un test evaluativo para determinar si la población objeto adquirió los conocimientos esperados al recibir 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
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática de molestias gastrointestinales y su tratamiento nutricional.

Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática tratada.

Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Infografía) para la socialización de la temática.

Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (Recomendaciones nutricionales en molestias gastrointestinales).

Diseño y elaboración del material educativo (Infografía).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío de material educativo vía correo electrónico y WhatsApp a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

Documentos utilizados: Infografía sobre Recomendaciones nutricionales en molestias gastrointestinales

Evidencia fotográfica del envío del material educativo.

Postest evaluativo.

FASE 4. EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación de la temática socializada, por medio del postest evaluativo.

Aplicación del instrumento evaluativo

Recolección, tabulación y análisis de la información obtenida.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



CONCLUSIONES

- Un adecuado tratamiento y seguimiento nutricional previene la aparición de algunos tipos de enfermedades y molestias gastrointestinales.
- El cambio de estilos de vida y la implementación de hábitos alimentarios saludables permite revertir o mejorar los síntomas causados por las molestias gastrointestinales.
- La presencia de molestias gastrointestinales afecta significativamente la calidad de vida de quienes las padecen.



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



ANEXOS

Anexo 1. Infografía “Recomendaciones nutricionales ante molestias gastrointestinales”

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE MOLESTIAS GASTROINTESTINALES

NAUSEAS Y VOMITO

- Consumir pequeñas y frecuentes
- Evitar alimentos ricos en grasas, salados y muy condimentados
- Consumir alimentos blandos y secos
- Evitar el consumo de bebidas con gas azúcares
- Evitar los alimentos calientes
- Evitar reposterías
- Consumir suficiente agua de las comidas

DIARREA

- Beber abundante agua hidratante
- Evitar alimentos ricos en fibra insoluble
- Consumir probióticos como la leche
- Evitar los alimentos ricos en grasas y condimentados
- Evitar los alimentos azúcares como el azúcar, la leche, la leche condensada, la leche evaporada, la leche en polvo, la leche en polvo instantánea
- Evitar los alimentos muy condimentados
- Evitar los alimentos grasos
- Evitar los alimentos muy condimentados

ESTREÑIMIENTO

- Consumir alimentos ricos en fibra soluble como la leche, la leche condensada, la leche evaporada, la leche en polvo, la leche en polvo instantánea
- Evitar los alimentos ricos en fibra insoluble
- Evitar los alimentos azúcares como el azúcar, la leche, la leche condensada, la leche evaporada, la leche en polvo, la leche en polvo instantánea
- Evitar los alimentos muy condimentados
- Evitar los alimentos grasos
- Evitar los alimentos muy condimentados

GASTRITIS

- Evitar los alimentos muy condimentados
- Evitar los alimentos azúcares como el azúcar, la leche, la leche condensada, la leche evaporada, la leche en polvo, la leche en polvo instantánea
- Evitar los alimentos muy condimentados
- Evitar los alimentos grasos
- Evitar los alimentos muy condimentados

GASES

- Evitar los alimentos muy condimentados
- Evitar los alimentos azúcares como el azúcar, la leche, la leche condensada, la leche evaporada, la leche en polvo, la leche en polvo instantánea
- Evitar los alimentos muy condimentados
- Evitar los alimentos grasos
- Evitar los alimentos muy condimentados

KPITALINO DE CORAZÓN,
UTILIZA PROTECCIÓN



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



BIBLIOGRAFÍA

1. Ruiz, A. Introducción al aparato digestivo. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-gastrointestinales/biolog%C3%ADa-del-aparato-digestivo/introducci%C3%B3n-al-aparato-digestivo> (acceso 10 diciembre 2021)
2. Vilaplana, M. Enfermedades y trastornos gastrointestinales. Offarm, 2006; 25(3), Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-enfermedades-trastornos-gastrointestinales-13085790> (acceso 10 diciembre 2021)
3. González Mariela. Factores psicosociales asociados con la calidad de vida en las enfermedades inflamatorias del intestino. Gen [Internet]. 2016 Ene [citado 2021 Dic 12] ; 70(1): 028-040. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032016000100006&lng=e



SC-CER96940



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

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

PAGE *
MERGEF



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME MATERIAL EDUCATIVO NAVIDAD SALUDABLE
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER
2021-2**



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME MATERIAL EDUCATIVO NAVIDAD SALUDABLE
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICAS

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

Aunque es complicado evitar los excesos y desequilibrios nutricionales propios de las fechas navideñas, en las que los alimentos que se toman suelen ser ricos en grasa, azúcares y sal y se acompañan de consumo de alcohol, es importante que equilibrar nuestra dieta la cual debe ser variada, completa, suficiente e inocua con el fin de conseguir una dieta saludable.

NAVIDAD SALUDABLE

1. Equilibra tu alimentación. Si acudes a una comida o cena fuera de la rutina, trata de hacer las otras dos comidas principales con pocas calorías.
2. Toma refrigerios (colaciones). Estos pueden realizarse a mitad de la mañana y a mitad de la tarde. Es importante no saltar comidas y comer fruta y/o verdura entre comidas.
3. No comer de más. Cuando hay una gran variedad de alimentos preparados, como sucede en las celebraciones navideñas, se antoja probar de todo, pero es muy importante cuidar el tamaño de las porciones y la variedad de los alimentos.
4. Toma suficiente agua. Lo ideal para una persona adulta es ingerir alrededor de 2 litros (8 vasos) de agua al día, lo que ayuda a tu sistema inmunológico y a que todas las funciones del cuerpo se realicen de forma adecuada, como una buena digestión, hidratación y a tener una piel saludable.
5. No consumas grasa, azúcar ni sal en exceso. No agregues sal adicional a tus alimentos. Te recomendamos elegir opciones con menos grasa o grasas más saludables; por ejemplo, lácteos y quesos descremados como paísa, cuajada, campesino, aceite de oliva, frutos secos, aguacate, y disminuir la cantidad de azúcar de las bebidas.
6. Beber alcohol con moderación. No te excedas en las bebidas alcohólicas, prefiere las bebidas y cocteles que van acompañadas con agua mineral.
7. Mantenerte activo. Aunque estés de vacaciones, es posible mantenerse activo e incluir alguna actividad física en la rutina diaria, por lo menos 30 minutos 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POBLACIÓN

- Colaboradores Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

TEMA

- Navidad saludable.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a los colaboradores de AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P sobre la importancia de una navidad saludable y sin excesos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los diferentes factores de riesgo que pueden ocasionar la alimentación inadecuada.
- Orientar a la población sobre la alimentación saludable en navidad.
- Promover el consumo de alimentos saludables.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA TEMÁTICA CAPACITACIÓN

MATERIAL EDUCATIVO NAVIDAD SALUDABLE

¿Para qué?: Con el propósito de informar a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, como tener una navidad saludable y sin excesos.

¿Cuándo se implementará?: Se implementará el 14 de diciembre de 2021.

¿Cómo?: Mediante el material educativo video navidad saludable.

Dentro de la temática se llevará a cabo:

- ✓ Realización del material educativo: Video
- ✓ Envío el material vía correo electrónico
- ✓ Aplicación del postest de la temática socializada.

¿Quién organiza el proceso educativo?: Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?: Colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde? (Lugar de desarrollo de la actividad): Video.

¿Cuántas sesiones y duración de cada una?: Se realizará 1 sesión, con una duración de 2 minutos.

¿Con cuántas personas desarrollan las sesiones?: El video será enviado a la totalidad de colaboradores.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

- ✓ En esta fase se lleva a cabo la búsqueda de información acerca de la temática prevención de problemas visuales por medio de la alimentación.
- ✓ Diseñar y elaborar el instrumento evaluativo acerca de la temática.
- ✓ Recolección, tabulación y análisis de los resultados del postest.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

En esta fase se establecerá la estrategia de educación (Video) para la socialización de la temática.

- ✓ Establecer el tema a tratar en la estrategia de educación (prevención de problemas auditivos por medio de la alimentación).
- ✓ Diseño y elaboración del material educativo (Video).

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

Envío del material educativo vía correo electrónico a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

- ✓ Documentos utilizados: Video Canva.
- ✓ Evidencia fotográfica del envío del material educativo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOSANEXO N°1 Evidencia fotográfica del video navidad 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

DINUT (2017). Ebook para una navidad saludable *Obtenido de:* <https://dinut.es/wp-content/uploads/2020/12/Ebook-para-una-Navidad-saludable.pdf>



SC-CER96940

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

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

OBJETIVO GENERAL: Mejorar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que presentan obesidad mediante la participación al RETO KPI-FIT 2.0.										
TEMA	SUBTEMAS	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESTRATEGIA	METODOLOGÍA	POBLACIÓN OBJETO	LUGAR	HORA Y FECHA	RECURSOS	RESPONSABLES
RETO KPIFIT 2.0	Etapas del RETO KPIFIT 2.0: ¿Con que alimentos vas a llenar tu plato hoy? - Comer saludable es divertido ¡No es el peso que pierdes, es la vida que ganas! - Psicología - Actividad física	Mejorar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P que presentan obesidad mediante la participación al RETO KPI-FIT 2.0.	- Promover una educación alimentaria a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P que facilite la adquisición de conocimientos y el fortalecimiento de los mismos, con el fin de prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad. - Fomentar la adherencia al reto KPI-FIT 2.0 mediante incentivos y premiaciones, favoreciendo el inicio y/o mantenimiento de hábitos de vida saludables.	- Educación alimentaria y nutricional por medio de material educativo. - Incentivos por etapas y premiación al finalizar el reto. - Realización de la valoración nutricional y planes alimentarios individualizados. - Material educativo referente al autocuidado.	- Convocatoria, mediante tarjeta y video de invitación publicados en las redes sociales de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P. - Reglas del RETO KPIFIT 2.0 y consentimiento informado. - Inscripción y registro al reto por medio de un formulario. - Apertura del reto, entrega del kit kpifit y realización del tamizaje nutricional. - Realización de las valoraciones nutricionales y entrega del plan	Colaboradores Aguas Kpital SA ESP	—	Octubre - Junio	TALENTO HUMANO: - Supervisora de prácticas - Estudiantes X semestre. MATERIALES: Power Point, Microsoft Word, Canva. EQUIPOS: computadores, celulares.	Ana María Lozano Cobaría Evelyn Julieth Campo Mantilla



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P
PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL



PLAN EDUCATIVO

			• Potenciar la adquisición o mejora de hábitos nutricionales adecuados mediante planes nutricionales. • Fortalecer e implementar el autocuidado con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P.		nutricionales individualizado junto con recomendaciones. • Educación nutricional apoyadas de las TICS. • Aplicación de las diferentes etapas del RETO KPIFIT 2.0. • Premiación final, elección de los 4 ganadores.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Elaborado por: Ana María Lozano Cobaría – Evelyn Julieth Campo Mantilla

Revisado por: Leidy Susana Jaimes Moncada

Aprobado
Supervisor Práctica ND. Leidy Susana Jaimes Moncada



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



RETO KPI-FIT 2.0

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas dietistas en formación

LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA

Docente supervisora

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

II SEMESTRE 2021



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

El sobrepeso es un factor predisponente para las enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares (cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares, arteriopatías periféricas, entre otras), hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, las cuales representan la mayor morbilidad y mortalidad en el mundo. Es por esto que el reto KPI- FIT 2.0 es una manera efectiva de dar un buen comienzo a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P que presenta sobrepeso que adopten un estilo de vida y hábitos alimentarios saludables que contribuyan a su bienestar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



JUSTIFICACIÓN

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015, en Colombia, el 56% de la población comprendida entre 18 y 64 años, se encuentra en condición de sobrepeso u obesidad, el cual se ha convertido en un problema de salud pública en el país.

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. Cuando la ingesta es superior al gasto energético tiene lugar un desequilibrio que se refleja en exceso de peso, el cual debe tratarse de manera interdisciplinaria con un tratamiento integral que incluya un plan nutricional, actividad física, abordaje psicológico, entre otros. (Cano, Castillo, & Merino, 2017)

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Para ello son fundamentales los hábitos y estilos de vida saludables que permitan influir en las elecciones de las personas, es por esto, que la promoción de estilos de vida saludables es una de las principales apuestas de Aguas Kpital, con la que busca contribuir al bienestar y desarrollo integral de cada uno de sus colaboradores.

Asimismo, mediante un proceso interdisciplinario se ha creado el reto KPI-FIT, enfocado en los colaboradores con malnutrición por exceso (obesidad), el cual tiene como objeto incentivar la adopción de hábitos y estilos de vida saludables a través de diversas estrategias educativas y dinámicas durante un proceso continuo de seguimiento, con el propósito de brindar las herramientas necesarias para mejorar, mantener o recuperar el estado de salud de los trabajadores, además de adquirir conocimientos y ejercer autonomía para la toma de decisiones asertivas con respecto a su alimentación y nutrición.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que presentan sobrepeso mediante la participación al RETO KPI-FIT 2.0 acompañado de seguimiento trimestral (5 etapas) durante un año que será la durabilidad del reto.

Objetivos específicos

- Promover una educación alimentaria a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P que facilite la adquisición de conocimientos y el fortalecimiento de los mismos, con el fin de prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso.
- Fomentar la adherencia al reto KPI-FIT 2.0 mediante incentivos y premiaciones durante las 5 etapas que conformaran la competencia.
- Favorecer el inicio y/o mantenimiento de hábitos de vida saludables, mediante la creación de conciencia y de compromiso hacia su salud.
- Potenciar la adquisición o mejora de hábitos nutricionales adecuados mediante planes nutricionales.
- Fortalecer e implementar el autocuidado con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO TEORICO

Obesidad: el exceso de grasa corporal que conduce a un mayor riesgo de diversas enfermedades. La obesidad se define como un IMC de 30 kg / m² o más. (FAO, 2016)

IMC: el índice de masa corporal (IMC) es una medida para indicar el estado nutricional en adultos (peso normal, sobrepeso y obesidad). Es el peso de una persona en kilogramos dividido por la raíz cuadrada de la altura de la persona en metros (kg / m²). (FAO, 2016)

Alimentación Proceso voluntario de ingesta de productos naturales o transformados, conocidos como alimentos. La alimentación de un individuo viene determinada por la disponibilidad de alimentos y por sus preferencias alimentarias, las cuales dependen de factores individuales y colectivos como la cultura, creencias religiosas y educación, entre otros. (FAO, 2016)

Alimentación sana: Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. (FAO, 2016)

Alimento: En términos del Codex Alimentarius, es toda sustancia elaborada, semi-elaborada o natural, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solo como medicamentos. En términos del Código alimentario Argentino (Ley 18.284): es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre, aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación "alimento" incluye además las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo. (FAO, 2016)

Dieta Es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día (desayuno, comida, cena y colaciones). (FAO, 2016)

Aporte energético Cantidad de energía que aporta la alimentación al cuerpo humano para su desarrollo y para la realización de cualquier actividad. Se mide en calorías. Los objetivos nutricionales para la población española, recomiendan que el aporte energético se reparta entre los tres macronutrientes o principios inmediatos de la siguiente manera: 50 a 55% de la energía procedente de los hidratos de carbono, el 10-15% de las proteínas y 30-35% de las grasas. (FAO, 2016)

Guías alimentarias Conjunto de recomendaciones para alcanzar los objetivos nutricionales en un grupo de población, con el fin de conseguir un buen estado de salud y reducir del riesgo de



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



enfermedades crónicas. Establece la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos, las raciones de los alimentos más habituales, consideraciones específicas para algunos grupos de población, entre otras recomendaciones de tipo alimentarias y dietéticas. Generalmente de incluyen figuras, como pirámides, ruedas, rombos, arcos, etc., que facilitan el entendimiento y fijación de los mensajes. (FAO, 2016)

Nutrición Conjunto de procesos mediante los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos, sintetizando los componentes necesarios y esenciales para mantener la vida // Ciencia que se ocupa del valor nutritivo de los alimentos, de sus modificaciones y de los requerimientos del organismo. (FAO, 2016)

Nutriente Sustancia vital aportada, habitualmente por los alimentos, utilizada por organismo para realizar sus funciones vitales y mantener la salud. Atendiendo a la cantidad diaria requerida, se dividen en macro y micronutrientes. (FAO, 2016)

Macronutrientes: se conoce con este nombre a las grasas, proteínas y glúcidos (azúcares), mal llamados carbohidratos. Se denominan macronutrientes porque son los componentes mayoritarios de nuestra dieta, presentes en cantidades muchísimo mayores que el resto de nutrientes. (FAO, 2016)

Micronutrientes: como su nombre indica, al contrario que los anteriores, estos están presentes en mucha menos cantidad. Pero eso no significa que sean menos importantes. Al contrario, un déficit en estas sustancias, que son minerales, oligoelementos y vitaminas, básicamente, puede causar un grave desbarajuste en nuestra salud. (FAO, 2016)

Fibra alimentaria: estas sustancias, de origen vegetal en casi el 100% de los casos, pueden ser solubles o insolubles. Las fibras son importantísimas en la dieta, y se recomienda comer, al menos, 25 gramos de ellas cada día para mejorar el tránsito intestinal y proteger la microbiota intestinal. También ayudan a perder peso, entre otros múltiples beneficios. (FAO, 2016)

Enfermedades no transmisibles: Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda y dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (FAO, 2016)

Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Educación alimentaria y nutricional (EAN): se define como aquellas 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, 2016)

Hábitos saludables: entre estos, para alcanzar un estilo de vida saludable, está el comer mejor, con una dieta más saludable, que contenga más fibras, más agua, más frutas y verduras, menos productos animales, menos o nada de azúcar, grasas de buena calidad, nada de ultra procesados... También incluye incrementar el esfuerzo físico, cosa que puede realizarse de muchas maneras. (FAO, 2016)

Ejercicio físico: el ejercicio o entrenamiento hace referencia a una actividad de intensidad media o alta. Puede ser un entrenamiento regular o esporádico, pero siempre es de cierta intensidad. La OMS aconseja algo de ejercicio físico a la semana para obtener una serie de beneficios de salud. (FAO, 2016)

Actividad física: por otro lado, una vida saludable no solo contempla el ejercicio físico, aunque lo recomienda. También podemos conformarnos con un aumento de la actividad física diaria. Esto también tiene beneficios y se engloban dentro de un estilo de vida saludable: bailar, andar, subir escaleras... en definitiva, movernos más, es algo muy positivo. (FAO, 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INDICADORES DE MEDICIÓN.

✓ **Actividad: valoración nutricional**

Fórmula:

$$\frac{\text{Nº participantes con pérdida de peso al final del reto KPI-FTI 2.0}}{\text{Total de participantes reto KPI-FTI 2.0}} \times 100$$

Interpretación

Al finalizar el reto, un total de x % obtuvo un resultado favorable con respecto a su meta individual de peso saludable.

✓ **Actividad:** Educación nutricional dirigida a los participantes del reto KPI-FTI 2.0

- **Definición:** % de actividades educativas para la promoción de la salud ejecutadas

$$\frac{\text{Nº de charlas educativas ejecutadas}}{\text{Total de charlas educativas planificadas}} \times 100$$

Interpretación

Durante el transcurso del reto KPI-FTI 2.0, se ejecutó un x% del plan de trabajo.

- **Definición:** participantes reto KPI-FTI 2.0 capacitados en actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, mediante educación nutricional.

Fórmula:

$$\frac{\text{Nº de participantes capacitados del reto KPI-FTI 2.0}}{\text{Nº de participantes programados}} \times 100$$

Interpretación:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Durante en desarrollo del reto KPI-FTI 2.0, se brindó educación nutricional y se capacito al x% de los participantes.



SC-CER96940

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **Actividad:** desarrollo del concurso, basado en la participación de las 5 etapas del reto.

- **Definición:** % de colaboradores activos hasta el final del reto KPI-FIT 2.0

Fórmula

$$\frac{\text{Nº de colaboradores que participan en las 5 etapas del reto KPI-FIT 2.0}}{\text{Total de colaboradores inscritos en el reto KPI.FIT 2.0}} \times 100$$

Interpretación:

Durante la ejecución del reto KPI.FIT 2.0, el x% de los participantes se mantuvieron activos y realizaron las diferentes actividades programadas durante el concurso.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DURACIÓN DEL RETO KPI- FIT 2.0

La duración del reto KPI-FIT 2.0 será de 8 meses, distribuidos en 5 etapas las cuales estarán acompañados de asesoría nutricional y se realizará seguimiento de cada participante en cada etapa.



ETAPAS DEL RETO

1. ¿Con que alimentos vas a llenar tu plato hoy?
2. Comer saludable es divertido
3. Psicología
4. Actividad física
5. ¡No es el peso que pierdes, es la vida que ganas!



SC-CER96940



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

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



METODOLOGÍA

El reto tendrá una duración de ocho meses, en los cuales los competidores tendrán acompañamiento de nutricionistas dietistas, fisioterapeuta, psicóloga, jefe de enfermería y entrenador físico, quienes realizarán diferentes actividades en su campo de especialización en pro de brindar herramientas que favorezcan estilos de vida saludable en los participantes.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

1 Reglas del reto

- Colaboradores con malnutrición por exceso de peso.
- Asistencia obligatoria a todas las actividades programadas.
- Cumplimiento del plan alimentario individualizado.
- Implementación adecuada de las medidas de bioseguridad.
- Presentar material de evidencia verídico de las actividades asignadas, de lo contrario, se tomará como una falta que podrá ser causal para la descalificación de la premiación.
- Notificar si se presenta alguna enfermedad durante la competencia, que contribuya a la pérdida de peso de manera involuntaria mediante certificado médico.
- No consumir productos, medicamentos, pastillas adelgazantes y/o quemar grasas para contribuir con la pérdida de peso que pongan en riesgo su bienestar.
- No realizar dietas restrictivas sin asesoramiento de un profesional en nutrición que puedan comprometer su estado de salud.
- El ganador de cada etapa será la persona que más se destaque y obtenga la mayor puntuación de acuerdo a los criterios de evaluación.
- Los ganadores del reto serán aquellos que obtengan la mayor puntuación de las 5 etapas.

2 Convocatoria

Se realizará una tarjeta de invitación y un video animado invitando a los Kpitalinos a hacer parte de esta competencia dando a conocer la fecha de inicio, duración, generalidades y premiación del reto. El cual será difundido por medio de redes sociales (Facebook, WhatsApp e Instagram), también será presentado en diferentes espacios ya programados como pausas activas, capacitaciones, actividad física, entre otros.

3 Inscripción

Por medio de un formulario de Google drive se realizará la inscripción (el enlace será difundiendo por plataformas virtuales) tomando los siguientes datos:

- Nombre completo
- Cargo
- Edad
- Teléfono



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Tipo de documento
- Número de documento
- Correo electrónico
- Dirección o CN en la cual labora
- ¿A qué grupo de trabajo pertenece?
- ¿Cuál es su peso actual?
- ¿Cuánto mide?
- Antecedentes familiares y personales
- ¿Presenta alguna discapacidad física?
- ¿Conoce las reglas del RETO KPI-FIT 2?0?
- ¿Estás dispuesto a cumplir cada una de las reglas de RETO KPI-FIT 2?0?
- ¿Estás listo para ganar?

4 Apertura del reto

- Saludo virtual de bienvenida.
- Explicación de las pautas del reto.
- Orientación sobre toma de medidas antropométricas.
- Entrega del Kit Kpi que estará conformado por los siguientes elementos:



5 Tamizaje nutricional

En las sedes de Talleres, San José y Planta pórtico se encontrarán bascula, tallímetro y cinta métrica, equipos necesarios para la toma de medidas antropométricas (peso, talla y circunferencia de cintura) las cuales deberá tomarse cada participante, quienes ya fueron capacitados previamente para esto. Estas medidas serán tomadas tres veces en las siguientes fechas:

- Primera semana de noviembre.
- Iniciando y finalizando cada etapa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Las tomas se harán en dos jornadas (una en la mañana y otra en la tarde) se programarán horarios cada uno con una duración de 15 minutos (4 participantes por hora), con la finalidad de evitar aglomeraciones.

Valoración nutricional

Se agendarán citas de manera virtual para recolectar información de cada participante por medio de la plataforma GOOGLE MEET con el fin de establecer un diagnóstico nutricional.

6 Plan alimentario

De acuerdo a los resultados de la valoración nutricional se elaborará un plan alimentario individual, el cual se entregará a cada participante acompañado de educación nutricional individualizada.

7 Capacitaciones interdisciplinarias

7.1 Alimentación y nutrición

Durante el transcurso del reto se brindará educación nutricional de manera grupal apoyada de las TIC, enfocada en los siguientes temas:

- Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA).
- Métodos de cocción.
- Hidratación.
- Etiquetado nutricional.
- “Dietas” de moda y sus consecuencias.

7.2 Psicología

7.3 Actividad física



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



8. ETAPAS DEL RETO

“Estilo de vida saludable”

Durante el transcurso de la competencia se realizarán diversos retos enfocados en las capacitaciones. Cada uno de estos tendrán como recompensa un premio sorpresa que se entregará inmediatamente y una puntuación la cual se sumará al final de la competencia para elegir a los ganadores del reto KPI- FIT 2.0.

ETAPA 1.

8.1 ¿Con que alimentos vas a llenar tu plato hoy?

Los participantes deberán hacer uso de las cucharas medidoras (elemento entregado en el kit KPI-FIT) para emplatar un almuerzo saludable y equilibrado, teniendo en cuenta las porciones adecuadas para un adulto. Los criterios de evaluación para elegir el ganador serán los siguientes:

Tabla N°1. Consideraciones para la etapa N° 1 del reto.

Criterios	Puntuación
Emplatado	0 – 1 punto
Método de cocción	0 – 2 puntos
Distribución de grupos de alimentos	0 – 2 puntos
Porción adecuada por grupo de alimento	0 – 3 puntos
Post test	0 – 2 puntos
Puntuación máxima	10 puntos

ETAPA 2

8.2 “Comer saludable es divertido”

Se realizará una competencia en la cual los participantes deberán grabar un video tutorial realizando una receta saludable y creativa. Los criterios de evaluación para elegir el ganador serán los siguientes:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla N°2. Consideraciones para la etapa N° 2 del reto.

Criterios	Puntuación
Creatividad del video	0 – 1 puntos
Emplatado	0 – 2 puntos
Método de cocción	0 – 2 puntos
Alimentos utilizados	0 – 3 puntos
Post test	0 – 2 puntos
Puntuación máxima	10 puntos

ETAPA 3

8.3 Psicología (10 puntos)

ETAPA 4

8.4 Actividad física (10 puntos)

ETAPA 5

8.5 ¡No es el peso que pierdes, es la vida que ganas!

El reto consistirá en que los participantes adquieran un compromiso consigo mismo y lleven a la práctica todo lo enseñado en las diferentes actividades educativas.

- Capacitación sobre Educación Alimentaria.
- Plan alimentario individualizado.

La antropometría es una técnica que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer como esta afecta a su rendimiento.

Los elementos centrales de la antropometría son la altura, el peso, las circunferencias corporales y el grosor del pliegue de la piel. Conociendo estos elementos podemos hacer una división del cuerpo siguiendo un modelo de 4 componentes: masa muscular, masa grasa, masa ósea y masa residual.

Además de las mediciones básicas, como la talla o el peso, diferenciamos 3 grandes grupos de mediciones antropométricas:

- Perímetros corporales



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Diámetros corporales
- Pliegues cutáneos

Instrumentos a utilizar: Tallímetro, cinta métrica, bascula, antropómetro, adipómetro.

Con la finalidad de que cada participante logre alcanzar un peso saludable y premiar su esfuerzo.

Tabla N°3. Consideraciones para la etapa N° 5 del reto.

Criterios	Puntuación
Porcentaje de pérdida de grasa.	30 puntos
Aumento de masa muscular.	30 puntos
1 lugar	60 puntos
2 lugar	50 puntos

9. Criterios de elección de los ganadores

El reto será dividido en dos grupos de acuerdo al sexo (femenino y masculino).

Cada etapa otorgará una puntuación a cada uno de los participantes de acuerdo a su desempeño en las actividades propuestas. Asimismo, en cada etapa se entregará un premio para la mejor puntuación obtenida. (1 para el grupo femenino y 1 para el grupo masculino)

Posteriormente, para la elección de los 4 ganadores (2 del grupo femenino y 2 del grupo masculino) se tendrá en cuenta la sumatoria de los puntos obtenidos en las 5 etapas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



9.1 PUNTUACIÓN

ETAPA	ACTIVIDAD	CRITERIOS Y PUNTUACIÓN	
1	¿Con que alimentos vas a llenar tu plato hoy?	Emplatado	1
		Método de cocción	2
		Distribución de grupos de alimentos	2
		Porción adecuada por grupo de alimento	3
	Post test capacitación Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA).	Resultados post test superior al 80% de la prueba.	2
Puntuación máxima etapa n°1.			10
2	Comer saludable es divertido	Creatividad del video	1
		Emplatado	2
		Método de cocción	2
		Alimentos utilizados	3
	Post test capacitación Métodos de cocción.	Resultados post test superior al 80% de la prueba.	2
Puntuación máxima etapa n°2.			10
3	Área de psicología.	---	8
	Post test capacitación hidratación.	Resultados post test superior al 80% de la prueba.	2
Puntuación máxima etapa n°3.			10
4	Actividad física	---	8
	Post test capacitación etiquetado nutricional.	Resultados post test superior al 80% de la prueba.	2
Puntuación máxima etapa n°4.			10
5	¡No es el peso que pierdes, es la vida que ganas!	Porcentaje de pérdida de grasa.	30
		Aumento de masa muscular.	30
Puntuación máxima para el 1 lugar de cada grupo etapa n°5.			60
Puntuación máxima para el 2 lugar de cada grupo etapa n°5.			50



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PUNTUACIÓN PARTICIPACIÓN			
	Participación activa en las actividades propuestas en el reto.	Evidencia fotográfica, toma de asistencia > al 80%.	4
		Evidencia fotográfica, toma de asistencia < al 80%.	2
	Acompañamiento, vinculación y participación de la familia de cada participante.	Evidencia fotográfica, toma de asistencia.	6
	Conservar el peso perdido (Enero)	Evidencia mediante tamizaje	6
	Pérdida de peso (Enero)	Evidencia mediante tamizaje	10
	Post test capacitación	Resultados post test superior al 80% de la prueba.	2
Puntuación máxima por participación.			30
PUNTUACIÓN FINAL		PUNTUACIÓN MÁXIMO	
Puntuación obtenida desde la etapa 1 - 5		100 puntos.	
Puntuación por participación.		30 puntos.	

Los dos participantes de cada grupo con la mayor puntuación serán los 4 felices ganadores. Por ejemplo:

Nombre del participante	Etapas 1	Etapas 2	Etapas 3	Etapas 4	Etapas 5	Participación	Puntuación obtenida
Mario Bautista	10	6	10	10	50	9	100
Sandra Benites	10	10	10	5	50	10	95
Carlos Sánchez	10	7	10	10	60	5	102
Marcela Flores	5	5	4	8	60	10	92

Grupo femenino	
	Primer puesto
	Segundo puesto

Grupo masculino	
	Primer puesto
	Segundo puesto

6 Premiación

Primer puesto femenino: Bicicleta

Primer puesto masculino: Bicicleta

Segundo puesto Femenino: Bono de mercado

Segundo puesto masculino: Bono de mercado



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

Tarjeta de invitación

RETO KPI-FIT 2.0

Para el Centro de Negocios de Seguridad y Salud en el trabajo y para el programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona es muy importante tu SALUD, por eso te invitan a participar del concurso que premia tu esfuerzo por mejorar tu estilo de vida y hábitos alimentarios.

ATREVETE A SER EL GANADOR Y NOSOTROS TE PREMIAREMOS!!

Para más información e inscripciones acércate a la oficina de enfermería AKC



SC-CER96940

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Video de invitación



SC-CER96940

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Consentimiento informado

Reglas del reto

- Kpitalinos con malnutrición por exceso de peso (Obesidad).
- Asistencia obligatoria a todas las actividades programadas.
- Cumplimiento del plan alimentario individualizado.
- Implementación adecuada de las medidas de bioseguridad al realizar tamizaje nutricional.
- Presentar material de evidencia verídico de las actividades asignadas.
- Notificar si se presenta alguna enfermedad durante la competencia, que contribuya a la pérdida de peso de manera involuntaria.
- No consumir productos, medicamentos, pastillas adelgazantes y/o quema grasas para contribuir con la pérdida de peso que pongan en riesgo su bienestar.
- No realizar dietas restrictivas sin asesoramiento de un profesional en nutrición que puedan comprometer su estado de salud.
- El ganador de cada mini reto será la persona que más se destaque y obtenga la mayor puntuación de acuerdo a los criterios de evaluación.
- Los ganadores del reto serán aquellos que obtengan la mayor puntuación de los 5 mini retos.

Yo _____ identificado con CC. N° _____ He leído y entendido este documento de Consentimiento Informado. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte del RETO KPI-FIT 2.0.

Autorizo el uso de mi información para propósitos del reto. Acepto voluntariamente participar y sé que si no cumplo con las reglas establecidas en el reto quedare automáticamente descalificado de la competencia.

Para constancia, firmo a los _ (día) _ de (mes) _____ de (año) _____.



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Formulario de inscripción



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN RETO KPI-FIT 2.0

La obesidad es un factor predisponente para las enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, las cuales representan la mayor morbilidad en el mundo. Es por esto que el reto KPI-FIT 2.0 es una manera efectiva de dar un buen comienzo a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A.E.S.P que presentan obesidad a que adopten un estilo de vida y hábitos alimentarios saludables que contribuyan a su bienestar.

TIENES TODO EL PODER PARA DEJAR A UN LADO LO QUE TE HACE DAÑO Y VOLVER A COMENZAR A PARTIR DE AHORA!!!

 anamlc20@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)  [Borrador restaurado](#)

***Obligatorio**

Nombre Completo *

Ana

Cargo *

Jefa

Edad *

23



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Guía de bolsillo con recomendaciones nutricionales



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

FAO, O. d. (2016). *Glosario de términos. Obtenido de Glosario de términos:*
<http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Cano, S., Castillo, J., & Merino, J. (2017). *Causas y tratamiento de la obesidad. Nutr. clín. diet. hosp*, 88.

Ministerio de Salud y Protección social. *Obesidad, un factor de riesgo en el covid-19. (2021).*
disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx>



SC-CER96940



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!



VALORACIONES NUTRICIONALES



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME VALORACIONES NUTRICIONALES REALIZADAS A LOS COLABORADORES
CON MALNUTRICION POR EXCESO DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A
E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME DE VALORACIONES NUTRICIONALES REALIZADAS A LOS
COLABORADORES CON MALNUTRICION POR EXCESO DE LA EMPRESA AGUAS
KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, EN EL AÑO 2021-2**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto causado por los requerimientos nutricionales según la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física. Es decir, es un indicador de calidad de vida de las poblaciones, en cuanto refleja el desarrollo físico, intelectual y emocional de los individuos, íntimamente relacionados con su estado de salud y factores alimentarios, socioeconómicos, ambientales y culturales, entre otros¹. Del mismo modo, el estado nutricional también es utilizado como indicador de calidad de vida a nivel de colectivos, los cuales se encuentran integrados por individuos que comparten ciertas características o trabajan en conjunto por el cumplimiento de un objetivo en común², como los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

La malnutrición por exceso afecta tanto a población menor de 18 años, como aquellas entre 18 a 64 años; para esta última población según la encuesta nacional de la situación nutricional (Ensin) 2015 se evidenció un aumento en el exceso de peso, con 56,4% afectados, con mayor afectación para las mujeres (59,5%) que para los hombres (52,7%) y menor en el caso de los indígenas y de aquellos que se agrupan en el índice de riqueza más bajo.

Por consiguiente, una de las causas concernientes al aumento de peso en los últimos años se asocia a los hábitos y estilos de vida inadecuados. Lo cual ha quedado demostrado en Colombia por medio de la ENSIN 2010, donde se determinó los parámetros de frecuencia diaria de consumo de alimentos para el rango de (5-64 años), evidenciándose que la población colombiana no tiene alimentación saludable. Basados en las características dadas por WHO 2004 se dice que el 39% de los colombianos entre 5 y 64 años de edad, no consume productos lácteos diariamente. Uno de cada 3 (33,2%), no consume frutas diariamente, Cinco de cada siete (71,9%) no consumen hortalizas o verduras diariamente, además se identifica el consumo diario de productos de paquetes, gaseosas o refrescos⁵.

El sobrepeso y la obesidad son factores predisponentes para las enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares (cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares, arteriopatías periféricas, entre otras), hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, las cuales representan la mayor morbilidad en el mundo. Es por esto que por medio de la realización de valoraciones nutricionales y el cuestionario de frecuencia de consumo se busca identificar y prevenir la malnutrición por exceso, así como la adecuación de la dieta a las necesidades de aquellos trabajadores que lo requieran, pudiendo de esta manera, reducir el riesgo de malnutrición y la aparición de determinadas enfermedades, para de esta manera elaborar el plan alimentario y recomendaciones nutricionales de manera individualizada.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO LEGAL

Constitución Política de Colombia de 1991, Establece en el Artículos 43, 44, 46. Son derechos fundamentales de los niños, niñas, adolescentes, hombres, mujeres y adulto mayor: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada. Es deber del Estado adoptar políticas o medidas que faciliten el acceso a los alimentos y a los medios para obtenerlos y promuevan su aprovechamiento⁶.

Ley 1355 de 2009 "Ley de Obesidad – Reglamentación de la CISAN", por medio de la cual se define la Obesidad y las Enfermedades Crónicas no Transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Artículo 2. Ámbito de aplicación. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las entidades y organizaciones del estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y distribución de alimentos; así como las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables⁷.

Resolución 2465 de 2016, por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad, gestantes adultas y se dictan otras disposiciones⁸.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el diagnóstico nutricional por medio de clasificación antropométrica de los colaboradores de la empresa aguas Kpital S.A E.S.P para establecer intervenciones alimentarias y nutricionales a nivel individual y colectivo. Asimismo, identificar y prevenir el riesgo de malnutrición (tanto por exceso: obesidad, como por defecto: desnutrición) así como la adecuación de la dieta a las necesidades de aquellos trabajadores que lo requieran, pudiendo de esta manera, reducir el riesgo de malnutrición y la aparición de determinadas enfermedades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar la población objeto a través de variables sociodemográficas, laborales y de salud.
- Clasificar antropométrica correspondiente a los puntos de corte por grupo etario de la población objeto
- Analizar los resultados obtenidos mediante la valoración nutricional para de esta manera elaborar el plan alimentario y recomendaciones nutricionales de manera individualizada.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VALORACIONES NUTRICIONALES 2021-2

Tabla N°1. Valoraciones nutricionales realizadas en el segundo semestre del año 2021 a los colaboradores con malnutrición por exceso.

VALORACIONES NUTRICIONALES	VALORACIONES NUTRICIONALES	PLANES NUTRICIONALES
Total	54	100%
Sobrepeso (≥ 25 a < 30) kg/m ²	9	9
Obesidad grado I (30 a 34,9) kg/m ²	40	40
Obesidad grado II (35 a 39,9) kg/m ²	3	3
Obesidad grado III (≥ 40) kg/m ²	2	2
TOTAL	54	54

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).

MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS

Tabla N°2. Clasificación antropométrica del estado nutricional en adultos de 18 a 64 años de edad según indicadores antropométricos.

CLASIFICACIÓN IMC Kg/m ²	
Delgadez	$< 18,5$
Normal	$\geq 18,5$ a < 25
Sobrepeso	≥ 25 a < 30
Obesidad	≥ 30
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35,0 a 39,9
Obesidad grado III	$\geq 40,0$

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla N°3. Índice de masa corporal normal según lo establecido por la Organización Panamericana de la Salud, a través de la guía clínica para la atención primaria a las personas adultas mayor.

CLASIFICACIÓN IMC Kg/m² ADULTO MAYOR	
Delgadez	$\geq 18,5 < 22$
Normal	≥ 22 a < 27
Sobrepeso	≥ 27 a $< 29,9$
Obesidad	≥ 30 a $< 34,9$

Fuente: Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2003-2006.

RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla N°4. Distribución porcentual según el género de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P, en el año 2021.

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HOMBRE	41	76 %
MUJER	13	24 %
TOTAL	54	100%

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



SC-CER96940



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

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



GRÁFICA N°1. Distribución porcentual según el género de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).

Del total de la población objeto el 76% (41 colaboradores) pertenecen al sexo masculino y el 24 % (13 colaboradores) al sexo femenino, de acuerdo a lo anterior se puede decir que, por cada mujer se encuentran aproximadamente tres hombres con diagnóstico de malnutrición por exceso en la empresa Aguas kpital Cúcuta S.A E.S.P.

Tabla N°5. Distribución porcentual según el curso de vida de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.

CURSO DE VIDA	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
Adulto joven (18 a 39 años)	27	50,0%
Adulto (40 a 64 años)	26	48,1%
Adulto mayor > 65 años	1	1,9%
Total	54	100%

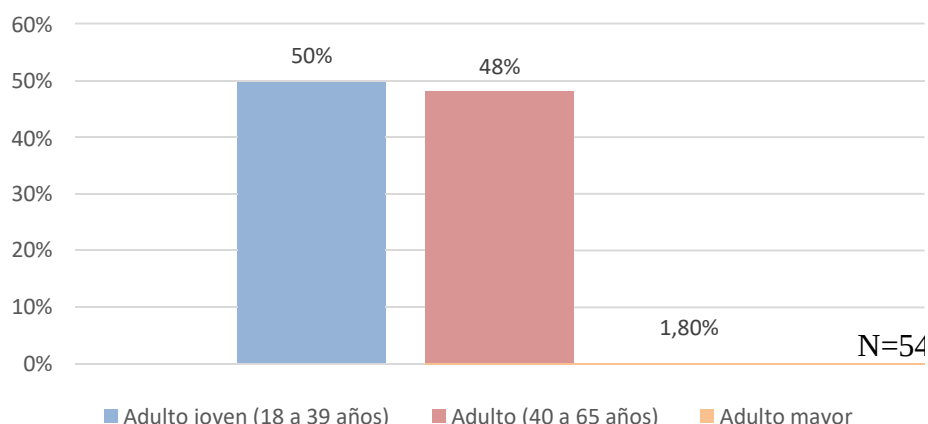
Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GRÁFICA N°2. Distribución porcentual según el curso de vida de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).

La distribución según el curso de vida de la población objeto nos indica que los porcentajes de colaboradores con malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021 son similares, reflejando que los adultos jóvenes y adultos corresponden al 50% y 48,1 respectivamente, asimismo, la proporción de adultos mayores es de 1,9 % equivalente a un colaborador.

Algunas empresas implementan medidas, tales como formación de equipos de trabajo con personas de diferentes edades, asignación de tareas de acuerdo a la edad y ajustes en los sitios laborales para los empleados, con la finalidad de ofrecer oportunidades laborales además de aprovechar las ventajas de cada uno de acuerdo a factores como capacidad de aprender y trabajar en equipo, experiencia y niveles de productividad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

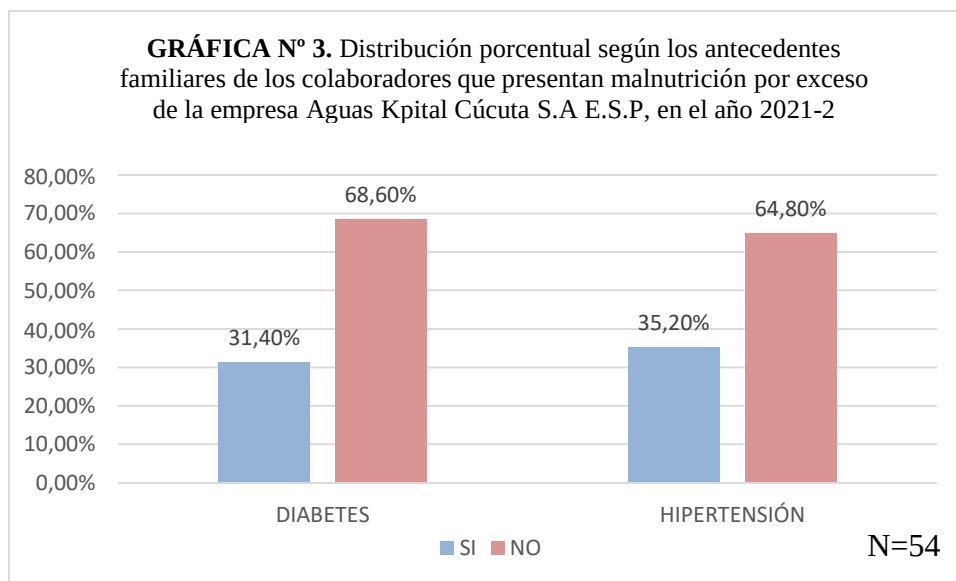


VARIABLES DE SALUD

Tabla N° 6. Distribución porcentual según los antecedentes familiares de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.

ANTECEDENTES FAMILIARES	Frecuencia (n)		Porcentaje (%)		TOTAL
	SI	NO	SI	NO	
DIABETES	17	37	31,4%	68,6%	54
HIPERTENSION ARTERIAL	19	35	35,2%	64,8%	54

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).

De acuerdo a la gráfica N°4, se pueden evidenciar algunos antecedentes familiares en los colaboradores con malnutrición con exceso, con relación a antecedentes familiares de diabetes se puede observar que en mayor proporción los colaboradores no presentan antecedentes de esta condición con un 68,6%, por otra parte, 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
 www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



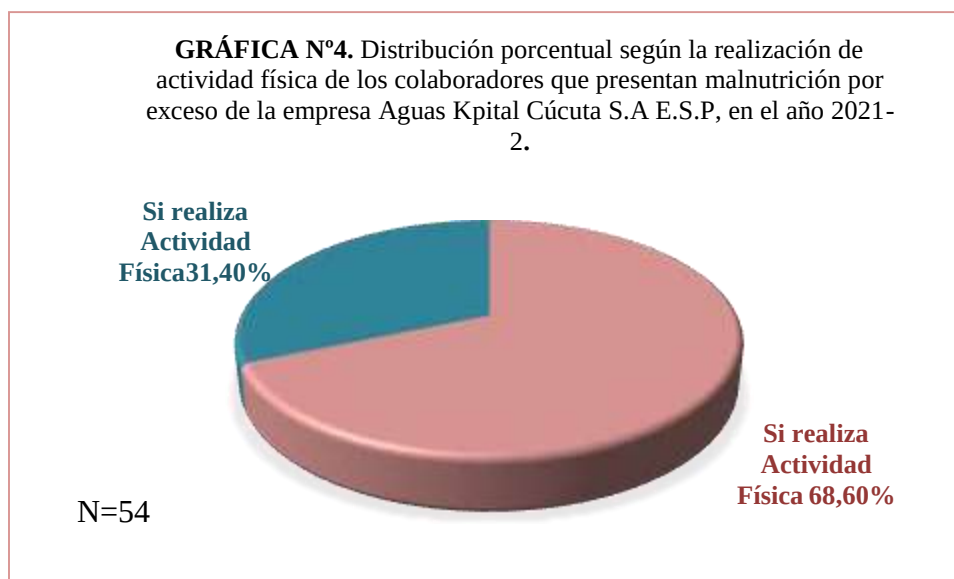
17 colaboradores que si tienen antecedentes familiares de diabetes abarcan el 31,4%. Asimismo, los colaboradores que presentan antecedentes familiares de hipertensión arterial representan el 35,2% a diferencia de los colaboradores que presentaron familiares sin presencia de la misma lo cual correspondió al 64,8%.

La importancia de indagar acerca de los antecedentes familiares de cada uno de los colaboradores radica en que son un elemento fundamental en la práctica clínica, además permite conocer si el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica es mayor, debido a que un miembro cercano de la familia la ha tenido, con finalidad de ayudar al diagnóstico y a la prevención oportuna de patologías.

Tabla N° 7. Distribución porcentual según la realización de actividad física de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.

ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA (N)	PORCENTAJE (%)
Si realiza	37	68,6%
No realiza	17	31,4%
Total	54	100%

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2)



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Del total de colaboradores que fueron valorados, el 68,6% indica que, si realiza actividad física de intensidad leve, sin embargo, el 31,4% reporta que no realiza actividad física, ya sea por falta de tiempo o problemas de salud. Se han evidenciado los múltiples beneficios que proporciona mantener un peso saludable, y para lograrlo la mejor opción es mediante la combinación de una alimentación adecuada con una práctica regular y estructurada de actividad física. La actividad física reduce los niveles de estrés y mejora la productividad de los trabajadores. Es por esto que la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P desarrolla diversas actividades que buscan fortalecer o recuperar el estado de salud de cada uno de ellos.

VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS

Tabla N° 8. Clasificación del estado nutricional según el índice de masa corporal en adultos de 18 a 64 años de edad de los colaboradores que presentan malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P, en el año 2021.

IMC	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sobrepeso (≥ 25 a < 30) kg/m ²	9	16,9%
Obesidad grado I (30 a 34,9) kg/m ²	39	73,6%
Obesidad grado II (35 a 39,9) kg/m ²	3	5,7%
Obesidad grado III (≥ 40) kg/m ²	2	3,8%
TOTAL	53	100%

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



SC-CER96940

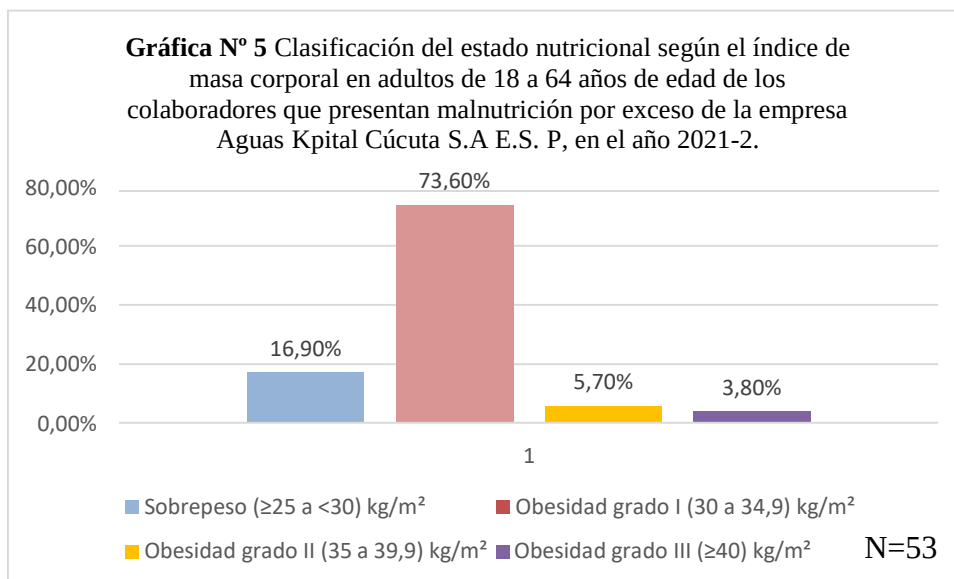


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).

De acuerdo a la clasificación del estado nutricional según el IMC en adultos de 18 a 64 años, encontramos que la mayor proporción de colaboradores presentan obesidad grado I, representando el 73,6% con un total de 39 colaboradores, seguido de sobrepeso, evidenciando el 16,9% (9 colaboradores), el 5,7% se encuentra en obesidad grado II con un total de 3 colaboradores, finalmente y en menor proporción están los colaboradores con obesidad grado III, con el 3,8% (2 personas).

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015, en Colombia, el 56% de la población comprendida entre 18 y 64 años, se encuentra en condición de sobrepeso u obesidad, el cual se ha convertido en un problema de salud pública en el país. El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría y para ello son fundamentales los hábitos y estilos de vida saludables.

Tabla N° 9. Clasificación del estado nutricional según el índice de masa corporal en adulto mayor de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.

IMC	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Obesidad grado I (30 a 34,9) kg/m^2	1	100%
TOTAL	1	100%

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Teniendo en cuenta que la resolución 2465 de 2016 establece la clasificación del estado nutricional por índice de masa corporal hasta adultos menores de 65 años, Se adopta la clasificación de IMC establecida por *Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2003-2006* para personas adultas Mayores. Según lo observado en la base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2) en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P hay un colaborador adulto mayor con obesidad, el cual puede estar relacionado con la presencia de comorbilidades como Diabetes Mellitus, de hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados.

CRUCE DE IMC Y VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS DE EDAD

Tabla N°10. Clasificación del estado nutricional por curso de vida según el indicador IMC en adultos de 18 a 64 años de edad de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.

IMC	CURSO DE VIDA			
	ADULTO JOVEN		ADULTO	
	n	%	n	%
Sobrepeso (≥ 25 a < 30) kg/m ²	4	14,8	5	19,2
Obesidad grado I (30 a 34,9) kg/m ²	21	77,8	18	69,2
Obesidad grado II (35 a 39,9) kg/m ²	1	3,7	2	7,7
Obesidad grado III (≥ 40) kg/m ²	1	3,7	1	3,9
TOTAL	27	100	26	100

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



SC-CER96940

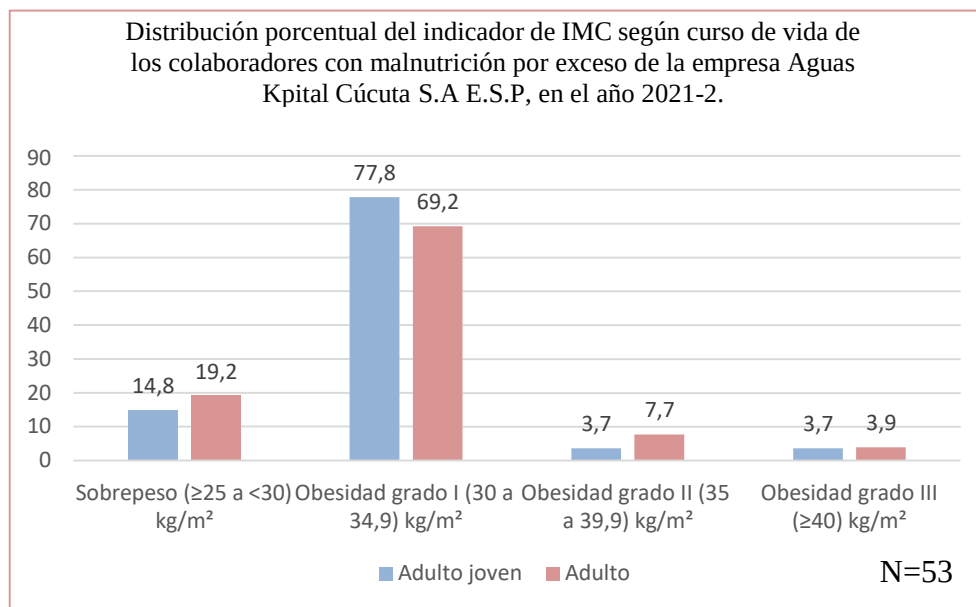


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).

Al observar en la presente grafica la tendencia con la edad, se identifica que la proporción de sobrepeso es superior en adulto con un 19,2% en comparación con los adultos jóvenes que corresponde a un 14,8%. En cuanto a la obesidad grado I se observa una mayor proporción de malnutrición por exceso, se identificó que el 69,2 % corresponde adulto y el 77,8% corresponde adultos jóvenes, seguidamente en la clasificación para el indicador obesidad grado II mayor en los adultos con 7,7% mientras que adultos jóvenes presentaron el 3,7%, finalmente en obesidad grado III se observa que lo presenta 1 colaborador por cada grupo etario. En la población valorada se observa un gran porcentaje de obesidad grado I, lo que significa que los adultos y adultos jóvenes con malnutrición por exceso están teniendo hábitos y estilos de vida inadecuados, por el fácil acceso a la tecnología, redes sociales y alimentos industrializados.



SC-CER96940



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

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



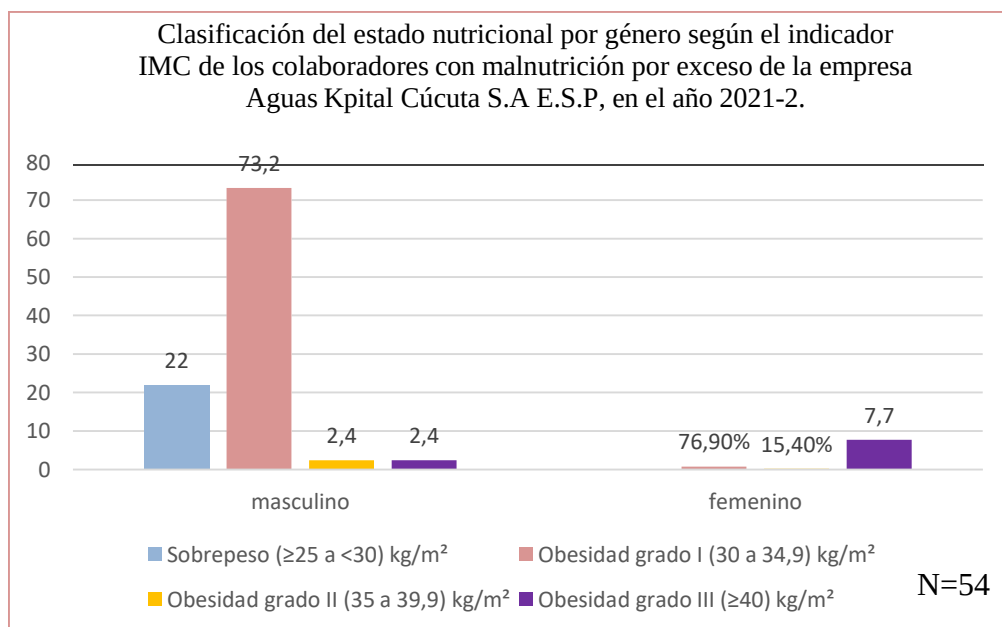
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla N°11. Clasificación del estado nutricional por género según el indicador IMC en adulto mayor de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, en el año 2021-2.

IMC	CURSO DE VIDA			
	MASCULINO		FEMENINO	
	n	%	n	%
Sobrepeso (≥ 25 a < 30) kg/m ²	9	22,0	-	-
Obesidad grado I (30 a 34,9) kg/m ²	30	73,2	10	76,9%
Obesidad grado II (35 a 39,9) kg/m ²	1	2,4	2	15,4%
Obesidad grado III (≥ 40) kg/m ²	1	2,4	1	7,7
TOTAL	41	100 %	13	100

Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



Fuente: Base de datos Microsoft Excel (seguimiento de colaboradores con malnutrición por exceso 2021-2).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Como se puede observar en la gráfica la clasificación antropométrica por género indica que en los colaboradores de sexo masculino y femenino predomina la obesidad grado 1 correspondiente a 73,2% y 76,9% respectivamente mientras que la menor proporción es de obesidad grado III la cual solo una persona por cada género la presenta.

En Colombia existe una prevalencia en adultos de 18 a 64 años con sobrepeso de 37,7 % y obesidad de 18,7 %, según la Encuesta Nacional de Salud Nutricional de 2015. "Esto significa que la prevalencia de personas con exceso de peso en Colombia, es del 56,4 %, por lo que se ha convertido en un problema en salud pública en el país"



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Según el contexto nacional y los datos arrojados por la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, Colombia es un país que ha venido presentando un aumento en la malnutrición por exceso en diferentes grupos poblacionales el cual varía según las condiciones socioeconómicas o demográficas de la población, con base a lo anterior se logró concluir que los colaboradores de la empresa aguas Kpital S.A E.S.P presentan una situación similar, ya que se identificaron altas proporciones de sobrepeso y obesidad.
- De acuerdo a las valoraciones nutricionales realizadas se pudo evidenciar que la mayor proporción de la población presenta obesidad grado I, evidenciándose a su vez que las comorbilidades de mayor frecuencia en la población son hipertensión arterial y la diabetes mellitus tipo II.
- Con base al cruce de variables antropométricas, se pudo evidenciar que la clasificación del estado nutricional por curso de vida según el indicador IMC de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P, en el periodo 2021-2 es muy similar entre los adultos jóvenes y adultos, puesto que se espera que los adultos jóvenes sean personas más activas, de acuerdo a lo anterior es de vital importancia continuar con los programas que favorecen la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.
- Se presentaron barreras para realizar la valoración nutricional de algunos colaboradores ya sea por falta de disponibilidad del colaborador, problemas con la Plataforma meet, colaboradores que no tenían número de celular disponible o medio de comunicación y no se obtuvo respuesta de algunos trabajadores.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

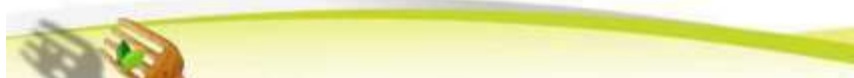
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

1. Formato de valoración nutricional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA VALORACIÓN NUTRICIONAL					
HISTORIA NUTRICIONAL DEL ADULTO					
FECHA:		No. HISTORIA CLINICA:			
DATOS PERSONALES					
NOMBRE:		APELLIDOS:		TELÉFONO:	
DIRECCIÓN:		OCUPACIÓN:			
DATOS ANTROPOMÉTRICOS					
EDAD (años):	PESO ACTUAL (Kg):		TALLA (cm):		
IMC (kg/m ²):	PESO USUAL (Kg):		PESO IDEAL (Kg):		
PESO AJUSTADO (kg):	CIRCUNFERENCIA DEL CARPO (cm):		CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL (cm):		
ANTECEDENTES PATOLÓGICOS					
PATOLOGÍA	PERSONAL		FAMILIAR		PRUEBAS BIOQUÍMICAS
	SI	NO	SI	NO	
ENF. CARDIOVASCULARES					Hemoglobina (gr %)
ENF. GASTROINTESTINALES					Hematocrito (%)
ENF. RENALES					Glicemia basal (70-110mg/dl)
DIABETES					Glicemia pre (mg/dl)
HIPERCOLESTEROLEMIA					Glicemia postprandial (mg/dl)
HIPERTENSION ARTERIAL					HbA1c (%)
HIPERTRIGLICERIDEMIA					Colesterol HDL (mg/dl)
HIPERURICEMIA					Colesterol LDL (mg/dl)
HIPOGLUCEMIA					Colesterol total (mg/dl)
OBESIDAD					Ácido úrico (2.5-7.7 mg/dl)
OTROS					Creatinina (0.7-1.4 mg/dl)
Cuales?					OTRAS
					REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA:
					SI ____ NO ____
					FRECUENCIA: Diaria
					INTENSIDAD:
					LEVE ____ MODERADA ____ SEVERA ____
CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA:					
PASO A SEGUIR:					



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
VALORACIÓN NUTRICIONAL

AGUAS KPI TAL
CUCUTA
S.A. ESP

QUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO

GRUPO DE ALIMENTO Y ALIMENTOS	SI	NO	N° DIA	N° SEMANA	N° MES	NUNCA
LÁCTEOS Y DERIVADOS						
Leche de vaca entera						
Leche						
Yogurt						
SUSTITUTOS						
Queso						
Huevo						
Salchicha, chorizo, jamón						
CARNES						
Carné de cerdo						
Carné de res						
Vicena						
Pescado						
Pollo						
LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES						
Avena						
Frijol						
Garbanzo						
Lenteja						
CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS						
Arroz de grano de maíz						
Arroz de grano de trigo						
Arroz blanco						
Avena en hojuelas						
Spagueti						
Macarrón (formación de espiral)						
Pan blanco						
Papa común						
Papa criolla						
Plátano verde						
Plátano maduro						
Yuca blanca						
GRASAS Y ACEITES						
Aceto de girasol						
Aceto de oliva						
Agua de coco						
Mayonesa						
FRUTAS						
HORTALIZAS Y VERDURAS						
AZÚCARES Y DULCES						
Azúcar granulada						
Saccharin						
Comestibles						
Cocada de pan de azúcar						
Galletas						
Gelatina con azúcar preparada						
Helado						
Frangula						
ALIMENTOS DE PAQUETE						
COMIDAS RÁPIDAS						
GASEOSAS						
OBSERVACIONES:						

NUTRICIONISTA DIETISTA EN FORMACIÓN



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Plan nutricional



PLAN NUTRICIONAL

Ana María Lozano Cobarrío
Evelyn Julieth Compo Mantilla
NUTRICIONISTAS DIETISTAS EN FORMACIÓN

PACIENTE:
Karen Bibiana Yanes Serna

24 NOVIEMBRE 2021





PLAN NUTRICIONAL

DATOS PERSONALES

Nombre:	Karen Bibiana Yanes Serna	N° de documento:	37271730	Sexo:	F	Fecha:	24/11/2021
Edad:	41 años	Talla:	160 cm	Peso Actual:	80 kg	Peso ideal:	53 kg
				IMC actual:	31.2 kg/m ²	IMC deseado:	20.7 kg/m ²

MINUTA PATIÖN

GRUPO DE ALIMENTO	# intercambios	Desayuno	M. mañana	Almuerzo	M. tarde	Cena
Leches descremadas	1.5	0.5	1			
Sustitutos	2	2				
Carnes magras	2.5			1.5		1
"Horneas"	6	1		2	1	2
Grasa total	4	1		3		
Frutas	4.5	1	1	1	0.5	1
Verduras y hortalizas	4	1		2		1
Huaces	1.5		1.5			
Alimentos y dulces	1				1	

MINUTA PATIÖN

HORA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACIÓN	MEDIDA CASERA
8:00am	Huevos peficos	Huevo de galina (Intercombio lito N°2)	2 unidades
		Sonido blanco (Intercombio lito N°4)	1/4 unidad pequeña
		Cebolla blanca (Intercombio lito N°4)	1/4 unidad pequeña
		Aceite de oliva (Intercombio lito N°8 y N°9)	1/4 cucharada
		Sal	Cantidad suficiente
	Avepa asada	Avepa de molé mado (Intercombio lito N°5)	1 unidad mediana
		Aceite de gordo (Intercombio lito N°8 y N°9)	1/4 cucharada
		Sal	Una peca
	Café con leche	Café instantáneo	1 cucharada de azúcar
		Leche descremada descremada (Intercombio lito N°1)	1/4 vaso pequeño
10:00am	Porción de fruta	Morango (Intercombio lito N°7)	1 unidad pequeña
		Yogurt de leche descremada (Intercombio lito N°1)	1 vaso pequeño
	Almendras	Almendras sin sol (Intercombio lito N°10)	4 unidades medianas
		Frutas (Intercombio lito N°7)	9 unidades medianas
12:30pm	Crema de apio	Apio (Intercombio lito N°4)	1/4 de botó mediano
		Papa común (Intercombio lito N°3)	1/4 de unidad mediana
		Pechuga de pollo sin piel (Intercombio lito N°2)	1/4 botó pequeño
		Cebolla	Cantidad suficiente
		Sal	Cantidad suficiente
	Carne a la plancha	Carne de res maza (Intercombio lito N°3)	1 botó grande
		Aceite de gordo (Intercombio lito N°8 y N°9)	1 cucharada
		Hortas finas	Cantidad suficiente
		Peperita	Cantidad suficiente
		Apio	Cantidad suficiente





SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

1. Organización mundial de la salud. Nutrición. [Actualizado 2018; citado 28 Septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
2. Ministerio de Educacio. (2015). Las Etapas de un Trabajo Colectivo. Universidad de Antioquia. Disponible en: <http://www2.udea.edu.co/webmaster/multimedia/plan-desarrollo-udea/plandesarrollo-udea.pdf>
3. Organización mundial de la salud. Malnutrición. [Actualizado mayo de 2017; citado 24 mar de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/>
4. Encuesta Nacional de Situación Nutricional, ENSIN 2010. Protocolo de Investigación. Bogotá: Ministerio de Protección Social. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>
5. Ley 1355 "Ley de Obesidad. Congreso de Colombia, 14 oct de 2009. [Citada 24 mar de 2018]. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/documents/245769/8770337/LEY+1355+14+OCT+09+OBESIDAD.pdf/568f138e-15e5-4d23-bb2b-852341d4781b>
6. Resolución 2465. República de Colombia, Ministerio de Salud y la Protección Social, 14 de junio de 2016. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Forms/DispForm.aspx?ID=4909
7. Anthropometric reference data for children and adults: United States, 2003-2006. <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr010.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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME PERFIL SANITARIO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE LA
EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S. P, AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME PERFIL SANITARIO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE LA EMPRESA
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P, AÑO 2021-2.**

Presentado por:

ANA MARIA LOZANO COBARIA

EVELYN JULIETH CAMPO MANTILLA

Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre

Presentado a:

ND, MSP SUSANA JAIMES MONCADA

Supervisora de Prácticas Campos de Acción Profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSE DE CUCUTA, NORTE DE SANTANDER

2021-2



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

En general un **Servicio de Alimentación** puede definirse como «la organización, que tiene como finalidad elaborar y/o distribuir alimentación científicamente planificada de acuerdo a recomendaciones nutricionales nacionales e internacionales, a través de platos preparados u otras preparaciones culinarias, de acuerdo a estándares técnicos y sanitarios; destinado a pacientes hospitalizados, pacientes ambulatorios, usuarios sanos o clientes en general». (Tejada, 2006)

Desde una perspectiva más general los **Servicios de Alimentación Colectiva** «son aquellos establecimientos como los comedores, cafeterías y establecimientos que proveen alimentación por sí o a través de concesionario a Instituciones tales como Ministerios, Instituciones Públicas descentralizadas, fábricas, empresas, universidades, colegios, guarderías, albergues, centros de readaptación y en general a todas aquellas que atienden a un grupo determinado de personas» (Tejada, 2006)

En este sentido es evidente que hoy día existe una amplia variedad de modalidades para los Servicios de Alimentación, estas modalidades se pueden diferenciar en:

- Servicio de Alimentación tradicional comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social, en los que la principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común. Dentro de este grupo encontramos, por ejemplo, restaurantes de distinta categoría, autoservicios, bar, buffets, cafeterías, pizzerías, sandwicherías, hamburgueserías etc. (Tejada, 2006)
- Servicio de Alimentación colectivos corresponde a los servicios alimentarios que se ofrecen a grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar donde realizan su actividad. Estos servicios se ofrecen en lugares como escuelas, comedores universitarios, centros de acción social, fábricas-empresas, ejército, residencias, hospitales-clínicas, prisiones... (Tejada, 2006)
- Servicio de Alimentación comercial, están dedicadas a la confección de comidas en cantidades más o menos importantes con el objetivo de comercializar su producción. Ofrecen una buena relación calidad-precio, a la vez que garantizan un sistema de seguimiento para asegurar la calidad de la alimentación. Los usuarios de este tipo de restauración son las escuelas, hospitales-clínicas, empresas, compañías aéreas, etc. (Tejada, 2006)

Gestión de la calidad del servicio:

- Asegurar la calidad sanitaria e inocuidad de los alimentos en las diferentes etapas de la cadena alimentaria: adquisición, transporte, recepción, almacenamiento, preparación y comercialización en los SA.
- Establecer los requisitos sanitarios operativos y las buenas prácticas de manipulación que deben cumplir los responsables y los manipuladores de alimentos que laboran en los SA.
- Establecer las condiciones higiénicas sanitarias y de infraestructura mínimas que deben cumplir los SA.

Kiosko Saludable es un restaurante y cafetería que funciona bajo la misma modalidad de confianza. Brindamos un estilo de vida saludable. Sin control de vigilancia, ni de pago.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POBLACIÓN

- Kiosko saludable de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

TEMA

- Perfil sanitario al servicio de alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Realizar un perfil sanitario del Kiosko saludable de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P ajustándose a las normas higiénico - sanitarias.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Elaborar un plan de mejoramiento basándose en el diagnóstico, para implementar y reforzar Buenas Prácticas De Manufactura en el servicio de alimentación.
- Identificar puntos críticos para implementar controles y ejecutarlos.
- Inspeccionar y velar por la calidad de los alimentos desde su recepción hasta su consumo final (servida en la mesa).
- Llevar a cabo seguimientos al plan de mejoramiento.
- Concientizar y capacitar al personal manipulador de alimentos de la importancia de los diferentes procesos y de las condiciones de higiene.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO DE LA VISITA

PERFIL SANITARIO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P.

¿Para qué?: Con el propósito de evaluar el índice de cumplimiento del servicio de alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Cómo?: Mediante una visita al kiosco saludable se aplica el perfil sanitario para evaluar las exigencias de la Resolución 2674 de 2013 con el fin de establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, 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.

Dentro de la visita se llevará a cabo:

- ✓ Visita al Kiosco Saludable.
- ✓ Plan de mejoramiento.
- ✓ Seguimiento al plan de mejoramiento.

¿Quién organiza la visita?: Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética, quienes realizan las Prácticas Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Con quién?: Gerente de FOEMPAKC y manipuladoras de alimentos de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Dónde? (Lugar de desarrollo de la visita): Avenida 6 # 11 - 2 piso Ed San José, Cúcuta, Norte Santander.

¿Cuántas visitas y duración de la visita?: Se realizó 1 visita con una duración de 30 minutos.

¿Con cuántas personas se realizó la visita?: Gerente FOEMPAKC, manipuladoras de alimentos y estudiante del programa de Nutrición y Dietética, quien realiza la Práctica Campos de Acción Profesional en la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

¿Cómo evaluar los resultados?: Por medio del seguimiento al plan de mejoramiento.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FASES DE IMPLEMENTACIÓN

FASE 1. DIAGNÓSTICO

- ✓ En esta fase se lleva a cabo la aplicación del perfil sanitario por medio de la visita al Kiosko Saludable.

FASE 2. DISEÑO Y PLANEACIÓN

- ✓ En esta fase se establecerá el plan de mejoramiento al servicio de alimentación.

FASE 3. IMPLEMENTACIÓN - EJECUCIÓN

- ✓ Socialización del plan de mejoramiento a la gerente de FOEMPAKC.

FASE 4. EVALUACIÓN

- ✓ Seguimiento al plan de mejoramiento.



SC-CER96940

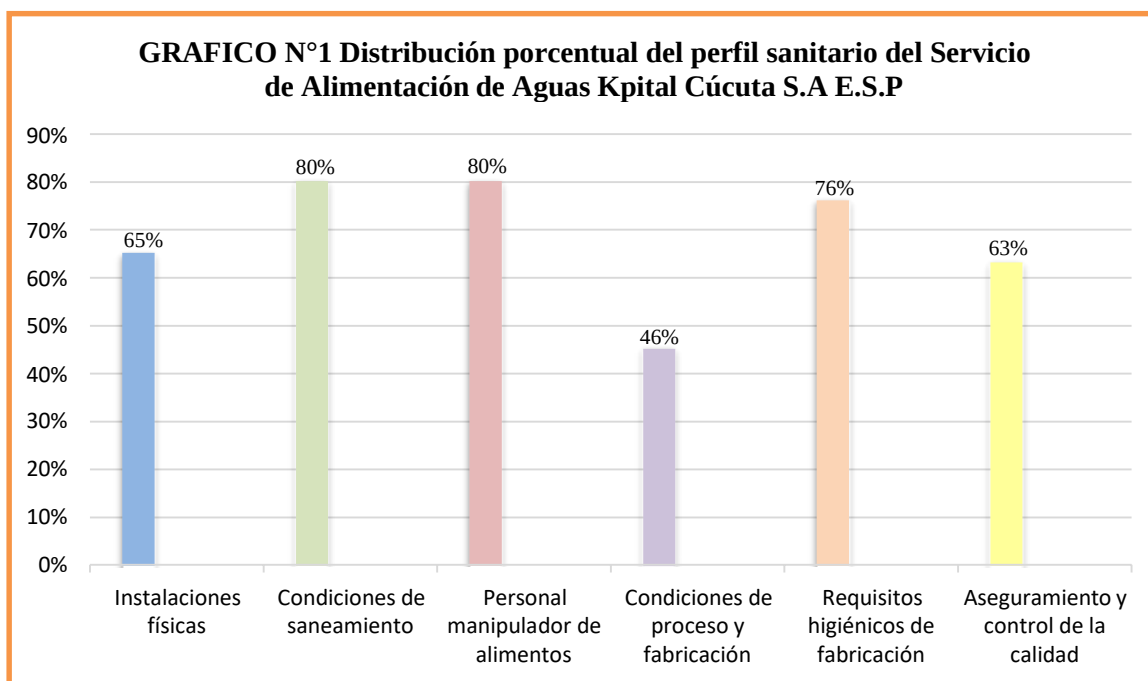


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



RESULTADOS



Análisis: Con base en la gráfica n° 1. Se muestra que las instalaciones físicas del Kiosko Saludable de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P tienen un porcentaje de cumplimiento del 65%, esto se debe a que la edificación no cuenta con barreras físicas de protección contra la entrada de polvo, lluvia e ingreso de plagas y animales domésticos u otros contaminantes.

Por otra parte, respecto a las condiciones de saneamiento, se cuenta con un 80% de cumplimiento; ya que el servicio de alimentación no cuenta con programas, procedimientos ni registros sobre manejo y disposición de los residuos sólidos, no tiene servicios sanitarios bien ubicados, en cantidad suficiente, separados por género, en buen estado, en funcionamiento (inodoros y lavamanos), dotados con los elementos para la higiene personal (jabón desinfectante, toallas desechables o secador eléctrico, papel higiénico, caneca con tapa, etc.) y no existen vestidores (lockers).

El personal manipulador de alimentos tiene un porcentaje de cumplimiento del 80% ya que todos los empleados que manipulan los alimentos llevan uniforme de color oscuro y no de tonalidades claras como es debido.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En las condiciones de proceso y fabricación el servicio de alimentación cumple con un 46% puesto que las lámparas y accesorios no son de seguridad. Las ventanas que comunican al exterior no están provistas de malla anti-insecto y los vidrios que están ubicados en áreas de proceso no cuentan con la protección en caso de ruptura. Las mesas y mesones empleados en el manejo de alimentos no tienen superficies lisas, y tienen presencia de fisuras. Los pisos se encuentran limpios, pero no en buen estado ya que presentan grietas, fisuras e intersticios y son de tonalidad oscura.

Con un porcentaje de cumplimiento del 76% se encuentran los requisitos higiénicos de fabricación que no presentan registros de los controles requeridos en las etapas críticas del proceso (tiempo, temperatura, humedad, actividad acuosa (Aw), pH, presión y velocidad de flujo) para asegurar la inocuidad del producto, y no se tienen claramente definidos los productos utilizados: fichas técnicas, concentraciones, empleo y periodicidad de la limpieza y desinfección.

De lo anterior se puede establecer que el servicio de alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P llamado el Kiosko Saludable se encuentra parcialmente favorable con un 63% cumpliendo con las exigencias de la Resolución 2674 de 2013.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

“Visita al Kiosko Saludable”



Figura 1. Visita al kiosko 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
www.unipamplona.edu.co



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Figura 2. Área de cocina caliente



Figura 3. Área de producción



SC-CER96940



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



Figura 4. Área de despacho

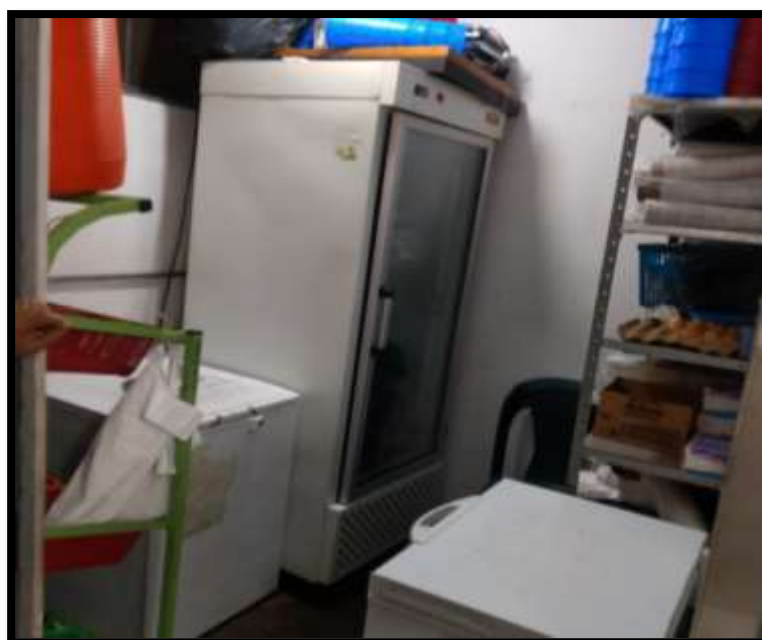


Figura 5. Área de refrigeración



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

“Perfil Sanitario”

	INSPECCIÓN, VIGILANCIA Y CONTROL	
	PERFIL SANITARIO	
	Versión: 001	Página 1 de 6

Ciudad: Cúcuta Fecha inicial: 03/12/2021 Fecha final: 03/12/2021
Nombre del establecimiento: Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Dependencia: Servicio de Alimentación

VERIFICACIÓN

CALIFICACIÓN: Cumple completamente: 2; Cumple parcialmente: 1; No cumplir: 0; No aplica: NA; No observado: NO.

ASPECTOS A VERIFICAR		CALIFICACIÓN	OBSERVACIONES
1	INSTALACIONES FÍSICAS		
1.1	El servicio de alimentación está ubicado en un lugar alejado de focos de insalubridad o contaminación y sus accesos y alrededores se encuentran limpios (maleza, objetos en desuso, estancamiento de agua, basuras) y en buen estado de mantenimiento. (numerales 1.1 y 1.2 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	1	
1.2	El funcionamiento del servicio de alimentación no pone en riesgo la salud y bienestar de la comunidad. (numeral 1.2 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	2	
1.3	La edificación está diseñada y construida de manera que protege los ambientes de producción y evita entrada de polvo, lluvia e ingreso de plagas y animales domésticos u otros contaminantes. (numerales 2.1 y 2.2 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	0	No tiene la presencia de malla para evitar la entrada de polvo.
1.4	La edificación está construida en proceso secuencial (recepción de insumos hasta almacenamiento de producto terminado) y existe una adecuada separación física de aquellas áreas donde se realizan operaciones de producción susceptibles de ser contaminadas, evitan la contaminación cruzada y se encuentran claramente señalizadas. (numerales 2.2 y 2.3 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	1	El servicio de alimentación cuenta con un espacio reducido.
1.5	La edificación y sus instalaciones están construidas de manera que facilite las operaciones de limpieza, desinfección y control de plagas. (numeral 2.4 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	1	
1.7	Las bodegas y/o cuartos de almacenamiento es proporcional al volumen de insumos requeridos teniendo en cuenta la capacidad de almacenamiento, disponiendo de además de espacios libres para la circulación de personas, traslado de materiales y realizar limpieza adecuada. (numeral 2.5 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	1	Las bodegas cuentan con un espacio reducido.
1.6	Las áreas de la fábrica están totalmente separadas de cualquier tipo de vivienda y no son utilizadas como dormitorio. (numeral 2.6 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	2	
1.7	En el servicio de alimentación no se permite la presencia de animales, específicamente en las áreas destinadas a la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento y expendio. (numeral 2.7 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	2	
1.8	Existe un sitio adecuado e higiénico para el consumo de alimentos y descanso de los empleados (área social). (numeral 2.8 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	2	En la parte externa del servicio esta los comedores.
1.9	No se permite el almacenamiento de elementos, productos químicos o peligrosos ajenos a las actividades propias realizadas en el servicio de alimentación. (numeral 2.9 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	1	
Puntos posibles: 20 Total cumplimiento		14	% cumplimiento: 65%
2	CONDICIONES DE SANEAMIENTO		
2.1	ABASTECIMIENTO DE AGUA POTABLE		
2.1.1	Existe programa, procedimientos, análisis (físicoquímicos y microbiológicos) sobre manejo y calidad del agua, se ejecutan conforme a lo previsto y se llevan los registros. (numeral 4 del artículo 26, Resolución 2674 de 2013)	2	
2.1.2	El agua utilizada en la planta es potable, existe control diario del cloro residual y se llevan registros. (numeral 3.1 del artículo 6, Resolución 2674 de 2013)	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
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

“Plan de mejoramiento”

	DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL NUTRICIÓN Y DIETÉTICA PLAN DE MEJORMIENTO						
NOMBRE DE LA UNIDAD O PUNTO DE ENTREGA O INSTITUCIÓN: Servicio de alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P							
PROBLEMA ENCONTRADO, SITUACIÓN A MEJORAR	ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR LA SITUACIÓN ENCONTRADA	OBJETIVO	META	INDICADOR	RESPONSABLES	PERIODO DE EJECUCIÓN	
						INICIAL	FINAL
La edificación no cuenta con barreras físicas de protección contra la entrada de polvo, lluvia e ingreso de plagas y animales domésticos u otros contaminantes.	Implementación de medidas de protección. 1. Inspección y diagnóstico de las áreas del servicio de alimentación. 2. Plano de ubicación de dispositivos de control de plagas y otros contaminantes. 3. Instalación mallas o angeos, las cuales deben ser de material no corrosivo y deben ser de fácil limpieza y desinfección. 4. Formatos y registros de limpieza y desinfección del material de protección.	Mantener accesos y alrededores del servicio de alimentación libres de agentes contaminantes y plagas a través de la adopción de medidas de protección adecuadas.	Minimizar riesgos de afectación, como el ingreso de plagas, polvo, lluvia y otros tipos de contaminación.	Numero de áreas con riesgo de contaminación/ número de áreas con medidas de protección instaladas x100	Gerente fondo de empleados	-	-
El servicio de alimentación no cuenta con programas, procedimientos ni registros sobre manejo y disposición de los residuos sólidos.	Programa de disposición de residuos sólidos y líquidos. 1. Revisión documentación disponible en el servicio de alimentación correspondiente al manejo de residuos para su debida actualización o formulación. 2. Planificación del programa de disposición de residuos sólidos y líquidos. -Establecer los procedimientos de recolección, manejo y disposición de residuos sólidos.	Garantizar una eficiente separación, recolección y manejo de residuos a lo largo del proceso productivo para preservar la inocuidad de los alimentos.	Implementación y ejecución del programa de manejo y disposición de residuos en el servicio de alimentación.	-	Estudiantes de prácticas del programa de Nutrición y dietética.	-	-



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

Tejada, B. D. (2006). *Administración de Servicios de Alimentación*. Medellín: 2ª Edición Editorial Universidad de Antioquia.



SC-CER96940



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

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



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A E.S.P
PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL
NUTRICIÓN Y DIETETICA
PLAN DE MEJORMIENTO



NOMRE DE LA UNIDAD O PUNTO DE ENTREGA O INSTITUCION: Servicio de alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

PROBLEMA ENCONTRADO, SITUACION A MEJORAR	ACTIVIDADES Y/O ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR LA SITUACION ENCONTRADA	OBJETIVO	META	INDICADOR	RESPONSABLES	PERIODO DE EJECUCION	
						INICIAL	FINAL
La edificación no cuenta con barreras físicas de protección contra la entrada de polvo, lluvia e ingreso de plagas y animales domésticos u otros contaminantes.	Implementación de medidas de protección. 1. Inspección y diagnóstico de las áreas del servicio de alimentación. 2. Plano de ubicación de dispositivos de control de plagas y otros contaminantes. 3. Instalación mallas o angeos, las cuales deben ser de material no corrosivo y deben ser de fácil limpieza y desinfección. 4. Formatos y registros de limpieza y desinfección del material de protección.	Mantener accesos y alrededores del servicio de alimentación libres de agentes contaminantes y plagas a través de la adopción de medidas de protección adecuadas.	Minimizar riesgos de afectación, como el ingreso de plagas, polvo, lluvia y otros tipos de contaminación.	Numero de áreas con riesgo de contaminación/ número de áreas con medidas de protección instaladas x100	Gerente fondo de empleados	-	-
El servicio de alimentación no cuenta con programas, procedimientos ni registros sobre manejo y disposición de los residuos sólidos.	Programa de disposición de residuos sólidos y líquidos. 1. Revisión documentación disponible en el servicio de alimentación correspondiente al manejo de residuos para su debida actualización o formulación. 2. Planificación del programa de disposición de residuos sólidos y líquidos: -Establecer los procedimientos de recolección, manejo y disposición de residuos sólidos. -Procedimiento para el manejo de lavazas, según la normatividad legal.	Garantizar una eficiente separación, recolección y manejo de residuos a lo largo del proceso productivo para preservar la inocuidad de los alimentos.	Implementación y ejecución del programa de manejo y disposición de residuos en el servicio de alimentación.	-	Estudiantes de prácticas del programa de Nutrición y dietética.	-	-

	-Procedimiento de residuos líquidos: Manejo y control de Vertimientos. 3. Formatos y registros de clasificación y recolección de residuos sólidos. 4. Imprimir y pegar en áreas estratégicas del servicio el plano de evacuación de los residuos sólidos y líquidos. 5. Capacitación de los programas y procedimientos para la disposición final de residuos al personal manipulador.						
El servicio de alimentación no cuenta con servicios sanitarios bien ubicados, en cantidad suficiente, separados por género, en buen estado, en funcionamiento (inodoros y lavamanos), dotados con los elementos para la higiene personal (jabón desinfectante, toallas desechables o secador eléctrico, papel higiénico, caneca con tapa, etc.)	1. Instalación de un servicio sanitario para el personal manipulador de alimentos. 2. Adecuación del lavamanos con grifos de accionamiento no manual dotado con dispensador de jabón desinfectante. 3. Proveer los recursos requeridos para la higiene personal, tales como: papel higiénico, dispensador de jabón, desinfectante, implementos desechables y papeleras de accionamiento indirecto o no manual. 4. Colocar avisos o advertencias al personal sobre la necesidad de lavarse las manos luego de usar los servicios sanitarios, después de cualquier cambio de actividad y antes de iniciar las labores de producción.	Disponer de instalaciones sanitarias en cantidad suficiente con la dotación necesaria para la higiene personal de los manipuladores de alimentos del servicio de alimentación.	Permitir al personal manipulador de alimentos al servicio sanitario sin contaminar en alto grado el ambiente que lo rodea.	-	Gerente fondo de empleados	-	-
No existen vestidores (lockers) en el servicio de alimentación.	Instalación de vestidores 1. Verificación o identificación del área disponible para la instalación de los vestidores para el personal manipulador de alimentos. 2. Instalación de los vestidores separados de las áreas de producción.	Propender por la protección del personal manipulador y del consumidor, garantizando la inocuidad y calidad del producto final.	Evitar que el manipulador de alimentos no salga o ingrese al establecimiento con la vestimenta de trabajo.	Numero de casilleros disponibles/ total de personal manipulador de alimentos * 100	Gerente fondo de empleados	-	-

	3. En caso de que las condiciones de infraestructura no lo permitan, se debe implementar las medidas necesarias que se ajusten a las características de cada establecimiento las cuales deberán estar encaminadas a evitar la contaminación del producto, instalaciones, equipos y/o utensilios, entre otros, cumpliendo con la legislación Nacional vigente. 4. Sensibilización al personal manipulador de alimentos sobre el manejo adecuado de los lockers.						
Todos los empleados que manipulan los alimentos llevan uniforme de color oscuro.	Implementación de vestuario de tonalidades claras. El vestuario del personal manipulador debe ser de tonalidades claras; con cierres o cremalleras y/o broches en lugar de botones u otros accesorios que puedan caer en el alimento; sin bolsillos ubicados por encima de la cintura; cuando se utiliza delantal, este debe permanecer atado al cuerpo en forma segura para evitar la contaminación del alimento y accidentes de trabajo.	Evitar que el vestuario del personal manipulador sea una fuente de contaminación para los alimentos a través del uso de uniformes de tonalidades claras que permitan visualizar su limpieza.	Disponer de vestuario exclusivo para el área de trabajo y manipulación de alimentos.	-	Gerente fondo de empleados	-	-
Las lámparas y accesorios no son de seguridad ni están protegidas para evitar la contaminación en caso de ruptura, están en buen estado y limpias.	1. Instalación de dispositivo protector de material resistente, para prevenir la contaminación de los productos en caso de quebraduras. Las bombillas de luz deben tener un escudo, cobertor y deben estar protegidos externamente o cubiertos para contener vidrios en caso de que la bombilla o tubo se quiebre accidentalmente. o de otra	Reducir el riesgo de contaminación física ocasionado por materiales utensilios o roturas de lámparas los cuales pueden caer en el alimento y son potencialmente capaces de producir heridas en quien los consume.	Efectuar al 100% las medidas de protección y seguridad a las lámparas y accesorios utilizados en el servicio de alimentación.	Numero de lámparas y utensilios identificados sin protección/ número de medidas de protección instaladas*100	Gerente fondo de empleados	-	-

	manera ser resistentes a quebraduras en áreas donde haya alimentos expuestos, equipo de alimentación, utensilios, o linos, o artículos de servicio singular que no han sido abiertos.						
Las mesas y mesones empleados en el manejo de alimentos no tienen superficies lisas, y tienen presencia de fisuras.	1. Hacer modificaciones en los mesones y pisos (revestimiento) Es recomendado que estén contruidos con materiales que no generen sustancias o contaminantes tóxicos, resistentes, no porosos, impermeables, no absorbentes, no deslizantes y con acabados libres de grietas o defectos que dificulten la limpieza, desinfección y mantenimiento sanitario. Y preferiblemente de tonalidades claras para facilitar la inspección de la limpieza.	Adecuar los pisos y mesones del servicio de alimentación de modo que el lugar en que el lugar donde se preparan los alimentos estén limpios y su diseño facilite la labor de desinfección.	Realizar las modificaciones al 100% de los mesones y pisos del servicio de alimentación.	-	Gerente fondo de empleados	-	-
Los pisos se encuentran limpios pero no en buen estado ya que presentan grietas, fisuras e intersticios y son de tonalidad oscura.							
No se realizan y registran los controles requeridos en las etapas críticas del proceso (tiempo, temperatura, humedad, actividad acuosa (Aw), pH, presión y velocidad de flujo) para asegurar la inocuidad del producto.	1. Revisión de la documentación disponible en el servicio de alimentación correspondiente al manejo de plagas para su debida actualización o formulación. 2. Elaboración de formatos de registro de temperatura, Ph, entre otros. 3. Cuadro resumen de los modos de uso y áreas dentro del documento imprimir y pegar áreas estratégicas del servicio. 4. Capacitación.	Proporcionar el conocimiento necesario al personal manipulador de alimentos que facilite aplicar las pautas correctas en su trabajo cotidiano sin afectar la inocuidad de los alimentos.	Diligenciar al 100% los formatos estipulados.	Numero de formatos establecidos/total de formatos diligenciados *100	Estudiantes de prácticas del programa de Nutrición y dietética.	-	-
No se tienen claramente definidos los productos utilizados: fichas técnicas, concentraciones, empleo y periodicidad de la limpieza y desinfección.	1. Revisión de la documentación disponible en el servicio de alimentación correspondiente al manejo de plagas para su debida actualización o formulación. 2. Elaboración de manuales de limpieza y desinfección junto con los anexos y fichas técnicas proporcionadas por el proveedor.	Brindar el conocimiento necesario al personal manipulador de alimentos que facilite aplicar las pautas correctas en su trabajo cotidiano.	Implementar al 100% los manuales de limpieza y desinfección en el servicio de alimentación.	-	Estudiantes de prácticas del programa de Nutrición y dietética.	-	-
Existe programa y procedimientos específicos para el establecimiento, para el control integrado de plagas con enfoque preventivo, se ejecutan conforme	3.Cuadro resumen de los modos de uso y áreas dentro del documento						

a lo previsto y se llevan los registros.	imprimir y pegar áreas estratégicas del servicio. 4.Capacitación						
ELABORADO <i>Estudiantes de Nutrición y dietética X semestre.</i>		REVISADO	APROBADO (SUPERVISORA DE PRACTICAS)				