COMPONENTE NUTRICIONAL DEL PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S

PRESENTADO POR:

KATHERINE BARBOSA CASTILLO
JEINNY VALENTINA CRUZ QUINTERO
Nutricionistas Dietistas en formación

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

COMPONENTE NUTRICIONAL DEL PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S

PRESENTADO POR:

KATHERINE BARBOSA CASTILLO
JEINNY VALENTINA CRUZ QUINTERO
Nutricionistas Dietistas en formación

PRESENTADO A:
N.D. ZAYDA PAOLA HERNANDEZ MARTINEZ
Docente supervisora
.

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

INTRODUCCION

Las prácticas de campos de acción de los estudiantes de X semestre de Nutrición y Dietética de la Universidad De Pamplona son de gran importancia para el desarrollo de competencias y habilidades que permitan el correcto desarrollo en el área comunitaria, educativa, administrativa, investigativa y académica, desempeñando actividades de planificación, ejecución y evaluación, según las características propias que el escenario de prácticas requiera.

La clínica Medical Duarte ZF S.A.S. es un escenario de prácticas de campos de acción profesional, al cual se tuvo acceso por primera vez para el programa de Nutrición y Dietética en el segundo semestre del año 2.021 mediante la articulación del programa de Hábitos y Estilos De Vida Saludable desde el área de bienestar social brindando apoyo en actividades de valoración nutricional mediante la valoración nutricional mediante antropometría utilizando la bioimpedancia para el suministro de esta información a la base de datos del programa, de tal forma se dé la correcta identificación del personal que presenta malnutrición por exceso, posteriormente la implementación del plan nutricional hipocalórico, de igual forma la implementación de estrategias de aprendizaje por medio de planes educativos según las falencias detectadas en la población socializando estos mismo en cada área de la clínica donde sea posible su acceso, para así asegurar una intervención oportuna y eficaz frente a la problemática presentada en la población. Cabe recalcar que en la institución se trabajó en el planteamiento de un proyecto de investigación: Estilos de vida de los trabajadores del área de la salud de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. el cual deberá ser ejecutado en el primer semestre del año 2.022.

De esta forma la cooperación interinstitucional en las prácticas de campos de acción profesional junto con el escenario de prácticas Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, permiten a las estudiantes adquirir las destrezas suficientes para ejecutar las actividades propias de la labor como futuras Nutricionistas Dietistas, permitiendo aplicar los conocimientos adquiridos en la academia al contexto real.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el componente de salud y nutrición de los trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. mediante la creación de un programa que oriente a mejorar los hábitos y estilos de vida saludables.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la situación alimentaria y nutricional de los trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF SAS
- Desarrollar actividades de diagnóstico mediante la aplicación de indicadores antropométricos que permitan la creación de estrategias que contribuyan al mejoramiento de los hábitos y estilos de vida saludable de la clínica medical duarte ZF SAS
- Crear planes y programas que permitan dar solución a los problemas alimentarios y nutricionales presentados por la población objeto
- Establecer acciones de apoyo administrativo propios del componente de salud y nutrición.
- Establecer propuesta del proyecto de investigación en temas de alimentación y nutrición en el escenario de prácticas.

ÁREA COMUNITARIA

PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LA

CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S.

SÚMATE A LA VIDA SALUDABLE

INTRODUCCION

Según la Organización Mundial De La Salud los estilos de vida saludable “Son una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"

Las características de las dietas, hábitos de consumo alimentario y práctica de actividad física en el mundo han cambiado de forma drástica en las últimas tres décadas debido a factores culturales, políticos, económicos y sociales repercutiendo directamente en la aparición de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), las cuales implican una pérdida sustancial de capital humano, y con ello la disminución de su potencial de desarrollo y además un aún mayor costo para las economías y sistemas de salud públicos.

A este incremento acelerado de población con exceso de peso la Organización Mundial De La Salud (OMS) lo catalogó como una pandemia mundial que ha afectado el estado de salud física y mental de muchas personas. El sobre peso y la obesidad son considerados como factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteomusculares, trastornos mentales y algunos tipos de cáncer, también influyen en el aumento de la mortalidad.

En Colombia las acciones van dirigidas en busca de una transformación positiva de entornos para los estilos de vida saludables, teniendo como base la promoción y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del ciclo de vida desde una perspectiva de desarrollo humano sostenible con enfoque diferencial y equidad social. Los estilos de vida saludable cobran mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud pues el impacto que estos generan en la salud

pública es aún mayor debido a que la apropiación de sus hábitos y estilos de vida influyen directa e indirectamente en las acciones de salud de sus pacientes al convertirse en modelos de vida para ellos, por lo cual es de vital importancia realizar una intervención en esta población y así contribuir a la mejora de sus hábitos alimentarios y por ende su estado de salud, manteniendo personal sano, para realizar sus funciones laborales de forma óptima y eficaz.

JUSTIFICACION

Los estilos de vida se pueden considerar como los hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona o grupos de personas entorno a la alimentación, actividad física y estado general de salud física y mental. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, el buen mantenimientos de estos hábitos que conllevan a un estilo de vida saludable permiten que los individuos tengan una mayor calidad de vida gracias a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles que se mitigan al cesar aquellas costumbres alimentarias que progresivamente interfieren en el correcto de estado de salud de cada individuo, además si se tiene en cuenta la problemática a nivel mundial referente a las malas prácticas alimentarias y excesivo aumento de la población con malnutrición por exceso podría decirse que el problema es mucho más grave de lo pensado, actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que en el año 2.016 más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. La OMS estima que estas cifras se hayan duplicado durante el último año debido al impacto dado por la pandemia COVID-19 lo que generó en la población mundial ansiedad y estrés la cual conduce en su mayor medida a un aumento progresivo de la ingesta de alimentos altamente calóricos, de igual forma la limitación de la práctica de actividad física debido al aislamiento social obligatorio para la prevención de contagios. De igual forma estas condiciones interfirieron directamente al personal del área de la salud debido al aumento de horas en las jornadas y cargas laborales, por el aumento de la población que requería de atención en centros médicos asistenciales, el estrés y ansiedad debido al peligro inminente de contraer el virus COVID-19 y transmitirlo a sus seres más allegados, generando un aumento progresivo de la población del área de la salud con malnutrición por

exceso quienes debían ser removidos de sus actividades asistenciales que fueran potencialmente expuestas y directas al contagio con este virus, ya que la población con obesidad tenían mayor predisposición a complicaciones por infección de COVID-19 y por ende un desenlace fatal gracias al estado proinflamatorio y comorbilidades generadas anticipadamente por la condición de obesidad generando de igual forma disminución de su capacidad laboral y aumento del ausentismo laboral por incapacidades clínicas.

Por lo anterior es de gran importancia generar una intervención eficaz y oportuna a la población de colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, para realizar un adecuado diagnóstico nutricional que conlleve a la planeación y ejecución de planes educativos según la problemática evidenciada, de igual forma es de vital importancia la intervención educativa de forma individual realizada junto con los controles de valoración nutricional a la población en estado de malnutrición por exceso que contribuya al mejoramiento de su estado nutricional y de salud, generando un ambiente laboral sano en predisposición al cambio de acciones alimentarias poblacionales conducidas a mitigar la problemática en la institución y de igual forma a mantener una población de colaboradores sanos, netamente productivos y eficaces.

MARCO JURIDICO

Normativa colombiana vigente para el planteamiento del programa de hábitos y estilos de vida saludables desde el componente nutricional:

CUMBRE MUNDIAL SOBRE ALIMENTACIÓN 1996 Y 2002: Renovar el compromiso mundial de eliminar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria sostenible para toda la población. Establece y refuerza los compromisos adquiridos por Colombia para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM).

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA: Establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños y en cuanto a la oferta y la producción agrícola se establecen los deberes del Estado en esta materia.

CONPES Social 113 de 2008, la Seguridad Alimentaria Nacional se refiere a la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.

LEY 1355 DE 2009 -LEY DE OBESIDAD: Define a la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional -CISAN, como la máxima autoridad rectora de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Colombia, establece sus integrantes y funciones.

DECRETO 2055 DE 2009: Crea la CISAN, se definen sus integrantes, funciones, funcionamiento de la secretaría técnica, actividades de la misma y periodicidad de reuniones, entre otros.

LEY N° 2120 DE 2021. Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir al mejoramiento de los hábitos de alimentación saludable de los colabores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S, mediante el desarrollo de actividades de planificación, ejecución, **control y evaluación, con el fin de asegurar una intervención integral.**

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar tamizaje nutricional para la determinación del diagnóstico del estado nutricional de los colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- Identificar la población que presenta mal nutrición por exceso.
- Implementar estrategias educativas para el mejoramiento de los hábitos alimentarios y estado nutricional de la población objeto.
- Realizar seguimiento del estado nutricional de la población que presenta malnutrición por exceso.

MARCO TEORICO

¿QUE SON HÁBITOS?

Un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática, Son todas esas acciones que realizamos de forma mecánica, porque ya las hemos repetido un número de veces suficiente para que queden grabadas en nuestra rutina, y por tanto no requieren que les prestemos atención o esfuerzo para llevarlas a cabo. La ventaja de un hábito es que se automatiza, de tal forma que sin pensar se ejecuta. La desventaja es que algunos de esos hábitos incorporados en nuestro estilo de vida, probablemente no sean saludables y estaremos repitiéndolos una y otra vez a pesar de que perjudiquen nuestro bienestar. “Un hábito poco saludable trae consecuencias negativas a tu salud física, mental, emocional y/o social.” Lo importante es aprender cómo se formaron estos hábitos poco saludables en nuestra vida y, sobre todo, cómo formar mejores hábitos en su lugar. el hábito puede ser modificado. Para lograr transformarlo o extinguirlo, se requiere que la persona no solamente tenga conciencia de la necesidad de modificarlo, sino que de manera repetitiva ejecute la conducta alternativa para modificarlo o eliminarlo. (Unidad De Prevención Comunitaria En Conductas Adictivas, 2.018)

¿QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (OMS, 2.019)

ALIMENTACION SALUDABLE

Es la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable la cual estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de

actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

Para la población adulta una dieta sana incluye lo siguiente:

Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).

Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.

Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.

Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de

palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar

Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada. (OMS, 2.019)

¿COMO LLEVAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Para tener una alimentación saludable es necesario incluir diariamente alimentos mediante los cuales el organismo obtenga los nutrientes esenciales1, así como la energía necesaria, para llevar a cabo las actividades diarias. Con nutrientes esenciales nos referimos a: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales. Así mismo, para tener una alimentación saludable se recomienda incluir en cada comida los 3 grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales, tubérculos, y legumbres y alimentos de origen animal. Una dieta o alimentación correcta siempre debe ser equilibrada, completa, inocua, suficiente, adecuada y variada. Asimismo, debe ir acompañada de ejercicio físico regular. Siendo de gran importancia tener en cuenta las siguientes recomendaciones: (MICHAEL LATHAM, 2.019)

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

Incluir verduras en todas las comidas.

Comer frutas frescas y verduras crudas.

Comer frutas y verduras frescas de temporada.

Comer una selección variada de frutas y verduras.

GRASAS

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta.

Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
- Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol.
- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.

- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

SAL, SODIO Y POTASIO

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa). (MICHAEL LATHAM, 2.019)

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
- Limitar el consumo de tentempiés salados; y
- Escoger productos con menor contenido de sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de

los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas. (MICHAEL LATHAM, 2.019)

AZÚCARES

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. (OMS, ALIMENTACIÓN SANA, 2015)

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucarados y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas).

Comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA ACTUALIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

Sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

Obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

CAUSAS DE LA OBESIDAD

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa.
- Descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

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 un exceso de peso. El ascendente número de nuevos casos ha dado lugar a

catalogarla como epidemia, hecho que refleja la necesidad de conocer las causas desencadenantes para poder trabajar sobre los factores modificables y el establecimiento de instrumentos correctos de detección y valoración de esta patología. (OMS, 2.021)

DIFERENTES FACTORES FAVORECEN EL DESARROLLO DE ESTA PATOLOGÍA

FIGURA 1. FACTORES RELACIONADOS CON LA OBESIDAD



FUENTE: Unidad de prevención primaria en conductas adictivas,2018.

Entre los factores sociales cabe destacar el desempeño de trabajos de menor cualificación, ser viudo o la maternidad en edades tempranas. En relación con los factores económicos, destaca una mayor prevalencia entre las clases sociales más bajas de los países desarrollados en contraposición de las clases sociales más altas de los países en vías de desarrollo. Entre los factores ambientales destaca el aumento de la edad, además en la mujer los cambios hormonales producidos a consecuencia de la menopausia favorecen tanto el aumento de la ingesta como la disminución del consumo energético. Es importante destacar el ambiente obesogénico que puede favorecerse en el hogar, donde las figuras paternas pueden reforzar unos hábitos incorrectos

como la sobrealimentación y el sedentarismo. Sin embargo, uno de los factores más importantes en el desarrollo de la obesidad es el estilo de vida del propio individuo. Éste se verá favorecido en presencia de una alimentación definida por un frecuente consumo de alimentos de elevada densidad energética, un consumo superior a las necesidades, hábitos relacionados con el tamaño de las raciones o el número de ingestas a lo largo del día. Por ejemplo, la ausencia o realización de un desayuno incompleto, en edades tempranas, se ha relacionado con la presencia de la obesidad. Otras alteraciones de la conducta alimentaria como comer rápido, compulsivamente, la presencia de atracones o picar entre horas también se ven relacionados con la presencia de sobrepeso y obesidad. Recientemente también se ha encontrado relación con otros factores como la alteración del sistema circadiano al verse suprimido el ritmo de la melanocortina, responsable de la expresión y secreción de leptina y adiponectina; la microbiota intestinal, donde el tipo y cantidad de especies sufren variaciones en función de la edad, administración de un tratamiento farmacológico, estado metabólico o características de la alimentación, existe discrepancia acerca de si los Bacteroidetes se encuentran en mayor o menor proporción entre los sujetos con obesidad; características perinatales relacionadas con la gestante o el propio sujeto también pueden contribuir al desarrollo de la obesidad y posteriores alteraciones metabólicas. Ejemplo de ello es un Índice de Masa Corporal (IMC) ≥25kg/m2 antes o durante el periodo concepcional, la presencia de varios partos, Diabetes Mellitus (DM) o hábito tabáquico durante la gestación, un insuficiente aporte calórico los primeros 2 trimestres del embarazo, ausencia de lactancia materna, un elevado peso al nacer, presencia de exceso de adiposidad previo los 5 años o menarquía precoz. La aparición de la obesidad también puede deberse a una enfermedad de origen endocrino. Las principales alteraciones se encuentran producidas en el eje hipotálamo-hipofisoadrenal, hormona del crecimiento o hipotálamo-hipofisogonadal. Por último, nombrar los factores genéticos, donde puede estar implicado un solo gen o varios. Entre los genes relacionados con la obesidad es necesario destacar el gen FTO y MC4R. El polimorfismo rs9939609 del gen FTO se relaciona con un mayor IMC, perímetro de la cintura o niveles de

insulina, triglicéridos y adiponectina. También se ha encontrado relación entre variaciones de este gen y hábitos del comportamiento alimentario como la frecuencia de consumo, ingesta, sensación de hambre o saciedad. De modo similar variaciones en el gen MC4R se relacionan con un comportamiento alimentario que favorece el desarrollo de esta enfermedad, así como valores más elevados de masa grasa o IMC. Sin embargo, se encuentra cierta controversia sobre cómo afecta las variaciones de estos genes en las modificaciones de peso producidas en las estrategias terapéuticas de reducción de peso en sujetos con sobrepeso u obesidad. (Unidad De Prevención Comunitaria En Conductas Adictivas, 2.018)

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS COMUNES DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD PARA LA SALUD?

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del imc, este es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes (OMS, 2.021)

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012.
- La diabetes.
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante).
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).
- Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos).
- Enfermedad del hígado y de la vesícula.
- Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación).

- Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad).

IMPACTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN EL DESEMPEÑO LABORAL

En la actualidad el Sobrepeso y Obesidad son condiciones que se enfrentan a las políticas de salud pública y privada, por sus consecuencias y correlaciones con otras enfermedades. En el aspecto económico, se invierte aproximadamente entre el 2 y 9,4% de presupuesto de salud y por tratarse de un trastorno al buen estado de salud, también se ve afectada la parte psicológica del trabajador y por ello es oportuno comparar si lo argumentos referidos al tema y en especial el que indica la (Organización Internacional del Trabajo, 2005) sobre la perdida de salud y reducción de un 20% la productividad del trabajador, orientan hacia el origen del problema.

Todos los efectos del sobrepeso y la obesidad pueden repercutir negativamente en la actividad laboral. La hipertensión arterial, como complicación cardiovascular, incrementa la probabilidad de infartos o accidentes cerebrovasculares. Su control es vital en actividades laborales de riesgo como trabajos a grandes alturas o en zonas subterráneas y esfuerzos físicos intensos. La diabetes puede condicionar la aparición de retinopatías que afectan a la visión, así como situaciones de hipoglucemia con riesgo de mareos y desvanecimientos que incrementan la siniestralidad en trabajos manuales y de precisión. La dificultad en la movilidad aumenta la probabilidad de lesiones osteoarticulares, sin olvidar las afecciones psicológicas ya que los problemas de peso corporal pueden influir negativamente en la autoestima, manifestándose como inseguridad, aislamiento social y alteraciones emocionales, esto complica superar los retos laborales.

Por otra parte, la Organización Internacional del Trabajo reconoce que “una alimentación no adecuada de un empleado puede disminuir hasta en un 20% la productividad”. Es por ello que la empresa debe tener un papel protagonista en este problema.

METODOLOGÍA

Para la elaboración del presente programa se tuvo en cuenta el alto grado visible de sobrepeso y obesidad en la población, por lo que se inicia con el diagnóstico nutricional de la población para la determinación determinación correcta del estado nutricional, esto mediante la antropometría y bioimpedancia. Para lo cual se utilizó la báscula de bioimpedacia Omron hbf-514c permitiendo identificar de una forma sencilla el porcentaje de grasa, porcentaje de musculo, grasa visceral, requerimiento calórico y edad metabólica de los pacientes, de igual forma se utilizó el referente de la Resolución 2465 del 2.016 para el diagnóstico nutricional mediante Índice De Masa Corporal (IMC) y la determinación del riesgo cardiovascular a través de la toma de medidas de circunferencia de cintura.

FIGURA 2. CLASIFICACIÓN DE IMC SEGÚN RESOLUCIÓN 2465 DEL 2.016 EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS.

CLASIFICACIÓN IMC Kg/m^2	
Delgadez	< 18,5
Normal	≥18,5 a <25
Sobrepeso	≥25 a < 30
Obesidad	≥30

FUENTE: RESOLUCION 2465 DEL 26 DE JUNIO 2.016

FIGURA 3. CLASIFICACIÓN DE OBESIDAD SEGÚN RESOLUCIÓN 2465 DEL 2.016.

Obesidad	≥ 30
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35,0 a 39,9
Obesidad grado III	≥ 40,0

FUENTE: RESOLUCION 2465 DEL 26 DE JUNIO 2.016

FIGURA 4. PUNTOS DE CORTE PARA CLASIFICAR LA OBESIDAD ABDOMINAL CON BASE EN LA MEDICIÓN DE LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS.

SEXO	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA (cm) (COMO MEDIDA DE LA OBESIDAD CENTRAL)
Hombres	≥ 90
Mujeres	≥ 80

***FUENTE*: RESOLUCION 2465 DEL 26 DE JUNIO 2.016**

El proceso de valoración nutricional se llevó a cabo de lunes a viernes de 7:00 am a 1:00pm donde se visitaba cada servicio solicitando al personal pendiente por valoración nutricional por primera vez y controles, de igual forma para los días sábados se enviaba vía correo electrónico la invitación a valoración nutricional el horario de 7:00 am a 1:00pm en el consultorio N° 11 del sexto piso de la clínica, de esta forma se logró intervenir un total de 1.065 personas hasta la fecha del día 13 de Diciembre del año 2.021.Durante la valoración nutricional se realizó también educación nutricional de acuerdo a las necesidades de cada personal, de tal forma la intervención fuera efectiva, eficaz e individualizada. Los datos fueron tomados mediante el formato de historia nutricional de la clínica y al finalizar cada jornada de valoración estos datos eran cargados a la base de datos para luego ser analizados.

A medida que se realizaban las valoraciones nutricionales se iba desarrollando el diagnóstico nutricional, para el cual se dio su primer avance el día 15 de octubre del año 2.021 en compañía de la Líder de educación continua de la institución Enfermera Profesional Eva Paola Gutiérrez , director médico Dr. Carlos Luis Fernández, trabajadoras sociales a cargo del programa de hábitos y estilos de vida saludables Anny Melo Carrascal, Claudia Ampara Araque y la docente supervisora N.D Zayda Paola Hernández Martínez, quien es la encargada del componente nutricional del programa, en esta sustentación se socializaron los aspectos claves del programa,

planes educativos ejecutados, proyecto de investigación a realizar en la institución y el diagnóstico nutricional a esa fecha. Posterior a esto se llevó a cabo el día 21 de octubre la sustentación ante coordinación de prácticas del programa de Nutrición y Dietética de la universidad de pamplona que está a cargo de la docente N.D. Natalia Margarita Espinel de esta reunión de sustentación se tomaron decisiones y recomendaciones respecto a los procesos llevados a cabo por las estudiantes. Para el día 19 de noviembre se realizó la reunión de avances del programa con el Gerente general de la institución Ing. Jesús Javier Duarte Quintero en donde se tomaron directrices correspondientes para la identificación objetiva del personal en malnutrición por exceso de tal forma que sea tomada la firma y decisión de continuar o no en el programa por parte de este personal.

Se realizó un total de 10 planes educativos los cuales fueron:

1. Componente nutricional del programa de hábitos y estilos de vida saludable.
2. Consumo de sal/sodio y azúcar.
3. Mitos y verdades en torno a la alimentación.
4. Etiquetado nutricional
5. 1° feria de nutrición “Los colores de la alimentación”.
6. Meriendas saludables
7. Almuerzos y cenas saludables
8. Ensaladas saludables
9. Navidad saludable
10. Navidad saludable

Estos planes educativos tenían como fin la promoción de los hábitos y estilos de vida saludables desde el componente nutricional y trabajar en los temas con falencias diagnosticados en la población mediante el proceso de valoración nutricional y de esta forma asegurar en la mayor parte posible la educación nutricional.

Para la aplicación de los planes educativos de acuerdo a cada tema se revisaron los referentes teóricos actualizados para planear la temática a abordar con la población, posterior a esto se plantearon las estrategias lúdicas para afianzar los conocimientos suministrados, durante las charlas educativas, de igual forma se plantearon los pre test y post test referentes a cada temática, a la población se les suministro de una fruta al finalizar cada intervención para promover el consumo de estos como la opción de ½ mañana más saludable.

Estos planes educativos fueron socializados principalmente con el personal coordinador de áreas, personal administrativo y en algunos servicios asistenciales siempre y cuando fuera posible debido a la carga laboral y ocupación. Para el afianzamiento de las estrategias educativas se suministró imágenes sobre los beneficios del consumo de frutas, tips nutricionales sobre cómo mantener una alimentación saludable, también se dejaron láminas de infografía referente a recomendaciones para mantener hábitos y estilos de vida saludables en los tableros informativos de cada área de la clínica, y se suministró un pendón con la infografía referente al plato saludable y como debería estar compuesto el almuerzo saludable el cual fue ubicado en el servicio de restaurante del onceavo piso de tal forma pueda ser visualizado y tenido en cuenta tanto por el personal encargado del suministro de alimentos como para el personal consumidor. El material educativo realizado fue dejado a disposición del programa de hábitos y estilos de vida saludable.

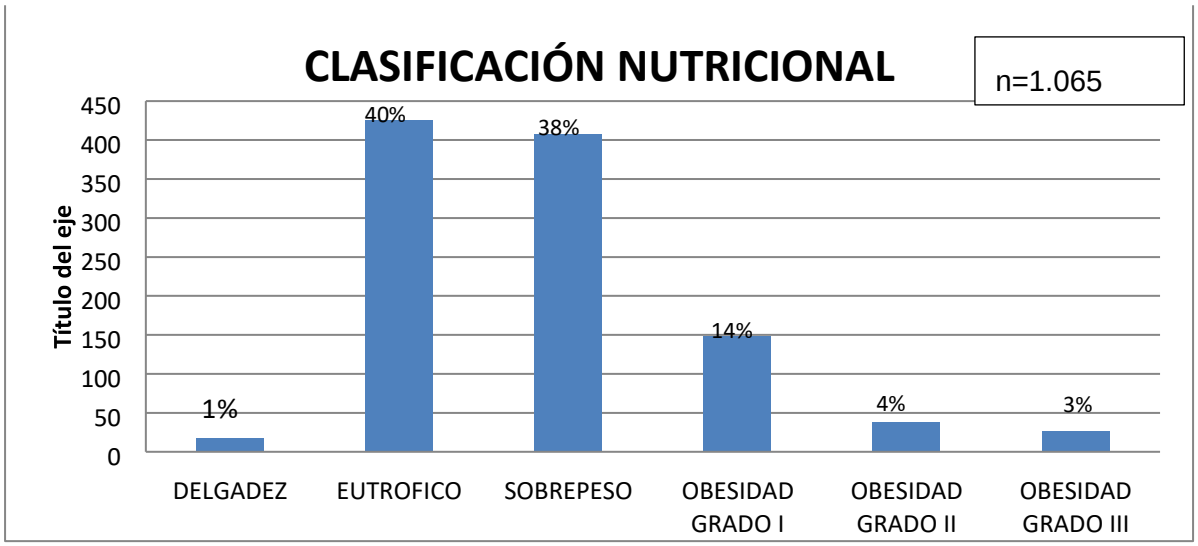
RESULTADOS ETAPA DE DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC

TABLA N° 1 CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	N° PERSONAS	%
Delgadez	18	1
EUTRÓFICO	426	40
SOBREPESO	408	38
OBESIDAD GRADO I	149	14
OBESIDAD GRADO II	38	4
OBESIDAD GRADO III	26	3
TOTAL	1.065	100

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero GRAFICA N°1. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

En la clasificación nutricional podemos observar que la malnutrición por exceso predomina en los colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S con un total del 59% en algún grado de malnutrición; sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado II, obesidad grado III, La transición epidemiológica, la globalización, la comercialización de productos "chatarra" difundida por los medios masivos de comunicación, la introducción de la tecnología alimentaria transnacional y el sedentarismo, entre otros, han influido en los cambios en los estilos de vida, que a la postre se verán reflejados en la alta incidencia y prevalencia del padecimiento. Además del sedentarismo que presenta la población objeto, incluyendo a creencias erróneas sobre la alimentación las cuales repercuten negativamente en su estado nutricional, sumado al creciente número de casos de obesidad presentados por causa de la ansiedad sufrida tras la pandemia COVID-19 donde en los trabajadores de la salud se vieron expuestos a situaciones que los obligo a refugiarse en la alimentación como forma de disminuir la ansiedad y miedo generado por el contagio propio o el

de sus familias y los riesgos de muerte por dicha pandemia, incrementado además la carga laboral y horarios presentados donde se veía afectado su nivel de descanso o disminución para realizar cualquier actividad que contribuyera a la mejora de su estado nutricional.

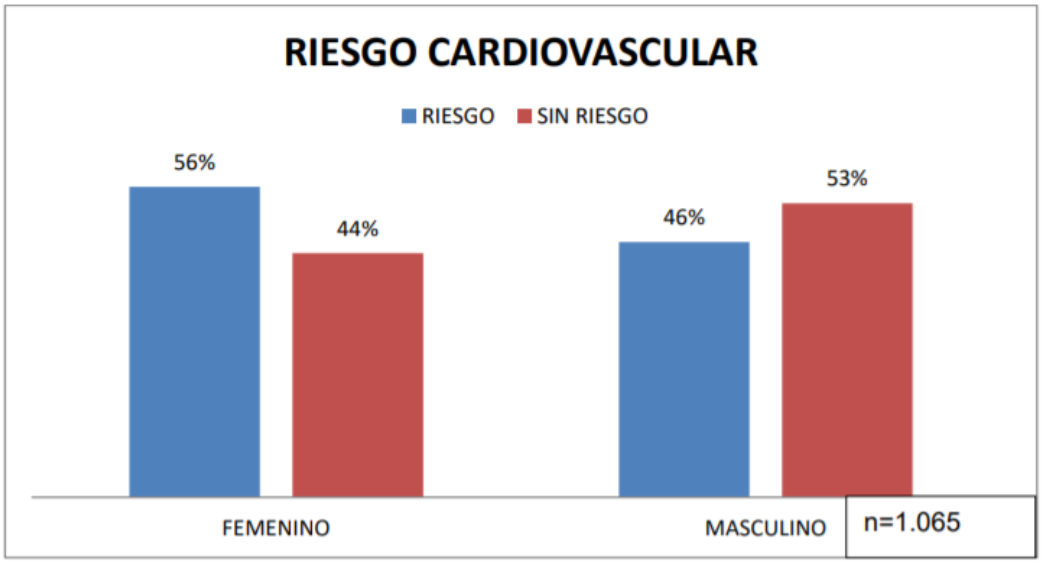
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

TABLA N°2. DETERMINACION DE RIESGO CARDIOVASCULAR MEDIANTE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.

RIESGO CARDIOVASCULAR				
RESPUESTA	**FEMENINO**		**MASCULINO**	
	N	**%**	**N**	**%**
SIN RIESGO	436	56%	133	46%
RIESGO	349	44%	147	53%
TOTAL	785	100%	280	100%

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 2. DETERMINACION DE RIESGO CARDIOVASCULAR MEDIANTE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS

La circunferencia de cintura (CC) y la relación circunferencia de cintura/talla (CT) son medidas antropométricas muy utilizadas en la práctica clínica para valorar la grasa visceral; La acumulación de este tipo de grasa ocurre por llevar hábitos de vida poco saludables, principalmente en lo que respecta a una alimentación rica en azúcares, grasas saturadas y trans y alimentos procesados, así como la falta de actividad física y por tanto el riesgo cardiovascular. En la gráfica anterior podemos observar que 496 personas es decir el 47% de la población

presentan riesgo cardiovascular en los cuales aumenta la probabilidad de presentar enfermedades no transmisibles (ENT).

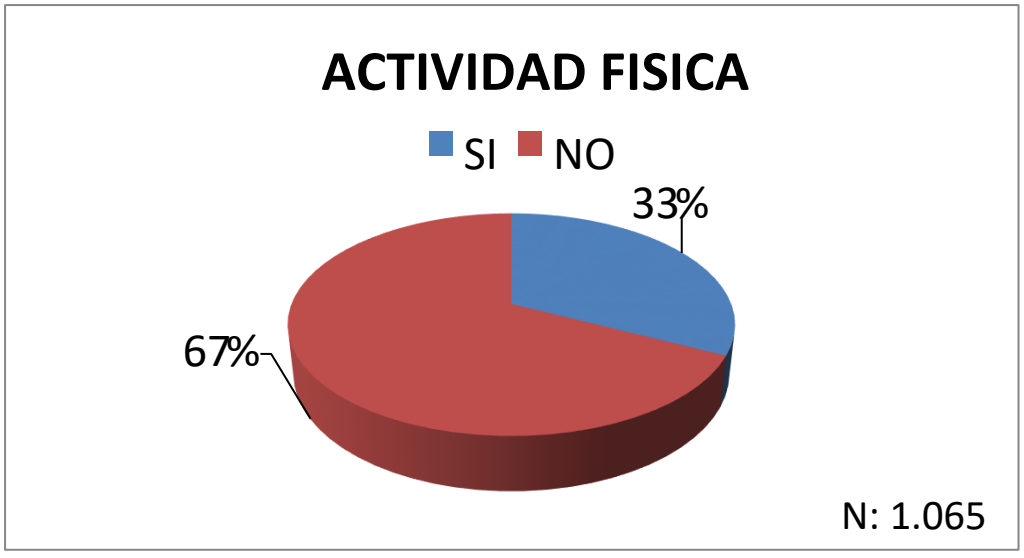
ACTIVIDAD FISICA

TABLA N°3. PRACTICA DE ACTIVIVDAD FISICA.

RESPUESTA	POBLACIÓN	
	N	%
SI	350	33%
NO	715	67%
TOTAL	1.065	100%

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 3. PRACTICA DE ACTIVIVDAD FISICA.



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero.

ANÁLISIS

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, en la gráfica anterior se evidencia que el 68% de los trabajadores no practica ningún tipo de actividad física, A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados. Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Lo cual aumenta el riesgo en la población objeto de sufrir enfermedades no transmisibles.

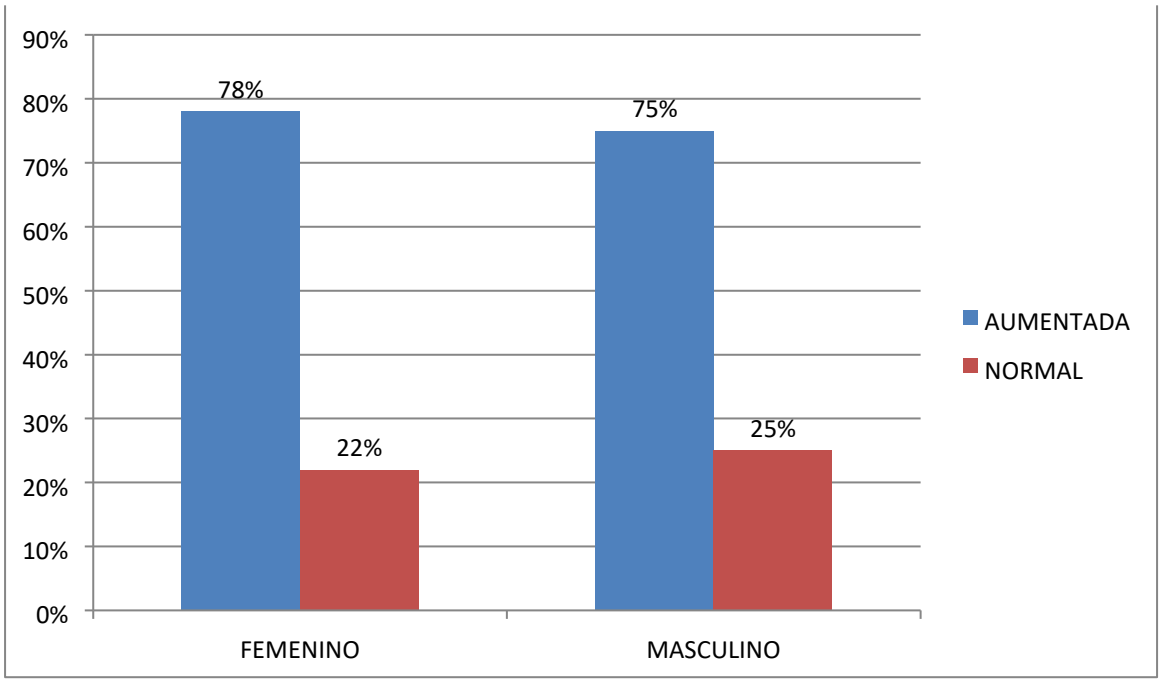
PORCENTAJE DE GRASA

TABLA N°4. PORCENTAJE DE GRASA.

PORCENTAJE DE GRASA				
RESPUESTA	**FEMENINO**		**MASCULINO**	
	N	**%**	**N**	**%**
NORMAL	173	22%	69	25%
AUMENTADA	612	78%	211	75%
TOTAL	785	100%	280	100%

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 4. TABLA N°4. PORCENTAJE DE GRASA.



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS

El porcentaje de grasa corporal nos indica la cantidad de grasa total que posee un determinado individuo, en las mujeres se considera aumentado cuando este porcentaje es mayor del 30% y en los hombres cuando es mayor del 20%, en la gráfica anterior se evidencia que 832 personas de la población objeto cuentan con porcentajes de grasas aumentados lo que influye negativamente en su estado de salud, siendo más propensos a desarrollar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras.

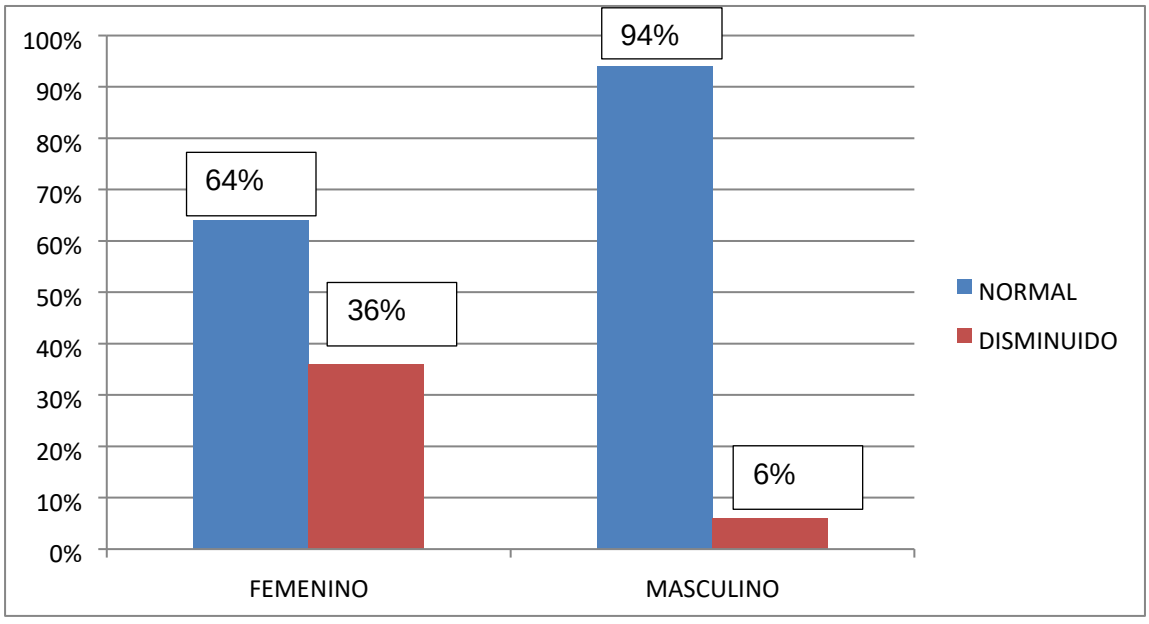
PORCENTAJE DE MUSCULO

TABLA N° 5. PORCENTAJE DE MÚSCULO.

1. PORCENTAJE DE MUSCULO				
RESPUESTA	**FEMENINO**		**MASCULINO**	
	N	**%**	**N**	**%**
NORMAL	292	64%	264	94%
DISMINUIDO	160	36%	16	6%
TOTAL	452	100%	280	100%

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 5. PORCENTAJE DE MÚSCULO.



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS

El porcentaje de musculo es la cantidad de musculo total que recubre un individuo, esta es fundamental en el estado de salud, ya que un nivel apropiado facilita los movimientos corporales, protege además el sistema óseo de enfermedades o fracturas y mejora el rendimiento físico, en los hombres este porcentaje debe ser superior al 30% y en las mujeres al 25% en la gráfica anterior evidenciamos que un alto número de la población se encuentra en niveles adecuados de musculo 556 personas y disminuido 176 personas, cabe resaltar que el porcentaje de musculo se pudo establecer para un menor número de personas dado que al momento de iniciar el programa de hábitos y estilos de vida aún no se contaba con el equipo necesario para realizar el cálculo de porcentaje de grasa.

TABLA N°6. COMPARATIVO DE CONTROLES EN POBLACIÓN CON SOBREPESO Y OBESIDAD

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	VALORACIÓN INICIAL	CONTROL N° 1
EUTRÓFICO	-	3
SOBREPESO	44	43
OBESIDAD GRADO I	41	35
OBESIDAD GRADO II	5	12
OBESIDAD GRADO III	10	7
TOTAL	100	100

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero.

ANÁLISIS

Al realizar el comparativo en el primer control se puede evidenciar que gran porcentaje de la población objeto ha logrado una disminución de su peso inicial lo cual es el objetivo del programa de hábitos y estilos de vida saludable desde el componente nutricional, 1 persona que se encontraba en sobrepeso logro tener un cambio a normalidad y 2 de las que se encontraban en n obesidad grado I lograron reducir su peso hasta normalidad, por lo cual se busca incentivar estilos de vida saludable para así alcanzar el mayor número de trabajadores en normalidad.

PLANES EDUCATIVOS

PLAN EDUCATIVO "HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DESDE EL COMPONENTE NUTRICIONAL"

INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables se definen como todas aquellas conductas que son asumidas como propias las cuales inciden positivamente en nuestra salud física, mental y bienestar social. Hábitos como una alimentación balanceada, el descanso y la actividad física frecuente generan estilos de vida sanos, estos se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como parte de la rutina diaria de las personas, permitiendo mantenerse en un estado de bienestar prolongado. Es por este motivo que es muy importante una adecuada intervención nutricional en las poblaciones y así contribuir a mantener y mejorar los hábitos alimentarios. En nuestra cultura, cualquier evento gira en torno a la mesa. Celebraciones familiares, sociales o laborales dedican un tiempo y un espacio a la comida. La alimentación desempeña una función en nuestra identidad cultural. Los platos para las ocasiones especiales y la gastronomía tradicional varían según los países, las regiones y las culturas. Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), "una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer". (LÓPEZ, 2018)

El estilo de vida actual, el estrés y las prisas juegan en contra de la alimentación saludable. Cada vez las personas recurren más a los platos preparados y precocinados con el objetivo de ahorrar tiempo. En Estados Unidos, el país de las prisas y el "fast-food" la tasa de obesidad ha llegado a unos niveles en los que nunca antes se había situado. Casi el 40% de los adultos estadounidenses y el 20% de los jóvenes padecen obesidad. La obesidad es la pandemia del siglo XXI. Por esto, es tan importante cuidar la alimentación en todas las etapas de la vida. Por tales motivos es importante generar una intervención oportuna y veraz con educación nutricional, especialmente en la población de colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S, debido a que el personal de la salud ha sido afectado por los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo por su carga laboral extenuante, además la pandemia de COVID-19 ha atenuado mucho más esta problemática.

JUSTIFICACIÓN

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia ponderal. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.

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". En el marco de la pandemia por COVID-19, la evidencia científica sugiere que el exceso de peso pone a las personas en mayor riesgo de hospitalización, ingreso en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) y muerte por COVID19. Ya que "El exceso de grasa puede afectar el sistema respiratorio y es probable que afecte la función inflamatoria e inmunológica. Esto puede afectar la respuesta de las personas a la infección y aumentar la vulnerabilidad a los síntomas graves de COVID-19".

Se ha considerado de gran importancia realizar intervenciones educativas nutricionales a la población de colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. debido a los resultados obtenidos en el proceso de valoración nutricional, donde se percibe un alto grado de desinformación por parte de la población, siendo primordial el trabajo educativo con el personal.

El personal colaborador de la institución al ser en su mayor parte compuesto por trabajadores del área de la salud tiene como deber ser pioneros de los hábitos saludables y ejemplo de estilo de vida para la sociedad, también tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva, productiva y evitando el sobrepeso u obesidad y la presencia enfermedades crónicas no transmisibles a futuro.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a la población sobre la importancia de mantener una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Diseñar material educativo sobre la importancia de mejorar los hábitos alimentarios para mantener un óptimo estado de salud en la población.

Identificar los grupos de alimentos que componen el plato del buen comer y su distribución en los distintos tiempos de comida.

Evaluar los conocimientos adquiridos por la población mediante estrategias lúdicas.

METODOLOGIA PARA LA SOCIALIZACION DEL PLAN EDUCATIVO SOBRE COMPONENTE NUTRICIONAL DEL PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES "SÚMATE A LA VIDA SALUDABLE".

La intervención se llevó a cabo desde el día 24 de septiembre hasta el día 07 de octubre del presente año. Esta inició con la socialización a los coordinadores de áreas de la institución la cual se llevó a cabo en la sala de juntas de gerencia de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S, se dio inicio a las 10:00am dando el saludo de bienvenida, aplicación del pre test, se indicaron los puntos clave sobre la metodología a llevar a cabo por parte del programa de hábitos y estilos de vida saludable desde el componente nutricional:

Proceso de valoración nutricional a todo el personal colaborador de la clínica Medical Duarte donde se tienen en cuenta aspectos como antecedentes patológicos y familiares, gustos, preferencias, alergias, medicamentos, actividad física, para dar un diagnostico mediante la bioimpedancia.

El diagnóstico nutricional servirá de base para identificar a la población que necesita una intervención inmediata y posible ayuda multidisciplinaria, de igual forma este diagnóstico será socializado con la gerencia general a cargo del ingeniero Jesús Javier Duarte Quintero.

Las intervenciones de educación nutricional se realizarán en primera instancia a todo el personal colaborador por servicios siempre y cuando sea posible debido a sus labores asistenciales podrá verse limitado el alcance.

Posteriormente se proyectó el video reflexivo a cerca de una persona con hábitos saludables y una persona con una vida sedentaria y mala alimentación desde su infancia, al finalizar el video se invitó a la población a reflexionar como querían que fuera su vejez y como querían vivir, seguidamente se dieron a conocer aspectos importantes para tener una vida saludable tales como:

Aumentar el consumo de alimentos de origen natural como las frutas y verduras según la estrategia 5 al día la cual consiste en consumir 2 o más porciones de verduras al día y 3 o más porciones de frutas al día, esta estrategia fue ideada para aumentar el consumo de frutas y verduras en la población.

Comenzar el día con un desayuno saludable que incluya proteínas magras como los huevos o la pechuga de pollo, lácteos semidescremados, cereales integrales, frutas y verduras.

Llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida, pues aportan vitaminas, minerales y fibra dietética.

Incluir en la otra mitad cereales y alimentos con proteínas magras, preferiblemente cereales integrales.

Completar la comida con una porción de lácteos, como leche o yogurt. Esto contribuye a tus necesidades nutricionales de calcio y proteína.

Elegir onces saludables para mantener tus niveles de energía entre comidas.

Mantenerte hidratado y beber mucha agua. Aproximadamente 3,7 litros de agua para hombres y 2,7 litros para mujeres.

Comer pescados y mariscos dos veces por semana.

Moderar el consumo de sal o sodio, azúcares adicionados y grasas saturadas.

Luego fue realizado el juego de la ruleta saludable, el cual consistía en pasar voluntariamente a girar la ruleta digital y esta indicaba si debía contestar alguna pregunta sobre el tema de la intervención para afianzar conocimientos o realizar alguna penitencia las cuales eran adivinanzas y trabalenguas referentes a frutas y verduras.

Para finalizar la intervención se aplicó el pos test y se pidió la colaboración de los directores de área para llevar el mensaje a sus trabajadores y fueran principales agentes de cambio. Además, se entregaron dos diplomas de reconocimiento a las colaboradoras que han participado del programa de hábitos y estilos de vida saludables desde el año 2.019 y han logrado obtener resultados positivos. Se hizo entrega del refrigerio saludable el cual era un vaso de frutas.

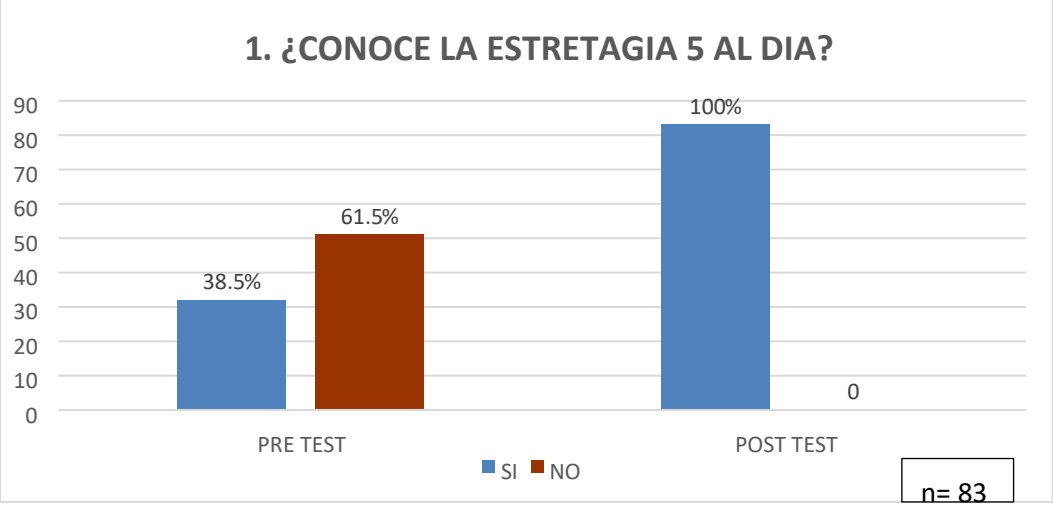
En el transcurso de los siguientes días hasta el día 07 de octubre se realizó la misma actividad por servicios, dando el saludo de bienvenida, la aplicación del pre test, una breve intervención sobre los hábitos y estilos de vida saludables, se proyectaron los videos, se realizó el juego de la ruleta saludable, se entregó el refrigerio saludable, aplicación del pos test y se dio la invitación a participar activamente del programa de hábitos y estilos de vida saludables de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S.

RESULTADOS Y ANALISIS

TABLA N° 1. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿CONOCE LA ESTRATEGIA 5 AL DÍA?

1. ¿CONOCE LA ESTRATEGIA 5 AL DIA?				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	32	38.5%	83	100%
NO	51	61.5%	0	0
TOTAL	83	100%	83	100%

GRAFICA N°1. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN LA PREGUNTA ¿CONOCE LA ESTRATEGIA 5 AL DÍA?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero.

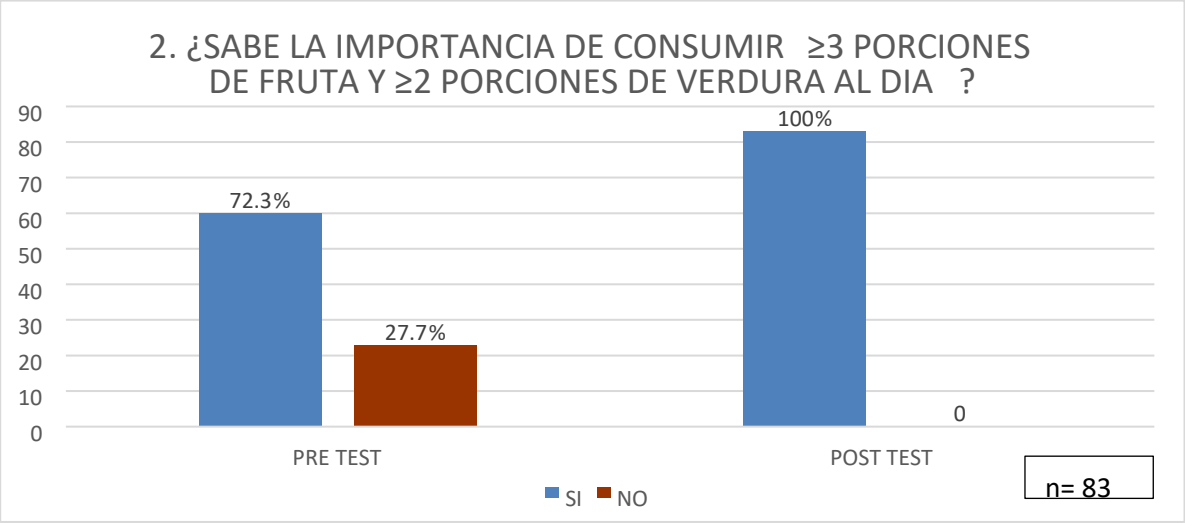
ANÁLISIS:

En la gráfica N°1. Correspondiente a la pregunta ¿conoce la estrategia 5 al día? Se puede evidenciar que la mayor parte de la población con un 61.5% correspondiente a 51 personas respondieron que no conocían la estrategia 5 al día y tan solo el 38.5% correspondiente a 32 personas si la conocían, la mayor parte de la población ha contestado que no conocía esta estrategia debido a la falta de educación nutricional, pero un buen porcentaje de la población contesto que si la conocía posiblemente debido a la educación nutricional que se realiza en el proceso de valoración nutricional. En el post test se evidencia que el 100% de la población conoce la estrategia debido a la intervención efectiva que se realizó

TABLA N° 2. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿SABE CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN CONSUMO REGULADO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR?

2. ¿SABE CUAL ES LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN CONSUMO REGULADO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS ALTOS EN AZUCAR?				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	60	72.3%	83	100%
NO	23	27.7%	0	0
TOTAL	83	100%	83	100%

GRÁFICA N° 2. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿SABE CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN CONSUMO REGULADO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

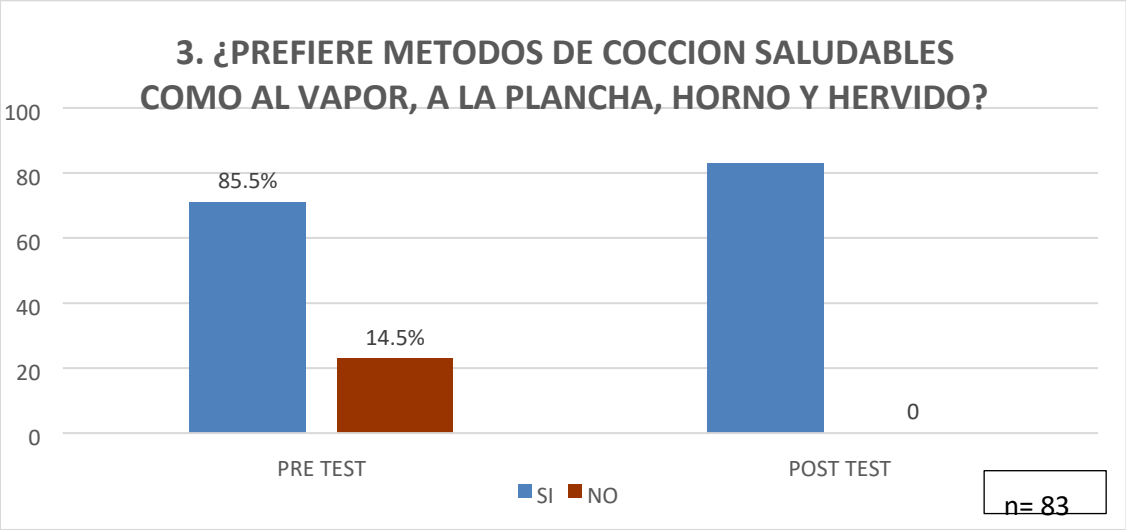
ANÁLISIS:

En la gráfica N°2. Correspondiente a la pregunta ¿sabe cuál es la importancia de mantener un consumo regulado de bebidas y alimentos altos en azúcar? Se puede evidenciar en la mayor parte de la población con el 72.3% correspondiente a 60 personas contestaron que no sabían cuál era la importancia del consumo de frutas y verduras y tan solo el 27.7% igual a 23 personas contestaron que si sabían de su importancia, este resultado debido a la intervención de educación nutricional que se ha ido adelantando durante la valoración nutricional a los colaboradores de la clínica, pero aún falta personal por ser valorado e intervenido por lo que se evidencia principalmente la falta de educación nutricional, en cuanto al post test se evidencia claramente que la intervención fue efectiva y fueron suministrados los conocimientos adecuadamente.

TABLA N° 3. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿PREFIERE MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES COMO AL VAPOR, A LA PLANCHA, HORNO Y HERVIDO?

3. ¿PREFIERE METODOS DE COCCION SALUDABLES COMO AL VAPOR, A LA PLANCHA, HORNO Y HERVIDO?				
RESPUESTA	**PRE-TEST**		**POST-TEST**	
	N	**%**	**N**	**%**
SI	**71**	**85.5%**	**83**	**100%**
NO	**12**	**14.5%**	**0**	**0**
TOTAL	**83**	**100%**	**83**	**100%**

GRÁFICA N° 3. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿PREFIERE MÉTODOS DE COCCIÓN SALUDABLES COMO AL VAPOR, A LA PLANCHA, HORNO Y HERVIDO?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero.

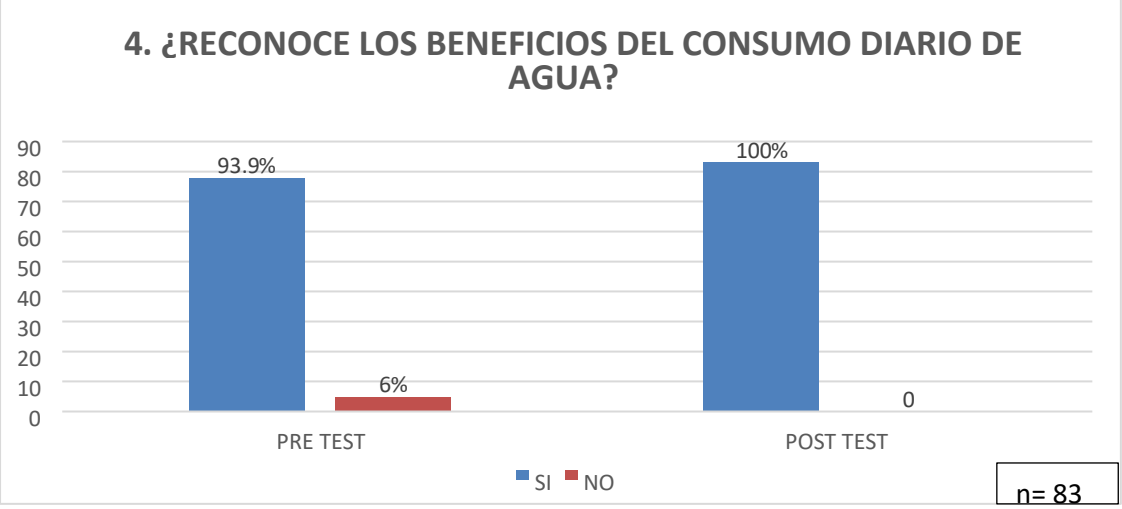
ANÁLISIS:

En la gráfica N°3. Correspondiente a la pregunta ¿Prefiere métodos de cocción saludables como al vapor, a la plancha, horno y hervido? Se puede evidenciar que la mayor parte de la población con un 85.5% correspondiente a 71 personas prefiere métodos de cocción saludables, esto debido a perspectiva que se ha generado en el entorno social sobre aquellos métodos de cocción en los cuales los alimentos son sometidos a ser sumergidos en grandes cantidades de aceite y el impacto que este exceso genera en la salud, además la mayor parte del personal intervenido son del área de la salud tienen este conocimiento como base y ha sido enfatizado en el proceso de valoración nutricional donde se indica a la población los métodos de cocción más saludables para mantener un estado de salud optimo, al finaliza la intervención el 100% de la población contestó que prefiere estos métodos de cocción más saludables al escuchar de sus beneficios.

TABLA N° 4. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿RECONOCE LOS BENEFICIOS DEL CONSUMO DIARIO DE AGUA?

4. ¿RECONOCE LOS BENEFICIOS DEL CONSUMO DIARIO DE AGUA?				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	78	93.9%	83	100%
NO	5	6%	0	0
TOTAL	83	100%	83	100%

GRÁFICA N° 4. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿RECONOCE LOS BENEFICIOS DEL CONSUMO DIARIO DE AGUA?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

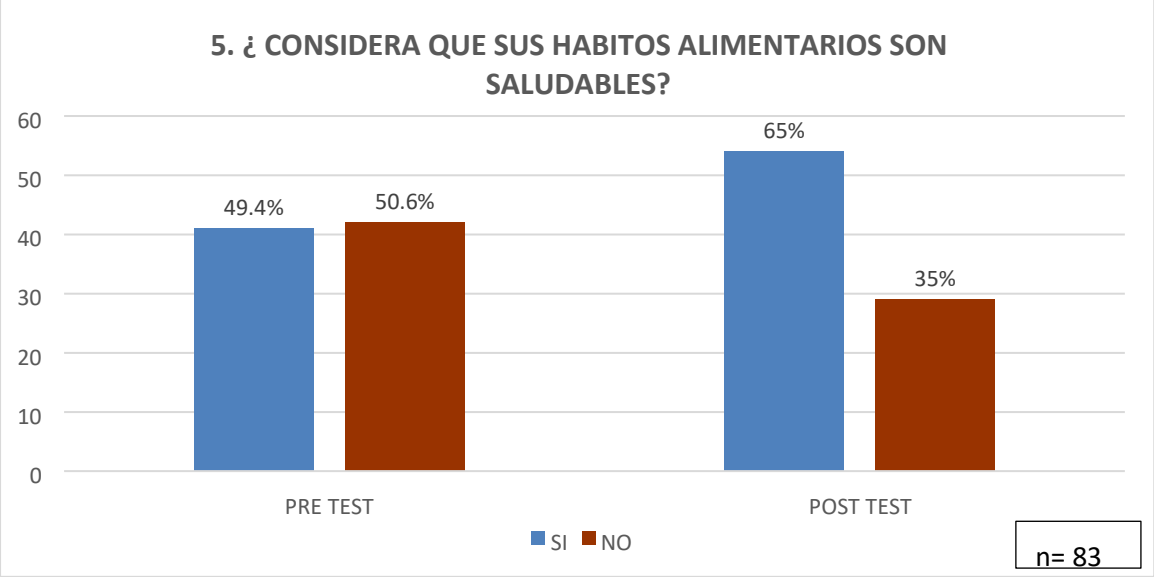
ANÁLISIS:

En la gráfica N°4. Correspondiente a la pregunta ¿Reconoce los beneficios del consumo diario de agua? Se puede evidenciar que la mayor parte de la población correspondiente a 93.9% equivalente a 78 personas, esto debido a que la mayor parte del personal intervenido son del área de la salud tienen este conocimiento como base y ha sido enfatizado en el proceso de valoración nutricional donde se indica a la población los beneficios del consumo frecuente de agua en el estado de salud. Al finalizar la intervención y aplicar el post test se evidencia que el 100% de la población afianzo sus conocimientos y se obtuvo una adecuada intervención.

TABLA N° 5. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿CONSIDERA QUE SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS SON SALUDABLES?

5. ¿CONSIDERA QUE SUS HABITOS ALIMENTARIOS SON SALUDABLES?				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	41	49.4%	54	65%
NO	42	50.6%	29	35%
TOTAL	83	100%	83	100%

GRÁFICA N° 5. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN LA PREGUNTA ¿CONSIDERA QUE SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS SON SALUDABLES?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

En la gráfica N°5. Correspondiente a la pregunta ¿Considera que sus hábitos alimentarios son saludables? Se puede evidenciar que el 50.6% de la población correspondiente a 42 personas indicaron que sus hábitos no son saludables, debido a la falta de educación nutricional que puede presentar la población y estigmatización generada en torno al tema, al finalizar la intervención se puede evidenciar el cambio en el porcentaje donde ya el 65% correspondientes a 54 personas de las 83 personas del total de la población intervenida cree que si tiene hábitos saludables debido al consumo de agua, alimentación con frutas y verduras principalmente y la actividad física.

PLAN EDUCATIVO IMPORTANCIA DE LA DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE SAL/ SODIO Y AZÚCAR

INTRODUCCIÓN

La producción creciente de alimentos elaborados cada vez más numerosos, la rápida urbanización y la evolución de los modos de vida están modificando los hábitos alimentarios. Los alimentos muy elaborados son cada vez más corrientes y asequibles. Las poblaciones del mundo entero consumen alimentos más ricos en energía que contienen muchas grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar y sal. Esta última es la fuente principal de sodio, cuyo crecido consumo se asocia a la hipertensión y a un mayor riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Al mismo tiempo, al modificar sus hábitos alimentarios, las personas consumen menos frutas, verduras y fibras (presentes en los cereales integrales), que son los elementos clave de una alimentación sana. Las frutas y verduras contienen potasio, que contribuye a hacer bajar la tensión arterial.

En la alimentación, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas como el tocino, el jamón y el salame, quesos, tentempiés salados, fideos instantáneos, etc.), ya porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción (en forma de caldo o cubitos de caldo) o bien en la mesa (salsa de soja, salsa de pescado, sal de mesa).

Ahora bien, algunos fabricantes reformulan sus recetas a fin de reducir el contenido de sal de sus productos, y los consumidores deberían leer las etiquetas para elegir los productos de bajo contenido en sodio.

El elevado consumo de sodio (> 2 gramos/día, equivalente a 5 gramos de sal por día) y la absorción insuficiente de potasio (menos de 3,5 gramos por día) contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

La sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación, aunque también puede aportarlo el glutamato de sodio, un condimento utilizado en muchas partes del mundo.

La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.

Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial. Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir en un 30% el consumo de sal de la población mundial de aquí a 2025.La reducción de la ingesta de sal se considera una de las medidas más costo eficaces que los países pueden tomar para mejorar la situación sanitaria de la población. Las medidas principales de reducción generarán un año más de vida sana a un costo inferior al ingreso anual medio o al producto interno bruto por persona.

Se estima que cada año se podría evitar 2,5 millones de defunciones si el consumo de sal a nivel mundial se redujera al nivel recomendado. (OMS, 2015)

OBJETIVO GENERAL

Informar a la población sobre la importancia de la reducción del consumo de sal/sodio y azúcar para el mejoramiento de los hábitos alimentarios y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

OBEJTIVOS ESPECIFICOS

- Identificar alimentos y bebidas procesadas que tienen un mayor aporte de sal/sodio y azúcar.
- Evaluar los conocimientos adquiridos por la población mediante estrategias lúdicas
- Establecer recomendaciones para la población sobre la reducción del consumo de sal/sodio y azúcar.

METODOLOGÍA

La intervención se llevó a cabo el día 19 de octubre de 9am-1 pm en el auditorio del piso 11 dirigida a todos los colaboradores de la clínica Medical Duarte, con el objetivo de hacerles conocer la importancia de la disminución del consumo de sal y azúcar en la prevención de enfermedades crónicas.

Se realizó una charla educativa a cargo de las estudiantes de X semestre Katherine Barbosa Castillo y Valentina Cruz Quintero donde se resaltó la importancia de la disminución del consumo de alimentos con altos contenidos de azúcar y sodio además por medio de un tablero indicador se resaltó gráficamente el contenido de azúcar y sodio en los alimentos más vendidos en la cafetería de la Clínica Medical Duarte los cuales días posteriores se habían observado se consumían mayormente por los colaboradores.

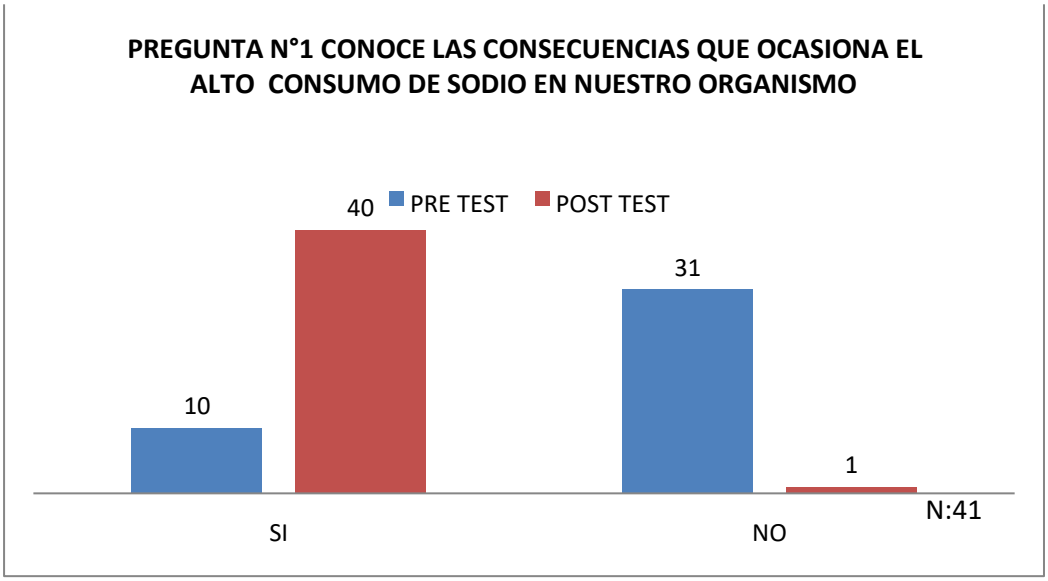
Seguido de esto se dio la participación en 2 juegos educativos con el fin de evaluar los conocimientos adquiridos durante la charla educativa, el primer juego llamado saltando por la vida donde los participantes debían lanzar una piedra y en el número que cayera se les hacia una respectiva pregunta que debían contestar correctamente para poder saltar, así, hasta llegar al cielo; de ser contestada de manera incorrecta el participante salía del juego.

El segundo juego tablero comparativo donde los participantes debían elegir un alimento y buscar seguidamente los gramos de azúcar o sal que aportaban, el participante que los hiciera todo de forma correcta en el menor juego seria el ganador.

Por ultimo después de terminada la actividad se ofreció un refrigerio saludable que consto de un sándwich de vegetales y una botella de agua, se dio las gracias a todos por el espacio y la participación.

RESULTADOS PRE TEST Y POST TEST

GRAFICA N°6. CONOCE LAS CONSECUENCIAS QUE OCASIONA EL ALTO CONSUMO DE SODIO EN NUESTRO ORGANISMO.

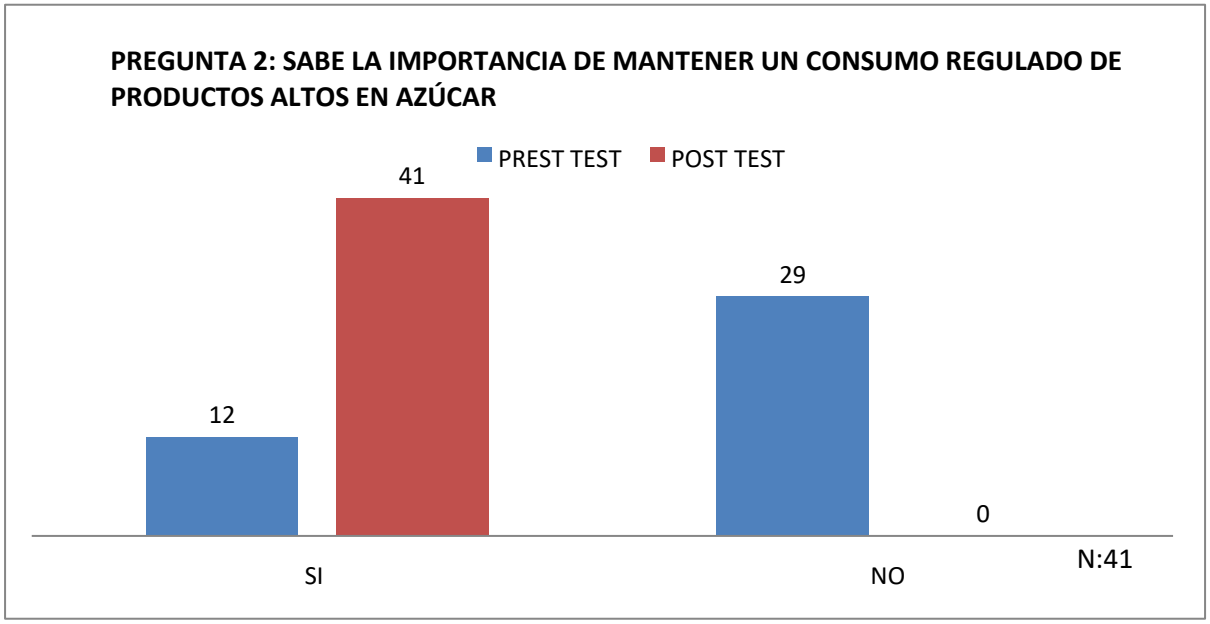


Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

Exceder el consumo de sal en la dieta diaria, es un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, problemas en el corazón como insuficiencia cardiaca e infartos, accidente cerebrovascular (hemorragia), daño en riñones que lleva a insuficiencia renal e incluso la posibilidad de presentar cáncer gástrico o colorrectal, entre otros, al observar la gráfica podemos observar que en el pre test gran parte de la población no conocía las implicaciones de un alto consumo de sodio para el organismo luego de la intervención podemos observar que una gran parte ya posee el conocimiento para saber elegir a la hora de la preparación o compra de sus alimentos los cuales contengan bajos niveles de sodio.

GRAFICA N°7. CONOCE LAS CONSECUENCIAS QUE OCASIONA EL ALTO CONSUMO DE SODIO EN NUESTRO ORGANISMO.

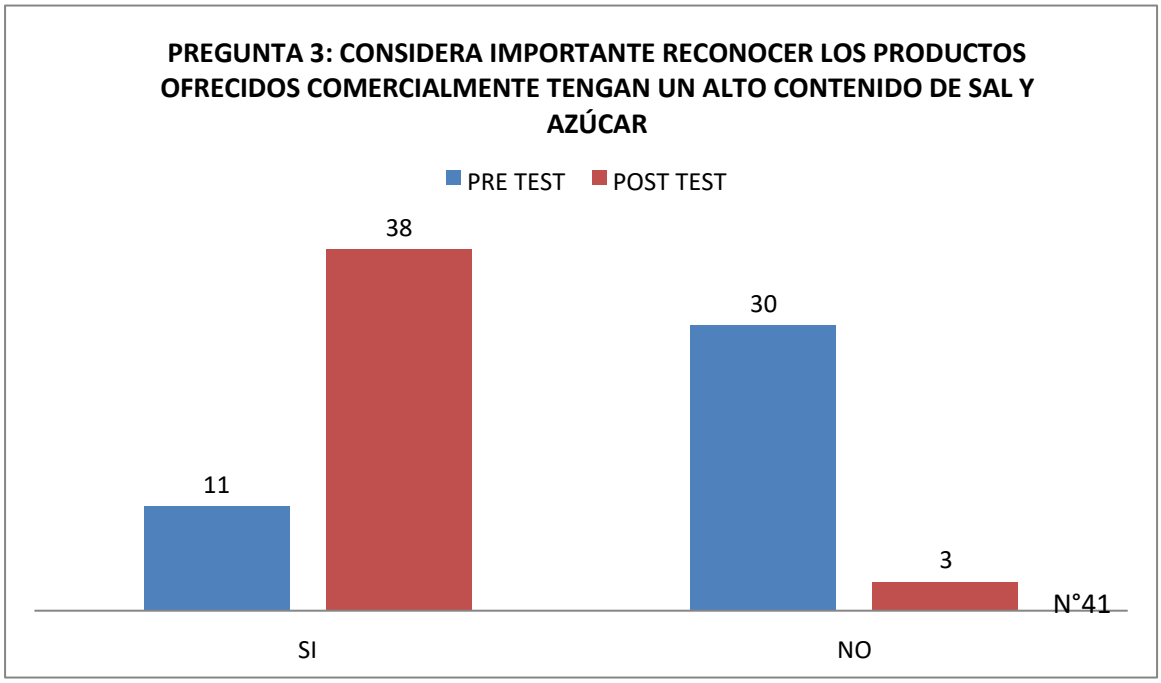


Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

Cuando la dieta incluye azúcar en grandes cantidades, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, hipertensión, diabetes, problemas bucodentales e incluso cáncer, en la gráfica anterior podemos evidenciar que la mayor parte de la población no contaba con los conocimientos acerca de mantener un consumo bajo de productos azucarados lo cual genera un riesgo para su estado de salud, terminada la intervención en el post tes evidenciamos que el 100% de nuestra población ya cuenta con el conocimiento para adquirir productos bajos en azúcar.

GRAFICA N°8. CONOCE LAS CONSECUENCIAS QUE OCASIONA EL ALTO CONSUMO DE SODIO EN NUESTRO ORGANISMO.



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

Del total de la población en la gráfica anterior se evidencia que la mayoría de la población encuestada no sabía o consideraba la importancia de conocer el contenido de sal y azúcar en los productos ofrecidos comercialmente, por el contrario en el post test se evidencia que refleja la población objeto sobre la importancia de conocer su contenido y así reducir estos consumos excesivos de sal y azúcar.

PLAN EDUCATIVO “MITOS Y VERDADES ENTORNO A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

INTRODUCCIÓN

La desinformación en la actualidad genera una gran afectación en todos los ámbitos y sectores a nivel social y por ende las prácticas y creencias realizadas por las personas a nivel mundial, la incidencia de estas falsas noticias afecta sobre todo a nivel nutricional, porque la relación entre alimentación y salud provoca un gran interés en toda la población. La educación y la alfabetización tecnológica que produzca un verdadero discernimiento de la información entre los ciudadanos se perfilan como partes de la solución a este problema, además de una adecuada regulación, que por el momento parece complicada.

La alimentación humana en el transcurso de la historia se ha visto influida por las costumbres, no es simplemente una necesidad fisiológica, sino que también representa en todas las culturas y en toda la sociedad un gran fenómeno difícil de estandarizar y de estudiar, actualmente las discusiones tienen que ver con la creciente ingesta de edulcorantes bajos en calorías como sustitutos del azúcar y su efecto en la salud. Hay ciertas costumbres y modas que, en ocasiones, carecen de fundamento científico a los que se les puede considerar mitos alimentarios. (FAO, 2018)

Es por esto que la nutrición se ha convertido, para bien y para mal, en un tema de conversación en el que cualquier persona opina, tanto o más que como lo haría sobre las armas nucleares, el ambiente o los impuestos. En este sentido, el tema de la nutrición es único, ya que las opiniones de cada persona pueden guiarse simplemente por una experiencia individual. La invención de mitos alimentarios, incluso contradictorios entre sí, parece no tener fin; algunos son fácilmente refutables con sólo utilizar la lógica científica, otros requieren la aplicación del sentido común, por este motivo es de gran importancia realizar una intervención oportuna en la población para educar nutricionalmente y hacer énfasis en los mitos frecuentes en la población que han sido previamente diagnosticados en el proceso de valoración nutricional de los trabajadores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. y así influir directamente en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable que contribuyan a mejorar el estado nutricional y de salud de los individuos.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente el mundo atraviesa por diferentes crisis que han sido alimentadas por noticias falsas difundidas frecuentemente las cuales generan gran impacto en la población, esto mismo pasa en los entornos en que se relaciona un gran número de población y se hablan de situaciones específicas como lo sería en este caso sobre la nutrición saludable, donde este tema ha sido de mayor relevancia debido al interés que despierta en la población. (FAO, 2018)

Se ha considerado de gran importancia realizar intervenciones educativas nutricionales a la población de colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. debido a los resultados obtenidos en el proceso de valoración nutricional, donde se percibe un alto grado de desinformación por parte de la población, siendo primordial el trabajo educativo con el personal, especialmente en la resolución de mitos frecuentes en esta población ya que estos pueden limitar la buena alimentación en los individuos de esta población generando alteraciones en su estado nutricional y por consiguiente un deterioro progresivo de su salud, lo cual influye directamente en su desempeño físico afectando las funciones laborales y el cumplimiento de sus obligaciones.

Es por esto que el personal colaborador de la institución al ser en su mayor parte compuesto por trabajadores del área de la salud tiene como deber ser pioneros de los hábitos saludables y ejemplo de estilo de vida para la sociedad y romper los mitos que condicionan la buena alimentación en la población en general, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva, productiva y evitando el sobrepeso u obesidad y la presencia enfermedades crónicas no transmisibles a futuro.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Informar a la población sobre la correcta forma de llevar una alimentación saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer la evidencia científica con base a una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada según la realidad actual.
- Desmentir los mitos que condicionan una alimentación adecuada en la población.
- Evaluar los conocimientos adquiridos durante la intervención.

METODOLOGIA

SOCIALIZACION DE LA TEMATICA RELACIONADA A MITOS Y VERDADES FRECUENTES SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE

La intervención se llevó a cabo desde el día 05 de noviembre del presente año. Esta inició con la socialización se dio inicio en el piso 11 con el personal administrativo de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S correspondiente a 80 personas, pero en el momento de la intervención solo se encontraban presentes 62, esta empezó las 10:00am dando el saludo de bienvenida, aplicación del pre test.

Posteriormente se indicó a la población algunos mitos plasmados en un cartel, donde debían seleccionar si era falso o verdadero:

1. El arroz es un cereal y no un carbohidrato 2.
Las frutas después de las 5:00pm engordan.
3. Los huevos se deben comer sin yema
4. El jugo de naranja en ayunas es saludable
5. Las vitaminas engordan
6. Todas las grasas son malas
7. Los alimentos light se deben comer de forma libre
8. Saltarse los tiempos de comida te adelgazan.

Sucesivamente se dio la aclaración si estos mitos eran verdaderos o falsos de la siguiente forma:

El arroz es un cereal y no un carbohidrato

Los cereales o plantas herbáceas con semillas comestibles; son los alimentos fundamentales para el consumo humano y animal, caracterizados principalmente por la semilla o el fruto que son lo mismo, alto contenido en fibra, cultivo sencillo y de bajo costo. Los principales componentes nutricionales son: los carbohidratos, baja cantidad de proteínas en comparación con las legumbres u oleaginosas, lípidos, sales minerales, fibra, vitaminas del grupo B, cutícula de celulosa **y** deficiencia en aminoácidos esenciales. El arroz es un cereal consumido en casi todo el mundo desde tiempos remotos. Sus variedades son tantas y tan diversas que dan lugar a platos de lo más variado, tanto dulces como salados. Todas son ricas en vitaminas y en hidratos de carbono complejos y no contienen grasa. (MICHAEL LATHAM, 2.019)

Las frutas después de las 5:00pm engordan.

El consumo de frutas es vital para estar sanos, mantener una alimentación saludable y balanceada, y para el buen funcionamiento del tránsito intestinal. Sus ventajas son muchas y cada estación del año destaca por distintas variedades, por lo que deben incluirse todos los días en el plan de alimentación. Ningún horario va a intervenir en el aporte de sus macronutrientes por lo que no hay ninguna diferencia científicamente comprobado que indique que las frutas y verduras deban consumirse en algún horario especifico, al contrario debemos mantener un alto consumo de estos alimentos para traer mayores beneficios a nuestro organismo, (MICHAEL LATHAM, 2.019)

Los huevos se deben comer sin yema.

Ha sido tachada por muchos años como la 'mala' del cuento pues muchas personas dejaron de consumirla al suponer que la yema de huevo subía los niveles de colesterol malo; sin embargo, un estudio de la Universidad de Salamanca, revela que, por el contrario, la yema de huevo puede disminuir el nivel de triglicéridos, factor desencadenante de los infartos, así como del colesterol y el estrés oxidativo. La yema de huevo contiene ácidos grasos insaturados omega 3 y 9 se relaciona con ciertas propiedades para aumentar el colesterol bueno. Si no consumes la yema de huevo puedes perder muchos nutrientes, ya que es la que más vitaminas contiene. Esta parte del huevo es rica en vitamina A, D, y E. (MICHAEL LATHAM, 2.019)

El jugo de naranja en ayunas es saludable

El mismo estudio asegura que beber diariamente jugo de naranja, podría incrementar las posibilidades de morir prematuramente en un 24%, debido a un descontrol de los niveles de azúcar. De hecho, el jugo de naranja no es muy recomendable para las personas que padecen diabetes, debido a la cantidad de edulcorantes que suele contener, ya que aunque la naranja tiene un sin fin de beneficios, de consumirse sólo el jugo y no el fruto completo, podríamos dejar atrás parte de todos los nutrimentos que ofrece, favoreciendo así la predisposición al aumento de peso y posibles enfermedades crónicas metabólicas. (MICHAEL LATHAM, 2.019)

Las vitaminas engordan

Las vitaminas no engordan. Definitivamente no engordan. Las vitaminas son acalóricas y por lo tanto su consumo no afecta al balance energético de la dieta.

Todas las grasas son malas

Existen diferentes tipos de grasas en los alimentos que consumimos. Solemos pensar que todas las grasas son "malas", pero eso no es del todo cierto. Lo principal es saber hacer una correcta selección de las grasas que consumimos a diario ya que nuestro cuerpo las necesita. Estos nutrientes son una de las principales fuentes de energía y algunas ayudan a mantener tu corazón sano. Por eso, tenemos que ser conscientes de la cantidad y de los tipos de grasa que comemos.

Las grasas insaturadas son las que llamamos "grasas buenas", ya que ayudan a cuidar el corazón. Son de dos tipos: poliinsaturadas y monoinsaturadas.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran, por ejemplo:

El pescado azul, como el salmón, las sardinas, el arenque, bonito o el atún (todos ellos ricos en omega 3)

Algunos aceites vegetales como el de girasol y soja

Las margarinas con alto contenido en grasa poliinsaturadas como Flora y Tulipán

Las grasas monoinsaturadas se encuentran, por ejemplo, en:

El aceite de oliva

El aceite de nabina

Algunos frutos secos, como las nueces de Brasil

El aguacate

Evitar las grasas:

Las grasas saturadas y trans son las que llamamos "grasas malas". El exceso de grasas malas en la alimentación puede ser una de las principales causas de tener los niveles de colesterol elevados.

Las grasas saturadas se encuentran, por ejemplo, en:

La mantequilla.

Las carnes grasas y embutidos

Los quesos grasos

La leche entera y derivados

Las grasas trans se encuentran, por ejemplo, en:

Las grasas lácteas y en la grasa de las carnes de rumiantes, como el vacuno

Productos con grasas parcialmente hidrogenadas

Las grasas trans resultan más nocivas para el organismo que las saturadas, ya que, no solo aumentan los niveles de colesterol malo (LDL), sino que también disminuyen los niveles de colesterol bueno (HDL).

Formas de reducir el consumo de grasas saturadas:

Sustituye la mantequilla por untables Flora, que son ricos en grasas poliinsaturadas. Otra opción pueden ser los quesos untables light.

Incluye jamón, pavo, almendras, olivas o pepinillos en tus aperitivos en lugar de productos de aperitivo fritos y embutidos grasos.

Acostúmbrate a comprobar el contenido de grasas en las etiquetas de los productos. Elige los que tengan un contenido más bajo en grasas saturadas: lo ideal son menos de tres gramos por ración.

Pásate a los lácteos desnatados o semi; elige quesos frescos o tiernos en lugar de los curados.

Sustituye las carnes grasas y salchichas por cortes magros, pescado y aves sin piel.

Reemplaza los embutidos grasos por jamón o pavo.

Consume al menos 2-3 veces por semana pescado azul como el salmón, las sardinas, la caballa, el arenque o el atún.

Los alimentos light se deben comer de forma libre

Ni los productos light, zero ni diet se pueden consumir libremente, ya que pueden aportar nutrientes que queremos evitar, por lo que la clave está en leer el etiquetado nutricional para saber qué nutriente es el que se reduce, dado que esto no necesariamente está especificado de forma visible en el envase. (MICHAEL LATHAM, 2.019)

Saltarse los tiempos de comida te adelgazan.

Saltarse las comidas es un mal hábito que no contribuye a bajar de peso, por el contrario, motiva a darse atracones.

Alimentarse en tiempo y forma contribuye a activar el metabolismo, y por ende a controlar el peso.

Se recomienda consumir 5 comidas al día, cuidando las porciones.

La alimentación se encuentra estrechamente ligada a la salud, influye en el rendimiento físico e intelectual, reduce la fatiga y eleva el nivel de bienestar, siempre y cuando se realice de forma equilibrada.

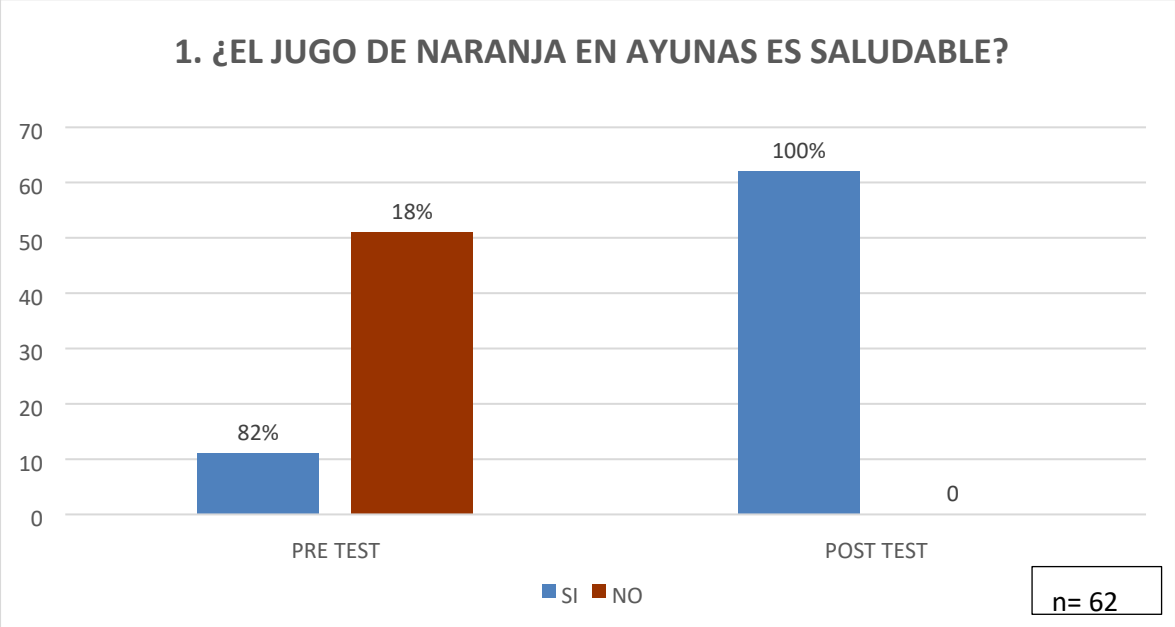
Hacerlo a destiempo tiene consecuencias negativas para el organismo, por lo que no se recomienda saltarse el horario de las comidas. Este mal hábito motiva a darse atracones y por ende contribuir al aumento de peso. El cuerpo está preparado para absorber, metabolizar y digerir cierta cantidad de alimentos. Cuando esa cantidad supera los parámetros normales, automáticamente el exceso que no fue absorbido se aloja como reserva de grasa en las paredes del cuerpo, especialmente si se trata de hidratos de carbono y grasas, formándose de esta manera la pancita prominente y las cartucheras, muchas veces pese a referir una constitución física delgada. Alimentarse en tiempo y forma contribuye a activar el metabolismo, y por ende a controlar el peso. Consumir 5 comidas al día es la aconsejable, cuidando siempre las porciones.Terminada la socialización de los mitos, se realizó el juego de un mini circuito por el cual se debía saltar colocando los pies y manos y al finalizar había que armar un rompecabezas y leer el mensaje para todos los compañeros, quien lo hiciera en el menor tiempo posible ganaba el premio de una taza para la lonchera saludable.Se hizo entrega del refrigerio saludable el cual era una mandarina y se pidió que diligenciaran el post test, se dieron las gracias por el espacio y la despedida.

RESULTADOS Y ANALISIS

TABLA N° 9. ¿EL JUGO DE NARANJA EN AYUNAS ES SALUDABLE?

1. ¿EL JUGO DE NARANJA EN AYUNAS ES SALUDABLE?				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	51	82%	62	100%
NO	11	18%	0	0
TOTAL	62	100%	62	100%

GRAFICA N°9. ¿EL JUGO DE NARANJA EN AYUNAS ES SALUDABLE?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

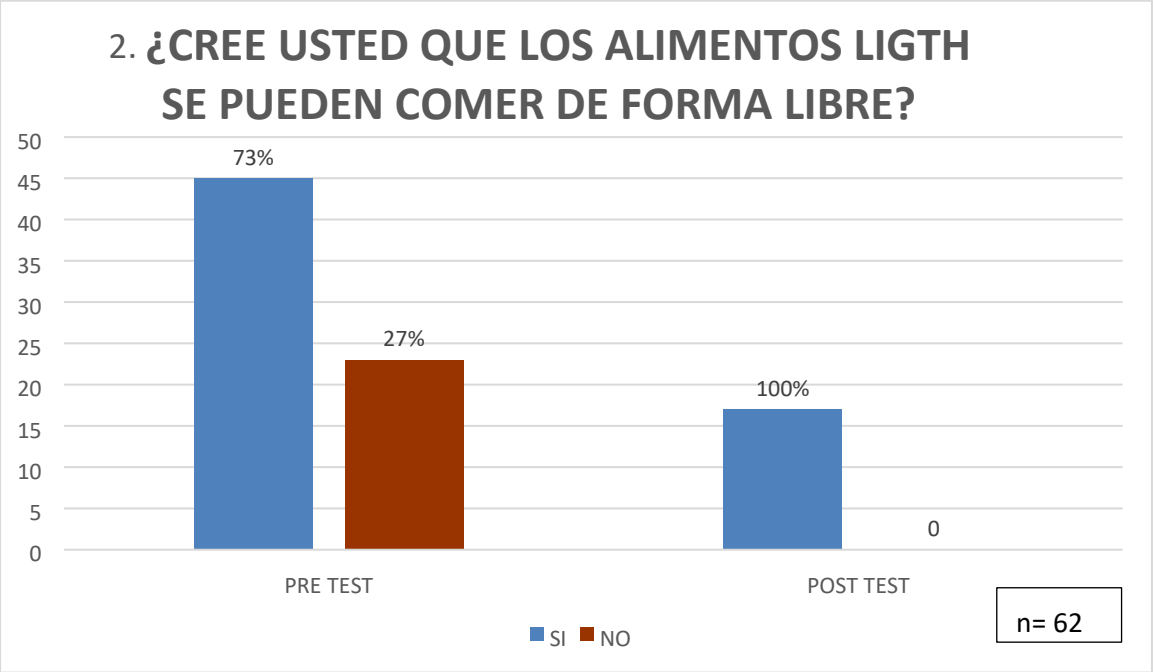
ANÁLISIS:
En la gráfica N°1. Correspondiente a la pregunta ¿El jugo de naranja en ayunas es saludable? Se puede evidenciar que la mayor parte de la población con un 82% correspondiente a 51 personas respondieron que si creían que el jugo de naranja si era saludable en ayunas y tan solo el 18% correspondiente a 11 personas indicaron que esta acción no era saludable, la mayor parte de la población evidencio la falta de educación nutricional en este tema debido a que se tiene el mal concepto que en cuanto a las frutas como son naturales podemos consumir como queramos y en la cantidad que queramos. En el post test se evidencia que el 100% de la población conoce la estrategia debido a la intervención efectiva que se realizó.

TABLA N° 10. ¿CREE USTED QUE LOS ALIMENTOS LIGTH SE PUEDEN COMER DE FORMA LIBRE?

2. ¿CREE USTED QUE LOS ALIMENTOS LIGTH SE PUEDEN COMER DE FORMA LIBRE?				
RESPUESTA	**PRE-TEST**		**POST-TEST**	
	N	**%**	**N**	**%**
SI	**45**	**73%**	**62**	**100%**
NO	**17**	**27%**	**0**	**0**
TOTAL	**62**	**100%**	**62**	**100%**

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRÁFICA N° 10. ¿CREE USTED QUE LOS ALIMENTOS LIGTH SE PUEDEN COMER DE FORMA LIBRE?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

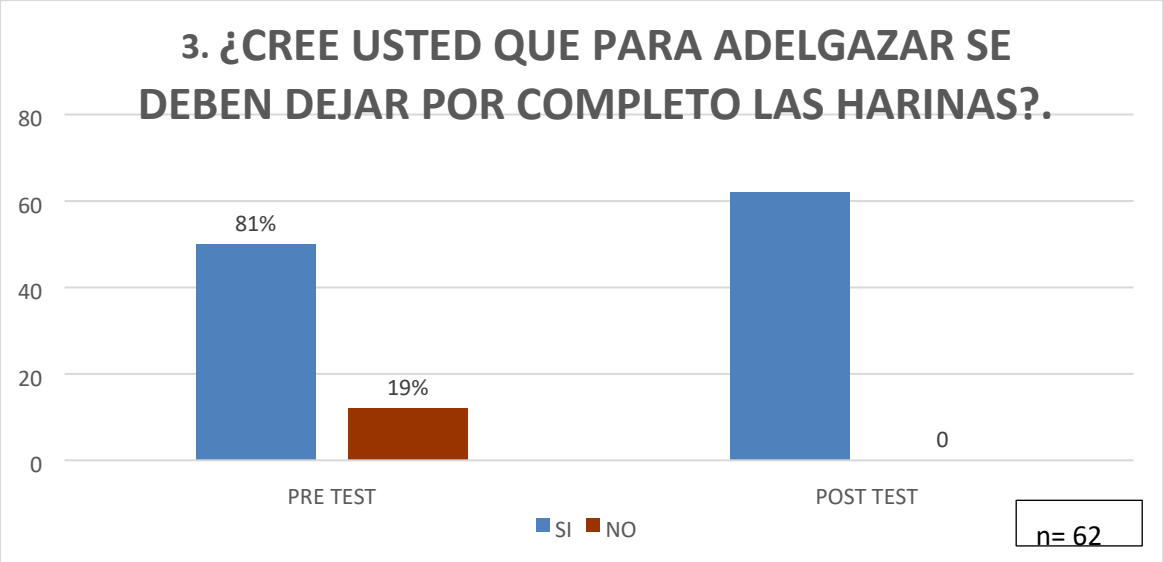
En la gráfica N°2. Correspondiente a la pregunta ¿Cree usted que los alimentos light se pueden comer de forma libre? Se puede evidenciar en la mayor parte de la población con el 73% correspondiente a 45 personas contestaron que si creían que estos alimentos se podían consumir de forma libre y tan solo el 27% igual a 17 personas contestaron que si sabían que debían restringir el consumo de estos alimentos, este resultado debido a la falta de educación nutricional en este tema y a las creencias populares que se tienen sobre la alimentación, en cuanto al post test se evidencia claramente que la intervención fue efectiva y fueron suministrados los conocimientos adecuadamente.

TABLA N° 11. ¿CREE USTED QUE PARA ADELGAZAR SE DEBEN DEJAR POR COMPLETO LAS HARINAS?

3. ¿CREE USTED QUE PARA ADELGAZAR SE DEBEN DEJAR POR COMPLETO LAS HARINAS?.				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	50	81%	62	100%
NO	12	19%	0	0
TOTAL	62	100%	62	100%

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRÁFICA N° 11. ¿CREE USTED QUE PARA ADELGAZAR SE DEBEN DEJAR POR COMPLETO LAS HARINAS?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

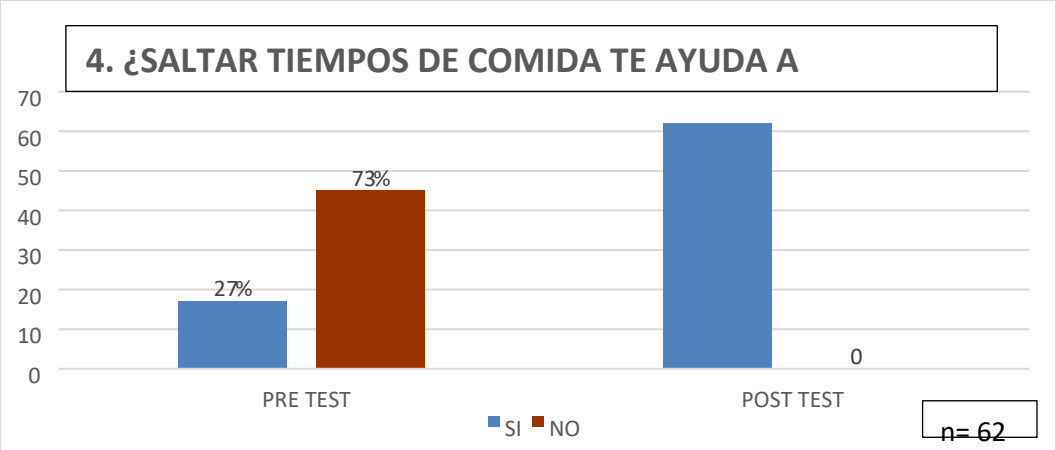
En la gráfica N°3. Correspondiente a la pregunta ¿Para adelgazar hay que dejar por completo las harinas? Se puede evidenciar que la mayor parte de la población con un 81% correspondiente a 50 personas creen que para adelgazar hay que dejar de consumir harinas por completo, esto debido a perspectiva que se ha generado en el entorno social sobre las harinas y el impacto de estas en el aumento de peso siendo un concepto erróneo, el 19% de la población equivalente a 12 personas contestaron que no era necesario dejar por completo las harinas para adelgazar esto debido a la adecuada intervención que se ha realizado en el proceso de valoración nutricional donde se ha hecho énfasis en este aspecto, al finalizar la intervención el 100% de la población contestó correctamente.

TABLA N° 12. ¿SALTAR TIEMPOS DE COMIDAS TE AYUDA A ADELGAZAR?

4. SALTAR TIEMPOS DE COMIDA TE AYUDA A ADELGAZAR				
RESPUESTA	PRE-TEST		POST-TEST	
	N	%	N	%
SI	17	73%	62	100%
NO	45	27%	0	0
TOTAL	62	100%	62	100%

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRÁFICA N° 12. ¿SALTAR TIEMPOS DE COMIDA TE AYUDA A ADELGAZAR?



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

En la gráfica N°. Correspondiente a la pregunta ¿Saltar tiempos de comida te ayuda a adelgazar? Se puede evidenciar que la mayor parte de la población con un 73% correspondiente a 45 personas contestaron adecuadamente ya que durante el proceso de valoración nutricional se ha hecho énfasis en que una adecuada alimentación para la disminución de peso no consiste en dejar de comer si no en aprovechar los alimentos adecuadamente y distribuirlos de la mejor forma posible en nuestra alimentación diaria, ya que al momento de pasar por periodos de inanición muy prologados el cuerpo entra en un estado de estrés metabólico y permite que se consuman los alimentos con mayor ansiedad y esto sea reservado en forma de grasa en el organismo para mantener energía de reserva, el 27% de la población equivalente a 17 personas contestaron que si era necesario saltar algunos tiempos de comida para disminuir de peso, esto debido a creencias que presentan y han sido infundadas a través del tiempo por medio de familiares, amigos y noticias falsas en redes sociales, al finaliza la intervención el 100% de la población contestó correctamente.

PLAN EDUCATIVO SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL.

INTRODUCCIÓN

En el mundo cada vez se mueren más personas a causa de las enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa – se estima que 17.5 millones de personas murieron en 2012. De estas muertes, el 80% se debe a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y alrededor de tres cuartas partes se producen en países de ingresos medianos y bajos. Treinta y cuatro por ciento de muertes por enfermedades cardiovasculares ocurrieron en personas menores de 70 años. Esto amenaza a la salud global, afecta a las personas más pobres y desfavorecidas en especial en los países de medianos y bajos ingresos, donde hacer frente a las enfermedades del corazón puede incluir la incapacidad para trabajar y enfrentar altos costos de tratamiento. Los países en desarrollo, en particular, deben enfrentar grandes desafíos para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares evitando las cargas sociales y económicas asociadas. (OMS , SF)

El riesgo de enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular aumenta por la presencia de factores de riesgo, condiciones que en su mayoría son prevenibles y tratables. Entre los riesgos más frecuentes se encuentran la alimentación poco saludable, debida a la baja ingesta de frutas y verduras y al consumo elevado de sal, azucares y grasas, las cuales principalmente se encuentran en los alimentos procesados y ultra procesados.Los organismos internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueven que los gobiernos realicen acciones tendientes a educar a la población para la selección de alimentos que les sean saludables, y que las normas establecidas en cada país contribuyan a este fin. (INTA, 2005) El etiquetado de alimentos procesados,es una de las estrategias que se están implementando en varios países de la Región de las Américas para combatir la creciente epidemia de obesidad, sobrepeso y otras formas de malnutrición; siendo una estrategia que contribuye a la disminución del impacto de las enfermedades no transmisibles. (Salud, 2019). En todo el mundo, las etiquetas de los alimentos son una herramienta muy difundida para mejorar el entorno alimentario, porque la información está disponible al consumidor cuando se están tomando decisiones de compra. Las etiquetas describen productos específicos, pueden permitir a los consumidores ejercer su derecho a la información y aplicar sus conocimientos sobre alimentación y nutrición para elegir cualquier tipo de alimento. (FAO, 2016) Millones de consumidores de muchos países ven y utilizan las etiquetas de los alimentos; no obstante, la experiencia ha demostrado que las etiquetas y las políticas sobre etiquetado deben mejorar para poder alcanzar todo su potencial.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar recomendaciones prácticas para el análisis de las etiquetas nutricionales por parte de la población.

OBEJTIVOS ESPECIFICOS

- Definir los componentes de la etiqueta nutricional.
- Identificar los porcentajes de macronutrientes que son permitidos en los productos procesados disponibles en la industria actualmente.
- Evaluar los conocimientos adquiridos durante la intervención de educación nutricional.

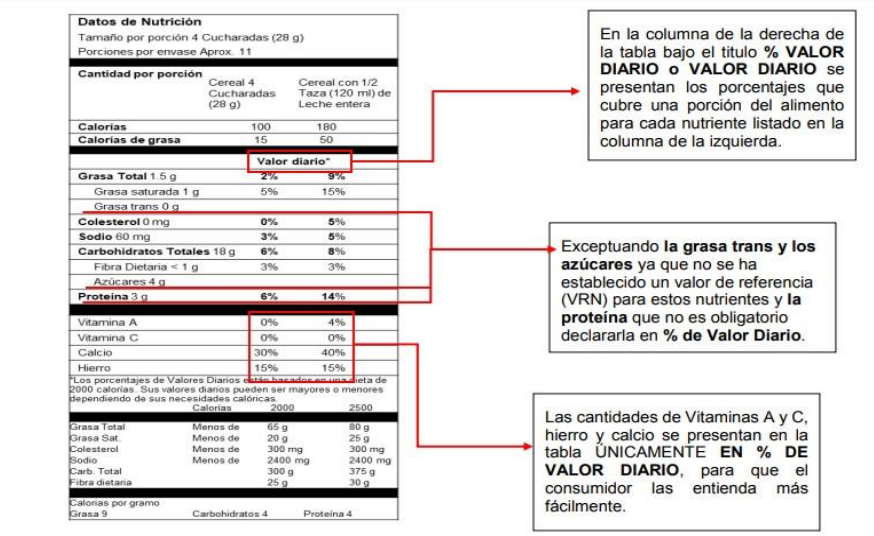
METODOLOGÍA

El día 23 de noviembre a las 10am en el piso 11 de la clínica Medical Duarte, se da inicio al cuarto plan educativo a cargo de las estudiantes de X semestre del programa de nutrición y dietética, con el objetivo de dar a conocer la importancia del etiquetado nutricional en una alimentación saludable, así mismo la charla educativa entorno a saber los alimentos que en su aporte nutricional presentan alto contenido de grasas trans, sodio, azúcar, grasas saturadas con el fin de adquirir productos que contengan un aporte nutricional adecuado.

En la charla nutricional se les brindo la siguiente información

Tabla nutricional (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016): la tabla de información nutricional de alimentos envasados para consumo humano presenta la información nutricional agrupada en varios segmentos que se describen más adelante. La tabla nutricional contiene: Declaración de nutrientes Es obligatoria para todo alimento que declare cualquier tipo de información nutricional, propiedades nutricionales o de salud. Nutrientes obligatorios – nutrientes opcionales En la tabla de información nutricional únicamente se permite la declaración de los nutrientes obligatorios y opcionales

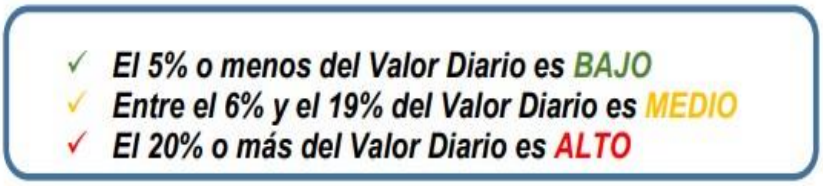
Ejemplo de una imagen de un rótulo de cereal y se explicó cada una de sus partes:



Para mantener una dieta saludable es conveniente tener en cuenta la siguiente recomendación:

Limite el consumo diario de grasa total, grasa saturada, sodio y colesterol por debajo del 100% del Valor diario, y aumente el consumo diario de nutrientes esenciales como, calcio, hierro y vitaminas A y C, y también fibra dietaría, de forma que se cubra el 100% del Valor Diario de cada uno de estos nutrientes.

Como regla general tenga en cuenta lo siguiente:



La anterior regla general ayuda al consumidor a identificar fácilmente:

- Los nutrientes que debe reducir en su alimentación, por ejemplo, grasa, grasa saturada, colesterol y sodio para preferir los alimentos que contengan 5% o menos de estos nutrientes.

- Los nutrientes que debe aumentar como fibra, Calcio, Vitamina A, Vitamina C, hierro, para seleccionar aquellos alimentos que estén fortificados o enriquecidos.

Seguida a la charla se realizó un juego interactivo donde los participantes debían escoger las partes de la etiqueta nutricional y armarla de forma correcta.

Al terminar la intervención a los ganadores del juego se les obsequio una lonchera y un refrigerio saludable a todos por participar en la actividad.

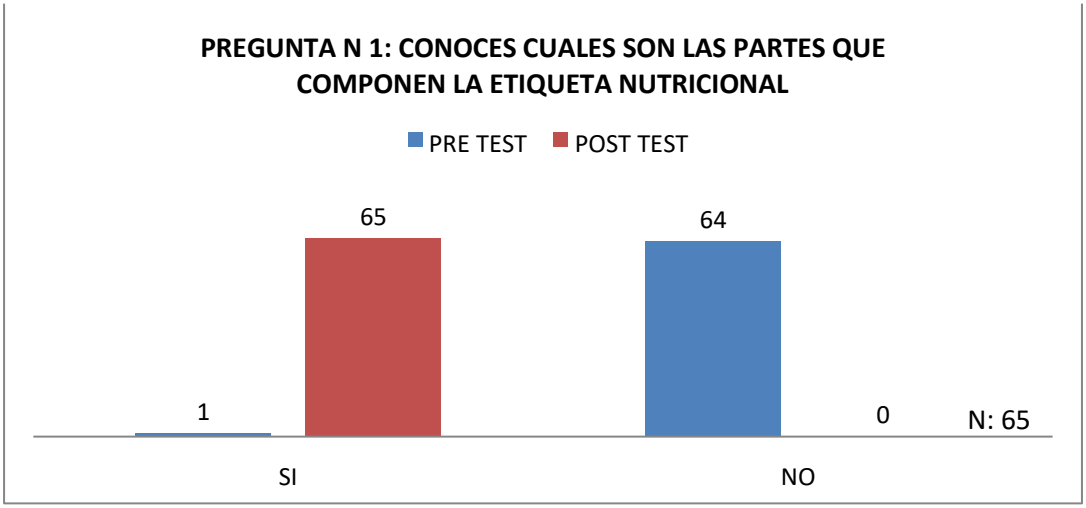
RESULTADOS

TABLA N° 13. CONOCE LAS PARTES DE LA ETIQUETA NUTRICIONAL.

	PRE TEST	POST TEST
Si	0	1
No	65	64
TOTAL	65	65

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 13. CONOCE LAS PARTES DE LA ETIQUETA NUTRICIONAL.



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS

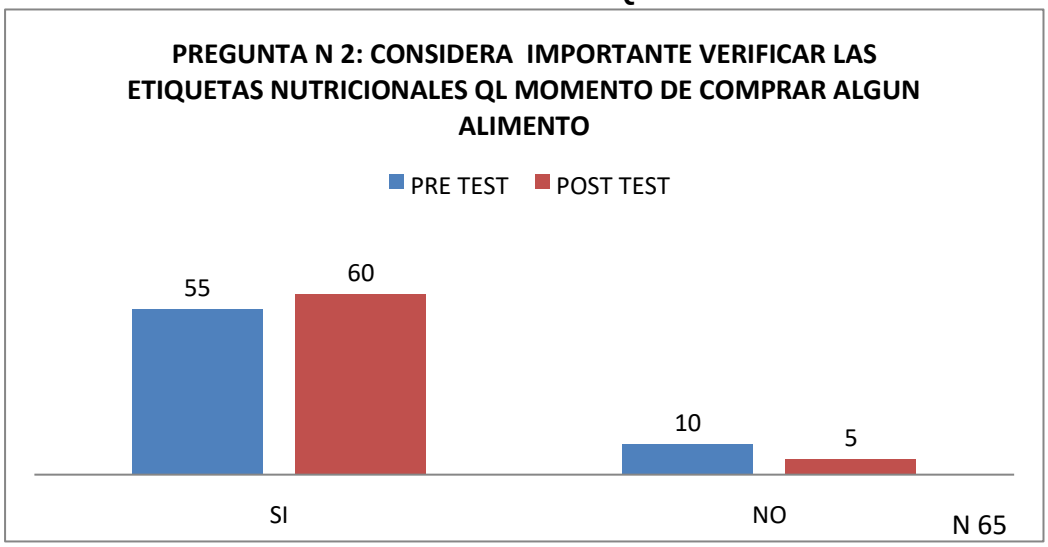
En la gráfica podemos observar que en el pre test la población no tenía conocimiento acerca de las partes de la etiqueta nutricional por lo cual no tenían la capacidad de distinguir un alimento saludable de uno poco saludable, de igual manera se observa que la finalizar la intervención todos tenían conocimiento acerca de las partes de una etiqueta nutricional.

TABLA N°14. VERIFICACION DE LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

	PRE TEST	POST TEST
Si	55	60
No	10	5
TOTAL	65	65

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 14. VERIFICACION DE LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS:

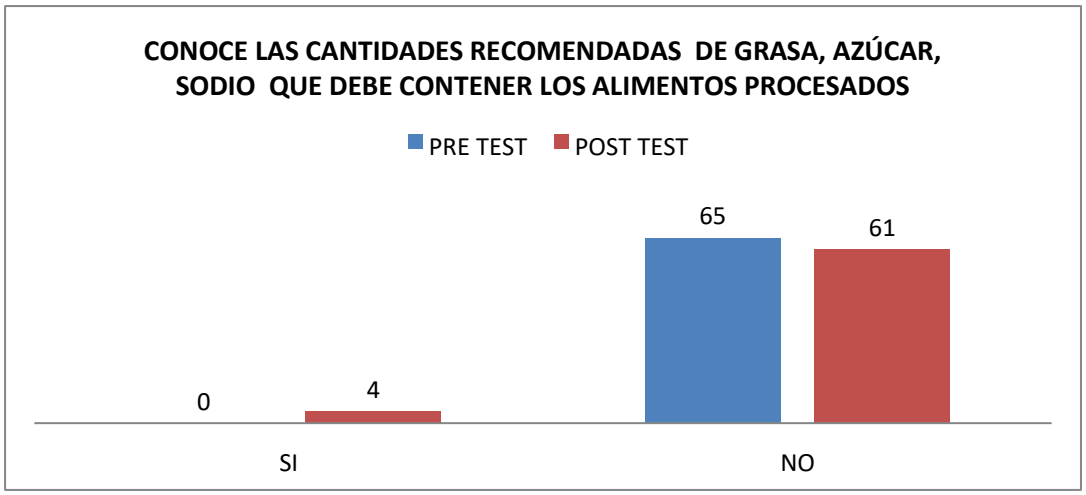
En la gráfica anterior podemos observar que al realizar el pre test gran parte de nuestra población no consideraba la importancia de verificar el etiquetado nutricional en los productos de consumo diario; por el contrario al finalizar la intervención gran parte de nuestra población comprendió la importancia de verificar el etiquetado nutricional de productos de consumo diario con e fin de evitar la aparición de enfermedades no transmisibles

TABLA N°15 CANTIDADES RECOMENDADAS DE AZUCAR Y SODIO

	PRE TEST	POST TEST
Si	0	4
No	65	61
TOTAL	65	65

Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

GRAFICA N° 15 CANTIDADES RECOMENDADAS DE AZUCAR Y SODIO



Fuente: Katherine Barbosa Castillo, Valentina Cruz Quintero

ANÁLISIS

Al realizar el pre test se observa que la población no tenia conocimiento acerca de las cantidades recomendadas de grasa, azúcar y sodio en los alimentos industrializados pero al finalizar la intervención se observa que se han adquirido conocimientos respecto a las cantidades a consumir de dichos nutrientes.

PRIMERA FERIA DE NUTRICIÓN "LOS COLORES DE LA ALIMENTACIÓN"

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable consiste en elegir alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantener un óptimo estado de salud, los nutrientes esenciales son: proteínas carbohidratos y grasas, los cuales se pueden encontrar en alimentos de origen natural,

Una alimentación saludable es muy importante durante toda nuestra vida. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir una enfermedad, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Para vivir de forma saludable, además de realizar actividad física regular, es necesario mantener una alimentación baja en grasas, azúcares y sodio, aspectos fundamentales dentro de una dieta balanceada.
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona debe ingerir más de 400 gramos de frutas y verduras a diario para mejorar su salud en general y reducir el riesgo de presentar ciertas enfermedades no transmisibles (ENT).

Según cifras de la OMS, un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año. Quienes ingieren frutas y verduras en su dieta diaria tienen el beneficio de reducir el riesgo de presentar cardiopatías y determinados tipos de cáncer. La ingesta de frutas y verduras puede, además, prevenir el aumento de peso y reducir las posibilidades de que se presente obesidad. .El consumo frecuente de frutas y verduras garantiza la ingesta de vitaminas, minerales y fibra alimentaria, además de muchos nutrientes esenciales como fitoesteroles (los esteroles vegetales bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal) y flavonoides (que protegen las células del organismo del desarrollo de cáncer y otras afecciones).

OBJETIVO GENERAL

Contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios saludable de los colaboradores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S a través de la promoción del consumo de frutas y verduras

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer los beneficios del consumo de frutas y verduras de acuerdo a su color.
- Realizar estrategias lúdicas para la promoción del consumo de frutas y verduras en la población.
- Suministrar material didáctico para la planeación de menús saludables.

METODOLOGÍA

FASE DE PLANEACIÓN

En esta fase se realizó una verificación se los aspectos referente a temas nutricionales a fortalecer en la población objeto, con este fin se planeó la realización de 6 Stan que de manera didáctica y educativa lograra el objetivo de contribuir en la educación nutricional de los trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S, la cual estuvo a cargo de las estudiantes de X semestre de nutrición y dietética de la universidad de Pamplona.

Los stands fueron conformados de la siguiente manera:

Stan morado: Se diseñó un poster referente a los beneficios y el aporte nutricional de los alimentos en especial frutas y verduras de color morado para así mostrar con más claridad la importancia de consumir este grupo de alimentos a través del juego ruleta saludable se indicó los beneficios de cada alimento que conforma este grupo, en este de igual manera se dio una degustación de fruta de este color.

Stand verde: Se diseñó un poster referente a los beneficios y el aporte nutricional de los alimentos en especial frutas y verduras de color verde para así mostrar con más claridad la importancia de consumir este grupo de alimentos a través del juego saltando por la vida, se indicó los beneficios de cada alimento que conforma este grupo, en este de igual manera se dio una degustación de fruta de este color.

Stand color rojo: Se diseñó un poster referente a los beneficios y el aporte nutricional de los alimentos en especial frutas y verduras de color rojo para así mostrar con más claridad la importancia de consumir este grupo de alimentos a través del juego saltando por la vida, se indicó los beneficios de cada alimento que conforma este grupo, en este de igual manera se dio una degustación de fruta de este color.

Stand amarrillo: Se diseñó un poster referente a los beneficios y el aporte nutricional de los alimentos en especial frutas y verduras de color amarrillo para así mostrar con más claridad la importancia de consumir este grupo de alimentos a través del juego tiro al blanco , se indicó los beneficios de cada alimento que conforma este grupo, en este de igual manera se dio una degustación de fruta de este color.

Stand naranja: Se diseñó un poster referente a los beneficios y el aporte nutricional de los alimentos en especial frutas y verduras de color naranja para así mostrar con más claridad la importancia de consumir este grupo de alimentos a través del juego mini circuito, se indicó los beneficios de cada alimento que conforma este grupo, en este de igual manera se dio una degustación de fruta de este color.

Stand 6: parada saludable: En este último stand se brindó educación nutricional sobre como planear su alimentación semanal, de igual manera se hizo entrega de un planeador para adherir a la nevera y poder crear sus menús, también se hizo entrega de una ensalada saludable y del sticker del programa de hábitos y estilos de vida saludables desde el componente nutricional.

FASE DE EJECUCIÓN

Se estimaba la participación de más de 160 trabajadores de todas las áreas de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S, la cual fue muy satisfactoria.

Para esta feria de igual manera se contó con el apoyo de los estudiantes de IX semestre quienes se encargaron de la educación nutricional de los stands de colores.

PLAN EDUCATIVO ALMUERZOS Y CENAS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable es aquella que nos va a brindar los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, tener una buena salud, prevenir el desarrollar enfermedades, ayudar a tener un desarrollo y crecimiento adecuado. Por lo cual, para lograrlo, se debe tener una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada y esto se puede lograr con un correcto consumo diario de frutas, verduras, cereales, legumbres, leche, carnes, aves, pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas, de igual manera recordar que el método de cocción también es importante para la preparación de los alimentos, por lo cual es preferible optar por preparaciones al horno, asados, saltear, cocción al vapor. Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (OMS) Es necesario recordar que la educación nutricional es crucial para poder conocer la relación entre una correcta alimentación, la salud y prevención de la enfermedad, o los beneficios de evitar el sedentarismo y realizar actividad física de forma habitual, cambiar nuestros hábitos alimenticios no suele ser una tarea fácil, sobre todo cuando ya tenemos la costumbre de consumir ciertos alimentos tanto fuera como dentro de casa. Sin embargo, debemos recordar que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son innumerables y, sin duda, los podemos notar en toda nuestra actividad diaria, una buena alimentación puede ayudarnos a prevenir enfermedades como hipertensión arterial, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, también ayuda a mejorar nuestro día a día contribuyendo a disminuir los niveles de estrés, tener más energía.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el consumo de almuerzos y cenas con la inclusión de los diferentes grupos alimentarios por medio de la implementación de estrategias recreativas, que generen una situación real, realizado por los estudiantes de IX semestres del segundo periodo del 2021-2

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover el consumo de almuerzos y cenas con la inclusión de los diferentes grupos alimentarios por medio de la implementación de estrategias recreativas, que generen una situación real.

- Exponer los resultados de la intervención, el desarrollo de las actividades y el impacto de las mismas en la población de la Clínica Medical Duarte. .

- Promover el consumo de alimentos saludables en tiempos de comida como lo son el almuerzo y las cenas

CANALIZACIÓN

✓ Población objeto: Población Clínica Medical Duarte

✓ Fecha de intervención: 29 de octubre de 2021

✓ Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para iniciar con la intervención del día mundial de la alimentación, se generó la estrategia "Nutriendo hábitos" para la cual se realizó la consulta de fuentes bibliográficas que permitieran identificar los componentes de un almuerzo y cena saludable, lo que llevó a establecer una serie de actividades lúdicas que permitieran orientar a la población a tener mayor claridad de la temática. Teniendo el planteamiento de las actividades y la aprobación por parte de las docente supervisora, se procedió a elaborar el material educativo por parte del grupo, el cual está conformado por módulos de frutas, verduras, proteínas, leguminosas, cereales y un plato para que el participante elabore el menú de almuerzo que considere adecuado a su criterio, para posterior a eso realizar la explicación de la temática y hacer una realimentación del menú que el participante planteó al iniciar la actividad. Para la dinámica de rompecabezas humano, se elaboró el diseño de impresión de 2 rompecabezas de manera que se dispondrán las fichas en una caja y cada asistente tomará una ficha y tendrá que buscar entre sus compañeros, en donde encaja la ficha, la dinámica tendrá por nombre "rompecabezas humano" Como dinámica rompehielos se planteó la realización de una lotería de hábitos saludables y no saludables a fin de que entre los compañeros de trabajo piensen que tanto se conocen frente a dichos hábitos y si son pacientes puedan indagar entre ellos estos hábitos, al final una persona socializará los resultados de su lotería para que entre los compañeros analicen si acertó o no, seguido a esto se explicará la importancia de tener buenos hábitos y estilos de vida saludable.

FASE DE INTERVENCIÓN

Cuéntanos qué comes: Antes de iniciar el tema se le pidió a una persona que contara al público y se apoyara de los módulos de alimentos para mostrar que alimentos contiene el almuerzo que habitualmente consume o un almuerzo que le gustaría comer y se procedió a dar la explicación del tema en el cual se resaltó la importancia de incluir los diferentes grupos de alimentos en el almuerzo y la cena, la importancia de elegir métodos de cocción adecuados y la manera en cómo

se puede tener variedad a la hora de elegir los alimentos que se consumirán. Rompecabezas humano: Con las fichas elaboradas por los estudiantes y a manera de dinámica, cada participante elegía una pieza de rompecabezas y luego debía encontrar a las personas que tenían partes de su rompecabezas. Los participantes trabajaban en equipo para armar el rompecabezas y al tener el rompecabezas se explicó el mensaje de la representación del mismo. Luego de la ejecución de las dinámicas se procedió a compartir con los participantes de la intervención una fruta (granadilla) resaltando la importancia del consumo de frutas.

PLAN EDUCATIVO MERIENDAS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

La merienda es un tiempo de comida conformado por una porción de alimentos más pequeña que la comida regular, se puede consumir a media mañana o media tarde. Regularmente no se le suele prestar mucha atención y en general no se le brinda la importancia merecida, sin embargo la importancia de comer la merienda no radica solo en cumplir con el hábito sino en elegir alimentos saludables que aporten nutrientes al organismo, provean energía para mantenerse alerta y realizar las labores diarias; además, al incluir este tiempo de comida como parte de la alimentación diaria se disminuye la ansiedad que se puede presentar por el hecho de pasar horas sin comer. (CNDPR, 2019) Se recomienda consumir dos meriendas al día, con dos o tres distintos grupos de alimentos sin excluir el agua, estas deben ser nutritivas, balanceadas y apetecibles, para lo cual se puede variar entre distintas opciones de alimentos como: vegetales, frutas, lácteos, proteína, frutos secos y cereales. . (CNDPR, 2019) En las personas con sobrepeso u obesidad se tiene el concepto erróneo de que para bajar de peso hay que eliminar alguna de las comidas diarias, siendo común considerar a las meriendas como innecesarias e insignificantes. (PortalCuba, 2018). Por esto cuando se plantea el menú diario se puede cometer el error de pensar únicamente en el desayuno, la comida y la cena, olvidando la merienda. Sin embargo, la merienda es parte esencial de una alimentación sana y por eso se debe cuidar su composición con el mismo interés que se dedica a las tres comidas principales. La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. (OPS-OMS, 2015) Por consiguiente, la merienda debe ser saludable, con una proporción correcta de nutrientes y adecuada cantidad de calorías. De esta manera se mantiene la energía física, mental y se obtiene los nutrientes requeridos para una buena alimentación.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover el consumo de alimentos saludables en las meriendas por medio de la implementación de estrategias lúdico recreativas que impulsen la adecuada selección de alimentos fomentando hábitos alimentarios saludables dirigido al personal de la clínica Medical Duarte en el segundo semestre académico del año 2021.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover el consumo de alimentos saludables en las meriendas, por medio de la implementación de estrategias lúdico recreativas que impulsen la adecuada selección de alimentos fomentando hábitos alimentarios saludables dirigido al personal de la clínica Medical Duarte en el segundo semestre académico del año 2021

CANALIZACIÓN

• Población objeto: Población Clínica Medical Duarte

• Fecha de intervención: 4 y 9 de octubre de 2021

• Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Para iniciar con la ejecución del plan educativo sobre el tema de meriendas saludables se realizó un saludo general a todos los asistentes, para la socialización de la temática se efectuó una revisión bibliográfica donde se seleccionaron los conceptos y ejemplos más sencillos para brindar la educación alimentaria a los funcionarios de la clínica. Luego, por medio de imágenes alusivas a alimentos que pueden incluirse en una merienda se aclaró el concepto, también se socializaron diferentes criterios para la selección de alimentos que pueden los funcionarios de la clínica tener en cuenta a la hora de armar este tiempo de comida, además se mencionaron los diferentes beneficios en el día y para la salud a largo plazo, y finalmente se brindaron algunos ejemplos de meriendas fáciles de hacer y con valor nutricional. Para llevar a cabo la retroalimentación de la temática se realizó la estrategia “Arma tu merienda” en la cual los asistentes participaban voluntariamente armando una merienda, reforzando los criterios para la selección de alimentos de este tiempo de comida. Al final se socializaba la merienda armada por el voluntario con todos los asistentes. De igual forma se elaboró la estrategia “Dado saludable” para la cual se necesitaban cuatro participantes, los cuales seleccionan una merienda que los representara en la carrera por llegar a la meta, en esta actividad cada voluntario reconocía el valor nutricional de su merienda y de los demás competidores.

FASE DE INTERVENCIÓN ARMA TU MERIENDA:

Se inició solicitando a los funcionarios la participación voluntaria para la actividad, en esta se requería de dos personas quienes debían por medio de imágenes que ilustraban diferentes grupos de alimentos y la información socializada anteriormente, armar una merienda en donde se tuviera en cuenta variedad, balance de nutrientes y cantidad. Posteriormente el plato armado se mostraba ante los demás funcionarios y se indagaba sobre su perspectiva respecto a lo plantado por sus compañeros. Finalmente se entregó una recompensa por la satisfactoria participación.

DADO SALUDABLE:

Haciendo uso de un tablero y dado didáctico, se solicitó la participación de 4 funcionarios para el desarrollo de la actividad. A los participantes se les indicaba escoger un modelo de merienda de acuerdo a lo establecido en el tablero y en el dado. Seguidamente, el dado debía ser lanzado por cada participante y si este caía en la imagen del modelo de merienda seleccionado, se avanzaba en el tablero, de lo contrario se cedía el turno a otro participante, el ganador el que primero atravesará todo el tablero y finalmente se les daba una recompensa por su participación

PLAN EDUCATIVO MÉTODOS DE COCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de salud, se hace referencia a los hábitos y estilos de vida saludable, donde la nutrición desempeña un papel muy importante en la salud de las personas debido a que para mantener las funciones vitales del organismo es necesario aportar los nutrientes que precisa en función de la edad, sexo y actividad física y esto se realiza a través de la alimentación. Siendo esta una alimentación saludable que sea capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas de la persona. Es por esto que, una alimentación saludable, no solo se requiere de elegir alimentos considerados “sanos”. Sino también el cómo se preparan y consumen, teniendo un rol importante los métodos de cocción. la función básica y principal de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, y hacerlos más apetecibles, sin embargo, debemos tener en cuenta que a la hora de cocinar los alimentos estos tienden a modificar su valor nutricional dependiendo la técnica culinaria que se utiliza. (Nieto). Entre los métodos de cocción más frecuentes en los hogares, se encuentra: Hervido: consiste en cocinar los alimentos sumergidos en una gran cantidad de agua hirviendo. Los alimentos más adecuados para estos métodos son, los huevos, leguminosas, pastas, raíces y tubérculos, pescados ya que este método no necesita adición de grasa, por lo que será de gran beneficio para nuestra salud. Asado: Los alimentos se exponen a una fuente de calor, con un mínimo de grasa. Los alimentos más adecuados para este método son las carnes magras sea pollo, cerdo, de res, pescado. Ya que este método permite conservar los jugos de la carne y así mismo sus nutrientes. Cabe resaltar que, si son carnes con mayor cantidad de grasa, sería conveniente usar otro método como el hervido para eliminar la mayor cantidad de grasa posible. Vapor: Consiste en cocer los alimentos con el vapor de agua caliente. Los alimentos más adecuados para este método son las verduras, o los pescados. Ya que con esta técnica se conserva mucho más las vitaminas y minerales, aunque debemos tener en cuenta el tiempo de cocción también ya que si lo dejamos mucho tiempo expuestos al calor perderán todos sus nutrientes. Frito: Consiste en el calentamiento de los alimentos al sumergirlos en aceite a temperatura elevada (140 °C-200 °C). Este método de cocción no es adecuado para ningún alimento desde el punto de vista nutricional, ya que absorbe mucha cantidad de grasa lo que es perjudicial para la salud, además de que al estar expuesto a temperaturas tan elevadas y por tiempos prolongados pueden llegar a formar sustancias toxicas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar a la población de la clínica medical duarte sobre los métodos de cocción más adecuados para la conservación nutricional de los alimentos por tiempo de comida mediante la implementación de actividades lúdicas a cargo de los estudiantes de IX semestre del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona durante el segundo periodo académico del 2021.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Explicar los métodos de cocción más adecuados para la conservación de nutrientes.
- Especificar que métodos de cocción son los más saludables y/o adecuados para ciertos alimentos.
- Concientizar a la población sobre la importancia del cuidado de la salud desde casa

• CANALIZACIÓN

• Población objeto: Personal Clínica Medical Duarte

• Fecha de intervención: 19 de octubre de 2021

• Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte RESULTADOS

FASE DE PLANEACIÓN

Se llevó a cabo la revisión bibliográfica del tema “métodos de cocción saludable” indicando su importancia y los diferentes métodos utilizados en los hogares colombianos en los que se establecieron (hervido, asado, horneado, vapor y frito). La información obtenida se presentó a docente supervisor para aprobación de este y llevar a cabo la ejecución de la intervención. Para la explicación del tema se procedió a la elaboración de ayuda audiovisual en el que se imprimió la imagen del plato saludable de las familias colombianas en un tamaño de 50 x 50 (imagen 1) para dar a conocer el método correcto de cocción según los grupos de alimentos que no faltan en los hogares colombianos. Para cerrar la actividad, se determinó la realización de dos juegos que permitiera a los participantes un espacio de diversión y distracción ante el posible estrés que se puede acumular en una jornada laboral: NUTRISOUP: Es una sopa de letras que contiene las palabras claves, mencionadas en la explicación del tema “métodos de cocción”. Se la diseñó en un tamaño de 50cm x 50cm con papel que permitiera la utilización de marcador borrable (imagen 2). El número de participantes para esta actividad es de 2 personas en adelante. NUTWISTER: Es un juego que consta de un tapete y una ruleta en los cuales se encuentran unos círculos de colores (imagen 3). La dinámica es colocar el tapete en el suelo y solicitar la participación de 2 personas, el moderador hará girar la ruleta que indicará la mano o pie que se debe poner en el respectivo círculo de color los cuales se les asignó un método de cocción para recordar el tema, quedando de esta forma: Rojo – frito, verde – vapor, amarillo – asado y azul – hervido.

FASE DE INTERVECIÓN

Para dar inicio a la actividad conservación nutricional de los alimentos, se procedió a dar el saludo por parte de los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética de IX semestre. Seguido de una breve presentación e introducción del tema en la cual previamente se efectuó una revisión bibliográfica, con la que se da a conocer la función básica y principal de la cocción de los alimentos. Luego, con la ayuda de material audiovisual en el que se representó el plato saludable de las familias colombianas para llevar a cabo la explicación de los métodos de cocción

adecuados para conservar la mayor cantidad de nutrientes, reduciendo la pérdida durante la cocción según el grupo de alimentos. Siguiendo con el tema se dio a conocer qué método es el menos recomendado (preparaciones en fritura), indicando las repercusiones en la salud que conlleva el consumo excesivo de este método debido a que se encuentra asociado con enfermedades no transmisibles como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, entre otros. Para finalizar con la temática se ejecutaron 2 actividades dinámicas que tenían como objetivo divertir y reducir el estrés que se puede producir en la jornada laboral: NUTRISOUP Esta actividad consistió en tomar participantes presentes en la intervención para que en equipo encontraran dentro de la sopa de letras, palabras clave que se mencionaron en la explicación del tema “métodos de cocción”. NUTWISTER Para esta actividad se requirió de la participación de dos personas. El moderador del juego gira la ruleta que indica el color y la extremidad (pies y manos) que se deben poner en el tapete. La persona que no logre ubicar la extremidad en el círculo con el color indicado por la ruleta, se consideró como el participante que pierde el juego.

PLAN EDUCATIVO ENSALADAS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

Las ensaladas son un tipo de preparación culinaria que se componen de muchos ingredientes principalmente de verduras y frutas mezcladas y aderezadas con sal , aceite vegetal y vinagre a las que generalmente le suelen agregar otros alimentos ,del mismo modo poseen una diversidad de características organolépticas tales como, sabor , color , olor y consistencia . Se caracterizan por ser nutritivas por su alto aporte nutricional de vitaminas , minerales , fibra y antioxidantes los cuales son indispensables para un correcto funcionamiento de nuestro organismo , además juegan un papel importante en la prevención de enfermedades no transmisibles tales como enfermedades cardiovasculares , cancerígenas , diabetes y obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir 5 porciones de fruta y verdura al día: la dosis perfecta para una correcta alimentación. Para sentirse bien cada día, elija la fruta y la verdura de color diferente ya que cada color corresponde a unas sustancias específicas que desempeñan una acción protectora, y de esta forma podrá cubrir todas las necesidades de su organismo . La importancia radica en incluir en la alimentación el consumo de ensaladas puesto que están compuestas mayoritariamente por frutas y verduras que nos brindan múltiples beneficios en la salud

.FASE DE PLANEACIÓN

Bajo el slogan yo como fresco , yo como sano , yo como ensalada se dio inicio a la explicación de los beneficios nutricionales y características que debe tener estas preparaciones según sus ingredientes utilizados. Posteriormente se invitó de manera amable y respetuosa a los trabajadores de las diferentes áreas de la Clínica Medical Duarte a que se vinculen en la participación de la actividad que consistía en un domino elaborado de diferentes imágenes de ensaladas , tales como ensalada de remolacha , champiñones , zanahoria , brócoli , aguacate y frutas , una vez se contaba con los jugadores se iba dando explicación de tal manera que el público conociera otras maneras apropiadas y saludables de preparar ensaladas con el fin de omitir la elaboración de ensaladas comunes de tomate y cebolla . Seguidamente se permitía un espacio para las preguntas formuladas por el público , donde se les iba dando respuestas a sus inquietudes de tal modo que la información suministrada haya sido certera . Finalmente si los asistentes deseaban tomarse una foto acompañada de un portafotos dinámico y un antifaz de frutas , se procedía hacerlo , mientras tanto no . En la segunda etapa de la intervención se realizó un recorrido piso por piso con la finalidad de brindar información sobre la importancia de una

alimentación saludable , aunado a eso se buscaba promocionar la estrategia de 5 al día , de tal modo que a cada uno de los trabajadores de la clínica se les hacía la respectiva entrega de una granadilla en muestra de un claro ejemplo de un snack saludable .

FASE DE INTERVENCIÓN

Dominó saludable: se inició abordando a los funcionarios de la clínica para que participaran de la actividad llamada dominó saludable, en esta se solicitaba que jugarán máximo cuatro personas, mínimo dos, esta actividad consistía en explicarle y enseñarle al personal los beneficios y aportes nutricionales que proporciona el consumo de ensalada, además se dieron ejemplos de distintas ensaladas, así como sus posibles aderezos, dándole al público diferentes opciones para preparar una adecuada ensalada; Mientras se iba armando el dominó; la persona que ganaba era premiada de manera doble llevándose un banano y una granadilla mientras que a los demás participantes se les daba solo la granadilla. Promoción 5 al día: para efectuar esta acción se procedió a recorrer el piso once, diez, nueve y ocho en busca de funcionarios para comentar la importancia del consumo de frutas y verduras, además de explicar la estrategia cinco al día

PLAN EDUCATIVO NAVIDAD SALUDABLE

INTRODUCCION

La Navidad es una época de excesos y, en particular, de excesos en la alimentación. Durante las fiestas hay muchas celebraciones en las que nos invitan a consumir alimentos hipercalóricos y abundante alcohol. Las reuniones familiares, las cenas de empresa y con amigos pueden suponer un reto a la hora de mantener una correcta salud nutricional. La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. Se recomienda: - Una ingesta calórica equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total. - Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. - Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta. - Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados). La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos y estilos de vida saludables durante las celebraciones decembrinas mediante la implementación de actividades didácticas con la población de la Clínica Medical Duarte, desarrollado por los estudiantes de IX semestre del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona en el segundo periodo del año 2021.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer las preferencias alimentarias de la población en la época decembrina.
- Recomendar a la población diferentes alternativas para lograr mantener un balance y adecuada alimentación durante las festividades decembrinas.
- Crear conciencia sobre los beneficios de una alimentación saludable durante la época navideña.

CANALIZACIÓN

Población objeto: Personal Clínica Medical Duarte

Fecha de intervención: 07 de diciembre de 2021

Lugar de intervención: Clínica Medical Duarte

RESULTADOS FASE DE PLANEACION : Se realizó la revisión bibliográfica del tema “Alimentación en época navideña” enfatizando en las recomendaciones alimentarias a tener en cuenta en estas festividades, como el consumo excesivo de algunos alimentos, la realización de actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas, la inclusión de frutas y verduras en la cena navideña y la importancia del consumo de agua. Se plantea una dinámica rompe hielo en la que cada participante debe presentarse y decir algo que le guste de la época decembrina y a su vez mencionar lo que digan las personas que se presenten con anterioridad, esta actividad se realiza con el fin de generar un momento de diversión y lograr una mejor captación de la información por parte de los participantes. Para transmitir dicha información se diseña e imprime en un tamaño de 50x70 cm una actividad didáctica llamada “nutri monopoly”, la actividad consiste en que el participante lanzará el dado y el número que este indique serán las casillas que deberá avanzar en el tablero y el participante deberá realizar lo que indique la casilla, así hasta llegar a la meta, el juego incluye penitencias, recomendaciones y algunas casillas determinarán los gustos alimentarios de la época, una vez finalizado el juego los participantes deberán enseñar los alimentos que tomaron en el recorrido y para finalizar se darán las respectivas recomendaciones a tener en cuenta en la época decembrina haciendo énfasis en la importancia de cuidarse alimentariamente en esta época. Para cerrar la actividad, se dará una tarjeta con una receta ensalada navideña a cada asistente, en donde se especifican los ingredientes, preparación y porción.

FASE DE INTERVENCION : Para dar inicio a la actividad “Navidad Saludable” iniciamos con un saludo por parte de los estudiantes, dándoles a conocer la temática que se trataría y posteriormente se inicia la actividad rompe hielo, seguidamente se da una breve explicación la actividad didáctica preparada con anterioridad: nutri monopoly, se seleccionan los 3 voluntarios a participar y se realiza el juego teniendo una participación activa y dinámica de la población. Terminada la actividad didáctica se dan a conocer las recomendaciones para mantener una alimentación saludable durante la época navideña, dichas recomendaciones incluyen: consumo de agua, frutas y verduras, así como de frutos secos y, realización de actividad física, del mismo

modo se invita a la población a evitar el consumo excesivo de alcohol y excesos en las porciones. Para cerrar con la actividad se entregó a cada participante la tarjeta con la receta de la ensalada navideña y se agradeció por la atención y participación.

PROPUESTAS

- ✓ Ejecución del proyecto de investigación: Estilos de vida de los trabajadores del área de la salud de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S.
- ✓ Punto inteligente para el suministro de alimentos saludables ó modificación de la cafetería
- ✓ Continuación de programa de hábitos y estilos de vida saludables, mediante el tamizaje nutricional al personal nuevo y de control.
- ✓ Ejecución de planes educativos por servicios.
- ✓ Reconocimientos a personal con más de un año de continuidad en el programa HEVS.
- ✓ Acompañamiento multidisciplinario.
- ✓ Enfoque educativo personalizado al personal con malnutrición por exceso.
- ✓ Implementación de política institucional dirigida a la implementación de entornos de trabajo saludables según la política nacional vigente.

CONCLUSIONES

- El diagnostico nutricional fue realizado de forma práctica y con excelentes resultados, obteniendo la mayor parte de la población de colaboradores de la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S. valorada nutricionalmente, cumpliendo así con el objetivo meto de más de 1.000 colaboradores valorados durante las practicas 2021-2 de campos de acción de las nutricionistas dietistas en formación.

- Las herramientas suministradas por la clínica para el proceso de valoración nutricional fueron de gran ayuda para dar un diagnostico nutricional integral en la población

- Se llevaron a cobo los planes educativos previamente aprobados por la docente supervisora, los cuales tuvieron gran acogida en la población quienes participaron activamente en cada actividad realizada

- La clínica Medical Duarte cuenta con los espacios y entornos adecuados para ejecutar los planes educativos planteados para la población

- Se realizó la caracterización del personal en sobrepeso y obesidad presente en la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. lo cual permite realizar un manejo integral en esta población y contribuir a mejorar su estado nutricional y de salud.

- Las prácticas formativas de campos de acción profesional de los estudiantes de x grado del programa de nutrición y dietética realizadas en la clínica Medical Duarte ZF S.A.S. fueron de gran importancia para el planteamiento y desarrollo oportuno y adecuado del programa de hábitos y estilos de vida saludable de la institución

ÁREA INVESTIGATIVA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL AREA DE LA SALUD DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (OMS, 2015) De acuerdo a la OMS cada año fallecen 2,8 millones de personas debido a obesidad y sobrepeso, en el mundo el 39% de las personas adultas padecen sobrepeso y el 13% son obesas.

En Colombia la última encuesta nacional de salud del año 2015 determino que el 52% de los colombianos tiene sobrepeso y obesidad y el 60% de la población adulta tiene malos hábitos alimentarios. Según el ministerio de salud y protección social en Colombia en el 2009 las ECNT estuvieron entre las 5 primeras causas de muerte en Colombia, muchas de las cuales serían evitables en la población si se adquirieran hábitos y estilos de vida saludables.

El sobrepeso y la Obesidad ha venido en aumento en los últimos años por lo cual se busca desde la prevención la creación de entornos saludables dirigidos a el autocuidado que aumenten la calidad de vida, especialmente en los trabajadores del sector salud se ven aumentados los malos hábitos y estilos de vida lo que aumenta la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad por ende la aparición de ECNT lo que conlleva a la disminución en la vida personal, la actividad productiva.

Actualmente el personal trabajador de salud está sometido a extensas horas laborales que limitan la disponibilidad de tiempo para realizar sus actividades personales básicas como preparación de alimentos, prácticas de actividad física, horas de sueño sumado a esto el estrés generado por la alta carga laboral , y la ansiedad generada por la pandemia covid-19; son determinantes claves en la aparición de enfermedades no transmisibles además de la existencia de otros determinantes como creencias religiosas, cultura, tradiciones o costumbres familiares que no promueven una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Actualmente en el plan decenal de salud pública en 2012-2021 en la dimensión de vida saludable se basa en la promoción y prevención como la principal forma de incentivar los estilos de vida saludables en todos los grupos de edad, liderado por instituciones de salud privada o pública que velan por garantizar una educación adecuada a sus pacientes. (SALUD, 2012)

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar los estilos de vida de los trabajadores del área de la salud de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Caracterizar a los colaboradores del área de la salud de la clínica Medical Duarte ZF S.A.S Determinar la clasificación del estado nutricional por antropometría de los trabajadores

Identificar los estilos de vida de los trabajadores caracterizados según variables sociodemográficas y antropométricas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente llevar estilos de vida inadecuada conduce a padecer enfermedades no transmisibles, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta que disminuyen la calidad de vida de las personas y sus años de vida. Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable.

Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costoefectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado. Por tanto, intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud , de tal forma que cada vez es más frecuente el personal de salud recomienden a sus pacientes la modificación de ciertas conductas que atentan contra su salud. Pero, ¿qué sucede cuando el mismo personal de salud son quienes presentan estilos de vida inadecuados? Si se tiene el pleno conocimiento sobre las afecciones a largo plazo que conllevan estos estilos de vida, ¿qué sucede cuando la relación conocimientopráctica no está presente en ellos?, El problema no termina con el reconocimiento de esta incoherencia por parte del personal de salud y por el contrario se extiende a sus consecuencias. Al respecto, Erika Frank ha aportado evidencias empíricas que demuestran que los médicos que cuidan su salud y practican estilos de vida saludables, tienen mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes hábitos igualmente saludables y de tener mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones, contrario a aquellos de hábitos no saludables, que tienden a practicar una medicina curativa en lugar de preventiva y que probablemente son poco escuchados por sus pacientes cuando les recomiendan comportamientos que evidentemente ellos tampoco practican. (PABLO ALFONSO SANABRIA-FERRAND, 2007)

De ahí que el tema de los estilos de vida cobre mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud, pues el impacto sobre la salud pública es doble: además de impactar a un grupo en particular, los estilos de vida de dicho grupo recaen en las acciones de salud de sus pacientes, al convertirse en modelos de vida para ellos. (Quintero2, 2005) Por ello la necesidad de la presente investigación tiene como fin conocer los estilos de vida presentes en los trabajadores de la clínica Medical Duarte ZF SAS la cual es una institución prestadora de servicios de salud de cuarto nivel ubicada en la ciudad de Cúcuta/ Colombia, la cual se ha caracterizado por prestar un excelente servicio de salud.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como objetivo conocer los estilos de vida saludable de los trabajadores del área asistencial de la clínica medical duarte de determinar las variables que influyen en la aparición de enfermedades no transmisibles que limitan la calidad de vida y actividad productiva de los trabajadores; así mismo establecer acciones para mejorar su estado nutricional acompañado de la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludables en el componente nutricional que se ha venido implementando en la clínica Medical Duarte ZF S.A.S donde se evidencio que un alto número de colaboradores se encuentran en malnutrición por exceso, determinado por antropometría en el año 2021 donde para diciembre del presente año se ha logrado la valoración nutricional de más de mil colaboradores de la institución.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio de tipo descriptivo, para la cual se tomó una muestra 150 de los trabajadores del área asistencial que laboran en la Clínica Medical Duarte ZF S.A.S de los cuales se seleccionó: médicos, especialistas, nutricionistas, fisioterapeutas, bacteriólogos, jefes de enfermería, auxiliares de enfermería. A lo cuales se les realizo la entrega del consentimiento informado donde se debe firmar si se desea ser parte del proceso investigativo aclarando que este es voluntario y que sus respuestas en el diligenciamiento de la encuesta sobre creencias y estilos de vida será completamente anónima. . Seguido de esto una encuesta con su respectivo instructivo de diligenciamiento donde se debe marcar con una X las prácticas o creencias sobre su estilo de vida individual, el cual estará como formato anexo en la presente investigación. Posterior a esto la información será analizada para dar a conocer sus respectivos resultados.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DELA ÁREA DE LA SALUD DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S DE LA CIUDAD DE CÚCUTA/ NORTE DE SANTANDER

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DELA ÁREA DE LA SALUD DE LA CLINICA MEDICAL DUARTE ZF SAS DE LA CIUDAD DE CÚCUTA/ NORTE DE SANTANDER

Título del Estudio	:	**Estilos de vida de los trabajadores del área de la salud de la Clínica Medical Duarte**
Investigador Responsable	:	**Estudiantes del programa de Nutrición y Dietética de la universidad de Pamplona**
Lugar	:	**Clínica Medical Duarte ZF SAS**
Unidad Académica	:	**Universidad de Pamplona**

Este formulario de consentimiento puede tener palabras que Usted no entienda, por favor debe solicitar al investigador o persona responsable del estudio que le clarifique cualquier palabra o duda que se le presente.
El propósito de este documento es ayudarle a tomar una decisión informada para decidir participar o no en el estudio denominado; **Estilos de vida de los trabajadores del área de la salud de la Clínica Medical Duarte ZF SAS**

I.- INTRODUCCIÓN:
Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación.

Antes que Usted decida participar en el estudio lea cuidadosamente este formulario y haga todas las preguntas que tenga, para asegurar que entienda los procedimientos del estudio, riesgos y beneficios; de tal forma que Usted pueda decidir voluntariamente si desea participar o no. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al investigador responsable o personal del estudio que le explique, sienta absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayuda a aclarar sus dudas. Ellos/as le deberán proporcionar toda la información que necesite para entender el estudio.

Una vez que haya comprendido el estudio y si Usted desea participar, entonces se le solicitará que firme esta forma de consentimiento, del cual recibirá una copia firmada y fechada.

II.- PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Conocer los estilos de vida de los trabajadores del área de la salud de la Clínica Medical Duarte ZF SAS

VI. ACLARACIONES

- La participación en este estudio no tendrá ninguna retribución económica
- Sus respuestas en este proyecto de investigación serán completamente confidenciales
- Los hallazgos que arroje la investigación serán únicamente usados para fines académicos

VII- TIEMPO:

La presente encuesta solo será diligenciada una sola vez por el participante

VIII.- CONFIDENCIALIDAD Y ALMACENAMIENTO INFORMACIÓN

Las respuestas contenidas en esta encuesta serán completamente confidenciales y solo serán usadas para fines académicos, su identidad será completamente protegida

IX.- VOLUNTARIEDAD

Su participación es en este estudio es totalmente voluntaria. Usted puede decidir participar o no en este proyecto, su decisión de participar o no en este proyecto no afectará su cargo laboral.

X. DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

He leído, comprendido y discutido la información anterior con el investigador responsable del estudio y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria.

Mi participación en este estudio es voluntaria, podré renunciar a participar en cualquier momento, sin causa y sin responsabilidad alguna.

Si durante el transcurso de la investigación, surge información relevante para continuar participando en el estudio, el investigador deberá entregar está información.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos y/o educativos.

Firma del participante y fecha

_____

INSTRUMENTO DE MEDICION

Anexo 2.

CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA

M. Arrivillaga, I. C. Salazar e I. Gómez (2002)

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable. Marque con una «X» la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sincera-mente. No existen respuestas ni buenas ni malas.

DATOS DEMOGRÁFICOS (seleccione con una X la respuesta pertinente, en la opción cargo tendrá la opción de escribir la respuesta adecuada)

Sexo: Masculino____Femenino ____

Su edad está entre: 16 - 20____21 - 25____26 - 30____31 - 35____36 - 40____41 - 45____46 - 55 ____ 56 o más ____

Nivel Educativo: Primaria____Secundaria____Técnica____Pregrado____Posgrado ____

Categoría: Estudiante____Colaborador ____

Directivo____Profesional____Docente____Administrativo____Servicios Operacionales____Servicio de Alimentos ____

Cargo:

Semestre: 1____2____3____4____5____6____7____8____9____10 ____

Estrato socio-económico: 1____2____3____4____5____6 ____

Su peso está entre: 40 - 50____51 - 60____61 - 70____71 - 80____81 - 90____Más de 90 ____

Su estatura está entre: 1.50 - 1.60____1.61 - 1.70____1.71 - 1.80____1.81 - 1.90____Más de 1.90 ____

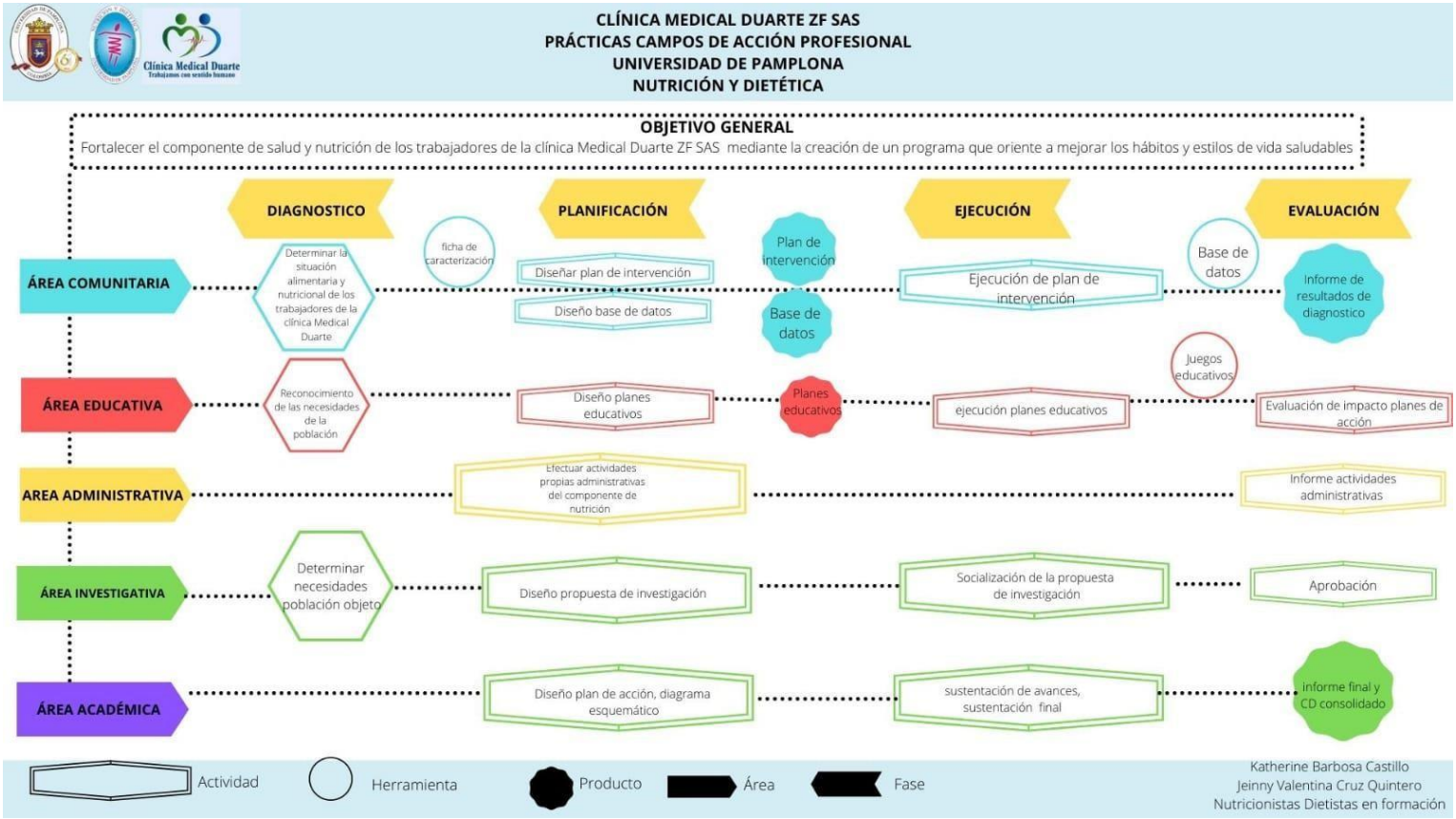
	PRÁCTICAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
	CONDICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (marque con una X la respuesta pertinente)				
1.	Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte				
2.	Termina el día con vitalidad y sin cansancio				
3.	Mantiene el peso corporal estable				
4.	Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco(spinning, cardiobox, aeróbicos, aero-rumba)				
5.	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kunfu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)				
6.	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajosupervisión				
	RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
7	Practica actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)				
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
9	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
10	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer,pasear)				
11	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicaso laborales				

	PRÁCTICAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
37	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en laSemana?				
38	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína?				
39	Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema,carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?				
40	Come pescado y pollo, más que carnes rojas?				
4	Mecatea?				
42	Come carne más de cuatro veces a la semana?				
43	Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)?				
44	Consume productos ahumados?				
45	Mantiene un horario regular en las comidas?				
46	Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida yfácil pérdida de peso?				
47	Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?				
48	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales oquímicos (colorantes y preservativos)?				
49	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)?				
	CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS				
50	PARA FUMADORES: Fuma cigarrillo o tabaco?				
51	PARA FUMADORES: Fuma más de media cajetilla de cigarrillosen la semana?				
52	PARA NO FUMADORES: Prohíbe que fumen en su presencia?				
53	Consume licor al menos dos veces en la semana?				
54	Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momentodebe parar?				
55	Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta asituaciones de angustia o problemas en su vida?				
56	Consume drogas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis, ácido,entre otras)?				
57	Dice «no» a todo tipo de droga?				
58	Consume más de dos tazas de café al día?				
59	Consume más de tres coca-colas en la semana?				
	SUEÑO				
60	Duerme al menos 7 horas diarias?				
61	Trasnocha?				
62	Duerme bien y se levanta descansado?				
63	Le cuesta trabajo quedarse dormido?				

	PRÁCTICAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
	AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO				
12	Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
13	Va al médico por lo menos una vez al año				
14	Cuando se expone al sol, usa protectores solares				
15	Evita las exposiciones prolongadas al sol				
16	Chequea al menos una vez al año su presión arterial				
17	Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algúnmedicamento				
18	Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia unavez al año				
19	Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
20	Consume medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos)				
21	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambiosfísicos				
22	PARA MUJERES: Se examina los senos en búsqueda denódulos u otros cambios, al menos una vez al mes				
23	PARA MUJERES: Se toma la citología anualmente				
24	PARA HOMBRES : Se examina los testículos en búsqueda denódulos u otros cambios, al menos una vez al mes				
25	PARA HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS: Se realiza exámenes de próstata anualmente				
26	Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) utiliza las medidas de protecciónrespectivas				
27	Maneja bajo efectos de licor u otras drogas				
28	Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas				
29	Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor				
30	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad				
31	Atiende las señales de seguridad (extinguidores, cintas amarillas, letreros como «zona de refugio», etc.) que hay ena Universidad				
32	PARA EMPLEADOS: Toma las medidas preventivas (guantes,cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) relacionadas con su trabajo				
	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
33	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?				
34	Añade sal a las comidas en la mesa?				
35	Añade azúcar a las bebidas en la mesa?				
36	Consume más de cuatro gaseosas en la semana?				

ÁREA ACADÉMICA

ESQUEMA PLAN DE ACCION



MATRIZ DOFA

	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA CLÍNICA MEDICAL DUARTE ZF S.A.S PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	Clínica Medical Duarte Trabajamos con sentido humano

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
• Falta de registro de historia nutricional digital. • Baja disposición del personal asistencial debido a su ocupación laboral. • Dificultad de acceso a algunas áreas de trabajo debido al riesgo por pandemia Covid-19.	• Convenios institucionales de la Universidad De Pamplona con instituciones que permiten el adecuado desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. • Desarrollo de habilidades y competencias adquiridas en las distintas áreas de la academia y en la práctica de CAP. • Fortalecer el componente nutricional saludable de la cafetería saludable de la institución • Intervenir oportunamente a la población con mal nutrición por exceso para el mejoramiento de su estado nutricional y de salud.
FORTALEZAS	**AMENAZAS**
• Acceso a base de datos. • Acceso a formato de historia nutricional • Adquirir experiencia en el manejo de la población. • Participación del personal en las actividades. • Disposición de enseñanza y asesoría de la docente supervisora. • Asesoría oportuna de la docente de comunicación y prensa. • Disponibilidad del personal profesional que conforma el grupo de trabajo de HEVS. • Conocimiento necesario para la aplicación de competencias en las distintas áreas permitiendo una excelente intervención en los campos a actuar en el sitio de práctica de campos de acción profesional.	• Emergencia sanitaria Covid-19. • Constantes cambios de turnos del personal que limitan el proceso de valoración nutricional. • Desinformación en alimentación saludable ocasionada por modas y creencias sociales. • Limitaciones del tiempo del personal para las socializaciones de los planes educativos.

Elaborado	*Revisado*	*Aprobado supervisor Practica*
KATHERINE BARBOSA CASTILLO *JEINNY VALENTINA CRUZ QUINTERO* ***NUTRICIONISTAS DIETISTAS EN FORMACIÓN***	*ZAYDA PAOLA HERNANDEZ MARTINEZ* ***DOCENTE SUPERVISORA***	*ZAYDA PAOLA HERNANDEZ MARTINEZ* ***DOCENTE SUPERVISORA***

REFERENCIAS

OMS. (2015). ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

PABLO ALFONSO SANABRIA-FERRAND, P. M. (2007).

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES. REVISTA 1. Quintero2, M. A. (2005).

CREENCIAS RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA DE. Psicología Conductual. SALUD, M. D. (2012). PLAN DECENAL DE SALUD PUBLICA

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

FAO. (2018). *ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAD PARA LA AGRICULTURA Y ALIMENTACION.* Obtenido de https://www.fao.org/nutrition/es/

MICHAEL LATHAM. (2.019). *ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y ALIMENTACION.* Obtenido de https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents

OMS. (2.019). *Organización Mundial De La Salud.* Obtenido de https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/healthy-diet

OMS. (19 de Junio de 2.021). *Organización Mundial De La Salud.* Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

OMS. (2015). ALIMENTACIÓN SANA. *OMS*.

Unidad De Prevención Comunitaria En Conductas Adictivas. (12 de 12 de 2.018). *Universidad Alfara Del Patriarca.* Obtenido de http://www.alfaradelpatriarca.es/wpcontent/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf

H., I. Z. (2018). LOS COLORES DE LA SALUD . LOS COLORES DE LA SALUD , 80. 2015.

OMS. (2018). A,B,C DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. MINSALUD, 3. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS /PP/SNA/abc-alimentacionsaludable.pdf

Meléndez-Martínez, A. J., Vicario, I. M., & Francisco, H. (2004). Importancia nutricional de los pigmentos carotenoides. Archivos latinoamericanos de nutrición, 54(2), 149-155.

Mathias-Rettig, K., & Ah-Hen, K. (2014). El color en los alimentos, un criterio de calidad medible. Agro sur, 42(2), 57-66

Barusi, Á., Medina, F. X., & Colesanti, G. (Eds.). (1998). El color en la alimentación mediterránea: elementos sensoriales y culturales de la nutrición (Vol. 115). Icaria Editorial.

Araya, H., Clavijo, C., & Herrera, C. (2006). Capacidad antioxidante de frutas y verduras cultivadas en Chile. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 56(4), 361-365.

Nieto, C. (s.f.). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-saborcolortextura-X0213932414396318 Méndez, A. D. (s.f.).

APLICACIÓN DE LA TECNICA DE IV GAMA PARA LA ELABORACIÓN DE ENSALADAS. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0304-28472008000200018

María Achón Tuñón, M. (s.f.). Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión. Obtenido de file:///C:/Users/oscar/AppData/Local/Temp/MicrosoftEdgeDownloads/46e2ea59- a552-4047b300-0264fc1af776/MA-02131-01%20(2).pdf ICBF. (2015).

Manual para facilitadores. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pd

Meriendas saludables (2018) Portal Cuba. Recuperado de: http://cuba.cu/otras/2018-04-11/lasmejores-meriendas-para-la-tercera-edad/41048

Merienda saludable (2019) Colegio de Nutricionistas Dietistas de Puerto Rico. Recuperado de: Merienda Saludable (nutricionpr.org)

Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas (2015) OPS-OMS. Recuperado de: 9789275318645_esp.pdf (paho.org)

Carbajal Azcona. (2015) Manual de Nutrición y Dietética. Recuperado de: https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-10-31-cap-21-dise%C3%B1odietas-2015.pdf

Delimas (2020) Almuerzo Balanceado, ¿Qué debe tener un menú equilibrado? Recuperado de: https://vive-sano.org/alimentacion-saludable-yequilibrada/almuerzo-balanceado-que-debe-tener/
La importancia de mejorar los hábitos alimentarios y sedentarios para reducir peso https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-experto-destaca-importancia-mejorarhabitosalimentarios-sedentarios-reducir-peso-20150709174530.html

Organización mundial de la salud. alimentación sana. 2018. recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet