



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.^[1] Por otra parte la actividad física es entendida como “Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo”^[2]. Tanto los hábitos alimentarios como la actividad física son considerados dos de los principales pilares para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Las ENT, no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y generalmente evolucionan lentamente. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 75% de las muertes por ENT^[3].

Por lo anterior y partiendo de los resultados obtenidos de la encuesta en estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física, aplicada a los hogares del proyecto Bogotá Te Nutre, ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), la SDIS considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) constituyen el marco técnico que como temática inicial permitirá abordar las problemáticas alimentarias encontradas en los hogares atendidos en el marco de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en estilos de vida saludable.

^[1] www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf.

^[2] (Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016)

^[3] OMS 2015.

2. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable: adecuada selección de alimentos y actividad física en participantes que reciben apoyo alimentario por la Secretaría de Integración Social.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato saludable y sus principales características nutricionales.
- Comprender la importancia de realizar una adecuada clasificación de alimentos a través del intercambio de conocimientos entre los participantes y el nutricionista.
- Incorporar y/o reforzar prácticas adecuadas de selección de alimentos.
- Promover la práctica de la actividad física en los participantes



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

4. GLOSARIO

Enfermedades Crónicas No Transmisibles -ECNT: las enfermedades no transmisibles o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo

Grupo de alimentos¹. Conjunto de alimentos con características nutricionales similares

5. MARCO TEÓRICO

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, en su estrategia de Información, Educación y Comunicación, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población Colombiana, que como herramienta de Seguridad Alimentaria y Nutricional debe mantenerse actualizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, según lo establecido en el Decreto 987 del 14 de mayo de 2012.

El Plato saludable de la Familia Colombiana es el ícono que representa a las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana mayor de 2 años, los 6 grupos de alimentos y sus nueve mensajes. El plato invita a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas.

También, invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana, especialmente cuando están en cosecha y se consiguen a mejor precio.

El ícono incentiva además el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación.

De esta manera, se contribuye a fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS en los diferentes grupos poblacionales, etnias y contextos territoriales.

Grupos de Alimentos

Los alimentos se encuentran divididos en 6 grupos de acuerdo a su aporte nutricional:

¹http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion/MANUAL%20FACILITADORES%20GABA_UV_WEB%20AGOSTO%202016.pdf



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados.
- II. Frutas y verduras.
- III. Leche y productos lácteos.
- IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas.
- V. Grasas.
- VI. Azúcares.

Tabla 24. Definición de grupos y subgrupos de alimentos.

Grupo de alimentos	Sub grupos de alimentos	Observaciones
I. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados	Cereales <ul style="list-style-type: none"> • Refinados / procesados • Enteros / integrales • Pseudo-cereales 	El grupo incluye los productos derivados de las harinas o masas obtenidas de cereales, raíces, tubérculos o plátanos.
	Raíces	
	Tubérculos	
	Plátanos	
II. Frutas y verduras	Verduras	Se sugiere clasificación de colores para los mensajes de EAN.
	Frutas	
III. Leche y productos lácteos	Leches (vaca, cabra, búfala) Productos lácteos (quesos, yogurt, kumis, kefir)	No incluye crema de leche, ni mantequilla, ni queso crema.
IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carnes <ul style="list-style-type: none"> • Rojas y blancas • Pescado y frutos de mar • Vísceras (todos los animales) 	Incluye mezclas vegetales
	Huevos	
	Leguminosas secas y mezclas vegetales	
	Frutos secos y semillas	
V. Grasas	Poliinsaturadas	Este grupo incluye coco, aguacate, mantequilla, crema de leche, chocolate amargo, tocino y tocineta
	Monoinsaturadas	
	Saturadas	
VI. Azúcares	Azúcares simples	Este grupo incluye confites, chocolatinas, chocolate con azúcar, postres, helados, mermeladas, bebidas azucaradas, panadería
	Dulces y postres	

Tomado de: Documento Técnico de las GABA, p 105.

- I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Estos alimentos dan al organismo el calor y la fuerza necesaria para mantener su temperatura y realizar las diferentes actividades diarias.

Nos aportan principalmente carbohidratos los siguientes alimentos:

Los cereales como el arroz, avena, trigo, cebada, centeno



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Los tubérculos y raíces como la papa, batata, yuca, ñame, arracacha
Los plátanos y todas sus variedades.

II. Frutas y verduras

Las frutas aportan vitaminas, minerales, fibra y agua que favorecen la conservación de la salud, ayudando a prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Dentro de la gran variedad de frutas, podemos enunciar algunas como guayaba, mango, curuba, naranja, toronja, anón, maracuyá, mandarina, papaya, zapote, tomate de árbol, durazno, mora, pera, banano, ciruela, uvas pasas, tamarindo, manzana etc.

Las verduras también suministran al organismo las vitaminas, minerales y fibra necesarios para mantener el buen estado de la piel, venas, arterias y visión. Ayudan a tener una buena digestión y estimulan el crecimiento y desarrollo. Entre estos alimentos encontramos: coliflor, brócoli, tomate, espinaca, ahuyama, remolacha, zanahoria, acelga, calabaza, pepinos, apio, entre otros y las leguminosas verdes como la arveja verde, el frijón verde, el haba verde.

III. Leche y productos lácteos

El principal aporte de estos productos es el calcio, cuya primordial función es formar y conservar los huesos. Los alimentos que acompañan este grupo son:

La leche (entera, semidescremada, descremada, en polvo entera) y derivados como el kumis, yogurt y queso (campesino, pera, cuajada, requesón, costeño etc.)

IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Contienen principalmente proteínas que utiliza el organismo para formar los músculos, sangre, piel, cabello y demás partes del cuerpo. Estos alimentos son:

De origen animal:

- Carnes (cerdo, res, ternera, costilla, lengua, salchicha, jamón etc.)
- Vísceras (pajarilla, hígado, riñones, corazón)
- Aves (Gallina sin piel, pollo sin piel)
- Pescados de agua dulce o salada (atún, bagre, sardinas, salmón), mariscos (camarón, cangrejo, langosta, ostras)
- Huevo

De origen vegetal:

- Las leguminosas (frijón, lenteja, garbanzo, arveja seca, haba seca), las mezclas vegetales (bienestarina, colombiarina y carne)
- Frutos secos y semillas (pistachos, almendras, avellanadas, nueces, maní, macadamia, coco deshidratado y coco fresco rallado).

V. Grasas

Las grasas son nutrientes altamente energéticos, proporcionan sensación de saciedad, vuelven más apetecibles y sabrosos muchos platos, mejorando textura de carnes y otros



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

alimentos, pero una ingesta excesiva y habitual especialmente de grasas animales, puede conducir a obesidad y enfermedades coronarias.

Grasas de origen animal: manteca, tocino, mantequilla, nata, grasa visible de la carne. Grasas de origen vegetal: aceite de oliva, de maíz, de soya, de girasol, frutos secos (cacahuets, almendras), aguacate y coco.

VI. Azúcares

Su función esencial es aportar energía. Los alimentos que se encuentran en este grupo son entre otros el azúcar, panela, miel, arequipe, caramelos, chocolatina, chocolate, gelatina, helados, leche condensada, panela y mermelada. Una ingesta excesiva y habitual de estos alimentos puede producir enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades coronarias.

Mensajes

Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones cuyo fin es la promoción de la adecuada alimentación y la prevención de las enfermedades; estas orientaciones se encuentran sintetizadas a través de los 9 mensajes:

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

Para esta guía se priorizarán dos mensajes, el mensaje No 1 y el No 9:

² <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Nota: Para complementar la información se recomienda la lectura de los mensajes No 1 y No 9 del Manual de facilitadores GABA:

http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion/MANUAL%20FACILITADO%20RES%20GABA_UV_WEB%20AGOSTO%202016.pdf

6. METODOLOGIA

Ver Anexo 1 Ficha Metodológica Nutricircuito Plato Saludable: Grupos de Alimentos

Observación:

La fase de precalentamiento está a cargo del Gestor Local del IDRD quien desarrolla la actividad que considere pertinente. En caso de no contar con el apoyo de dicho profesional el nutricionista del proyecto correspondiente realizará la actividad física de acuerdo a las siguientes indicaciones:

Fase precalentamiento:

- a) Solicitar a los 30 participantes que se dividan en dos grupos de 15 cada uno.
- b) A cada equipo de 15 participantes se le dirá un nombre relacionado con un grupo de alimentos del plato saludable por ejemplo:
 - Las frutas
 - Los azúcares.
- c) En cada equipo los participantes deben enumerarse de 1 a 15 y tener muy claro si pertenecen al grupo de las frutas o si pertenecen al grupo de los azúcares.
- d) Dar la indicación a los participantes de los dos equipos que se distribuyan en el salón de manera aleatoria y comiencen a caminar en el mismo.
- e) Mientras los participantes se encuentran en movimiento el moderador de la actividad (Nutricionista) les dice que va a pronunciar el nombre del grupo de alimentos y un número al azar y que los participantes que pertenezcan a cada grupo deberán reunirse lo más rápido posible alrededor del número que mencione el moderador. Recibirá un punto el equipo que más rápido se agrupe.
- f) Esta acción se repetirá por un número impar de veces (3,5,7,9) y ganará el equipo que más puntos tenga.

Este juego se emplea como actividad para romper el hielo, favorece la cooperación de los integrantes del equipo, estimula el dinamismo de la mente y del cuerpo, así como



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

la velocidad física y mental y prepara a los participantes para realizar cualquier actividad grupal.

Nota: El Nutricionista es autónomo en seleccionar esta u otra actividad, lo importante es que se desarrolle una actividad de precalentamiento.

6. BIBLIOGRAFIA

- <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>.
- C:\Documents and Settings\csanabria\Mis documentos\Downloads\GUIA TÁ%CNICA PLATO SALUDABLE.Julio 2017.doc - ftnref2Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016)
- OMS 2015.
- <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Manual para facilitadores

ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA:

Dirección de Nutrición y Abastecimiento – Subdirección de Nutrición

APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Liliana Matamoros Fonseca Yoheta Prieto Diago Julieta Pulido Serrano Johanna Ruiz López Gilberto Tique Zubieta Adriana Venegas Rodríguez	Nidia Consuelo Sanabria Vera	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionistas locales, Proyecto Bogotá Te Nutre	Nutricionista Dietista Equipo IEC	Subdirectora de Nutrición



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ANEXO No 1

FICHA METODOLOGICA NUTRICIRCUITO PLATO SALUDABLE: GRUPOS DE ALIMENTOS

Población objeto: Adultos encargados de la compra y preparación de alimentos en los hogares que reciben apoyo alimentario de la SDIS.

Criterios de inclusión: Todos los participantes de los proyectos que tengan la disposición para participar de las actividades planteadas.

Con excepción de: Personas con discapacidad cognitiva y física, participantes que no deseen realizar las actividades, personas que no pertenezcan a los proyectos de la SDIS, mujeres en gestación (depende de las actividades a realizar).

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD NUTRICIONISTA SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA- IDR D	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
LOGISTICA PREVIA AL EVENTO	El nutricionista del proyecto correspondiente debe: Gestionar el sitio donde se va a desarrollar la actividad (se sugiere espacio cerrado). Solicitar apoyo de talento humano del equipo local al que pertenecen, ya que la actividad no la puede realizar una sola persona (mínimo 2) Articular con el gestor local de IDR D el desarrollo de la actividad física y darle a conocer la ficha metodológica para su lectura y aplicación durante la actividad. De no contar con este profesional se requerirá de una tercera persona del equipo local al que pertenece. Efectuar convocatoria a los participantes que recibirán la	El gestor local de IDR D en articulación con el nutricionista del proyecto correspondiente previamente reconoce ficha metodológica, espacio, fecha, horario y elementos necesarios para la actividad.	Humano: *Equipo local proyecto que desarrolla la actividad Gestor local IDR D Material: Kit del nutricircuito: Guía técnica de capacitación, 6 carteles (cada uno con un número de estación, las instrucciones, un mensaje clave y tres pistas), 144 tarjetas de alimentos (deben distribuirse en 6 paquetes con 24	Mínimo un mes antes de realizar la actividad	El nutricionista del proyecto correspondiente debe explicar al gestor local del IDR D que la ficha metodológica se construyó conjuntamente con el IDR D y que es necesario tener en cuenta estas orientaciones.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD NUTRICIONISTA SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA- IDRD	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>capacitación con el tiempo suficiente para garantizar el objetivo de la jornada propuesta (máximo 30 por cada sesión). Preferiblemente se debe convocar a la persona del hogar que toma la decisión de la compra y preparación de alimentos. Se recomienda confirmar asistencia días previos e informar a los participantes que deben asistir con ropa cómoda, llevar hidratación y una fruta. Enviar mínimo 15 días antes del evento la hora y lugar de la realización de la actividad.</p> <p>Organizar el kit del Nutricircuito, incorporando en cada una de las 6 bolsas un test, un esfero/lápiz y 24 tarjetas de alimentos (4 tarjetas diferentes de cada grupo de alimentos; en el grupo de frutas y verduras van 2 frutas y 2 verduras). Mezclar las tarjetas antes de introducirlas a la bolsa.</p>		<p>alimentos cada uno-4 alimentos por grupo), 6 láminas del plato saludable para armar, 1 pendón del plato saludable (deberá estar cubierto hasta el final de la actividad) Formato de asistencia. Test inicial y Test final Formato de evaluación Físico: Espacio Mesas Sonido (opcional) Pito, cinta, esferos/lápices.</p>		
ACTIVIDADES PREVIAS DURANTE EL DÍA DEL EVENTO	<p>*El nutricionista del proyecto correspondiente deberá llegar mínimo 30 minutos antes para dar inicio a la hora programada.</p> <p>*Organizar el espacio donde se desarrollará la actividad y ubicar el</p>	<p>El gestor local del IDRD debe llegar mínimo 15 minutos antes del inicio de la actividad.</p>	<p>* Recursos físicos y humanos descritos anteriormente.</p>	<p>El día de la actividad 30 minutos antes para alistamiento de insumos y</p>	<p>El plato patrón o pendón del plato saludable debe estar cubierto hasta estación 7 (cierre)</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD NUTRICIONISTA SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FISICA- IDR D	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	material que le fue entregado en 7 puntos distantes según condiciones del espacio.			espacio.	
BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN	*El nutricionista del proyecto correspondiente da la bienvenida a los participantes y se presenta junto con el gestor local del IDR D. Menciona el nombre de la actividad, su metodología y les indica que se organicen en 6 equipos de 5 personas. A cada equipo se le asigna un número del 1 al 6 y se selecciona un líder del mismo.	* El gestor de IDR D acompaña al nutricionista del proyecto correspondiente en la bienvenida a los participantes, realiza introducción sobre los beneficios de hacer actividad física de forma regular y explica la metodología de la actividad que le corresponde.		10 minutos	
TEST INICIAL	El nutricionista del proyecto correspondiente debe: *Entregar el test inicial a una (1) persona de cada equipo al azar (diferente al líder) quien debe diligenciar el formato de manera individual *Informar a los asistentes que al terminar la jornada nuevamente se	No aplica	*Fotocopias del test * Esferos o lápices.	5 minutos	



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD NUTRICIONISTA SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA- IDR D	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	aplicará un test al azar con el fin de reconocer la comprensión del contenido del ejercicio. *Explicar que los grupos de alimentos deben correlacionarse con la columna denominada características principales *Recoger el test.				
PRE CALENTAMIENTO	No aplica	El gestor local del IDR D desarrolla el precalentamiento que considere pertinente hacer.	Gestor del IDR D o quien haga sus veces. Nutricionista del proyecto correspondiente	10 minutos	En caso de no contar con el apoyo del gestor local del IDR D, El nutricionista del proyecto correspondiente realizará la actividad física de acuerdo a indicaciones dadas en la guía técnica Plato Saludable- Grupos de alimentos



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD NUTRICIONISTA SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA- IDRDR	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>*El nutricionista del proyecto correspondiente explica que el "nutricircuito" está compuesto por un recorrido de 7 estaciones: 6 representan los grupos de alimentos que conforman el plato saludable y la 7 es la estación de encuentro para retroalimentación del ejercicio. Cada estación representa un grupo y se encontrará demarcada con el número de estación, el mensaje clave y las pistas.</p> <p>El nutricionista entrega a cada equipo el sobre (marcado con el número que le correspondió al equipo) con las tarjetas de alimentos y un esfero/lápiz y aparte una lámina del plato saludable para armar.</p> <p>Durante el recorrido cada equipo debe revisar los alimentos que se le entregaron y escoger los que cumplen con el mensaje clave y las pistas encontradas en la estación, para luego ubicarlos en su plato en</p>	<p>El gestor del IDRDR anuncia cada cambio de estación con un pito y les indica a los participantes la actividad física a realizar, que será igual para todos en el mismo momento.</p>	<p>Gestor del IDRDR o quien haga sus veces.</p> <p>Nutricionista del proyecto correspondiente</p>	10 minutos	<p>El pito se utiliza a partir de la segunda estación</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD NUTRICIONISTA SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FISICA- IDRDR	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>el área correspondiente.</p> <p>Para cada cambio de estación sonara un pito que anuncia el paso a la siguiente estación, rotando hacia la derecha y así sucesivamente hasta recorrer las 6 estaciones. Para lo anterior el gestor local del IDRDR o quien haga sus veces contabiliza el tiempo en cada estación.</p> <p>A continuación se describen las actividades por estación:</p>				



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES POR ESTACIÓN				
MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO	OBSERVACIONES
ESTACIÓN No 1 Estos alimentos dan energía todos los días, pero si los consumimos en exceso nos puede dar sobrepeso.	Aportan principalmente carbohidratos. Son alimentos base de nuestra alimentación. Son más recomendables los productos integrales.	Actividades que desarrolla el gestor local del IDRD en cada cambio de estación: 1. Marcha estacionaria: Los participantes marchan en el puesto durante 2 minutos realizando movimiento natural de los brazos. Se utilizará 1 minuto para finalizar el ejercicio y pasar a la siguiente estación.	ACTIVIDAD FÍSICA: 3 minutos ACTIVIDAD NUTRICIÓN: 7 Minutos. TOTAL: 10 minutos	
ESTACIÓN 2: Son de muchos colores y sabores y todos los días debemos consumir 5 porciones enteras y frescas	*Aportan vitaminas y minerales * Contienen agua. *Favorecen nuestra digestión.	Cuello a. Ponerse de pie y alinear los pies con el ancho de los hombros. b. Inclinar la cabeza hacia adelante y apoyar la mano derecha sobre ella. c. Presionar suavemente la cabeza hacia abajo y luego hacia la derecha. Debe sentir que el lado izquierdo del cuello se estira. d. Mantener la posición durante 30 segundos. e. Cambiar de mano y repetir el ejercicio, inclinando la cabeza hacia el lado contrario. Hombros a. Ponerse de pie y alinear los pies con el ancho de los hombros. b. Cruzar el brazo derecho sobre el pecho y presionarlo levemente con la mano	ACTIVIDAD FÍSICA: 3 minutos ACTIVIDAD NUTRICIÓN: 7 Minutos. TOTAL: 10 minutos	



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES POR ESTACIÓN				
MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO	OBSERVACIONES
		<p>izquierda. c. Mantener la posición durante 30 segundos. d. Cambiar de mano y repetir el ejercicio.</p> <p>Pantorrillas a. Colocarse cerca de una pared, extender los brazos y apoyar las manos sobre ella. b. Posicionar el pie derecho detrás del izquierdo, debe estar lo más atrás posible, cuidando que toda la planta esté completamente apoyada. c. Flexionar levemente la rodilla izquierda. Los talones deben permanecer sobre el suelo. d. Mantener la columna recta y quedarse en esta posición durante 30 segundos. e. Cambiar de pierna y repetir el ejercicio. Repetir hasta alcanzar los 5 minutos</p>		
<p>ESTACIÓN 3: Si huesos y dientes fuertes queremos tener, de estos alimentos debemos comer.</p>	<p>* Aportan calcio. *Previene la osteoporosis. *Siempre al desayuno los debes comer o tomar.</p>	<p>3. Giros de cintura: Ponerse de pie con las piernas abiertas superando los hombros. Seguidamente colocar las manos en la cintura y hacer que el tren superior gire. El movimiento debe ser de derecha, centro, abajo, centro, izquierda, centro, arriba. Repetir el ejercicio</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA: 3 minutos ACTIVIDAD NUTRICIÓN: 7 Minutos. TOTAL: 10 minutos</p>	



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES POR ESTACIÓN				
MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO	OBSERVACIONES
ESTACIÓN 4: Nos ayudan a la formación de músculos para que sanos y fuertes podamos crecer.	*Son fuente de proteínas. *Son de origen animal y vegetal. * Previenen la anemia en los niños y mujeres gestantes.	4. Sentadillas contra la pared o sin apoyo de pared: Colocarse con la espalda bien apoyada contra la pared si hay, si no colocar la espalda recta y las piernas dobladas en ángulo recto como si tuviera una silla imaginaria. Cuidar que las rodillas no sobrepasen la posición de los tobillos. Realizar 15 repeticiones y descansar 15 segundos, luego comenzar nuevamente. Realizar 6 series.	ACTIVIDAD FÍSICA: 3 minutos ACTIVIDAD NUTRICIÓN: 7 minutos. TOTAL: 10 minutos	
ESTACIÓN 5: Son de origen animal y vegetal y su uso debemos regular para cuidar nuestro corazón.	Pueden ser saludables o perjudiciales para la salud El alto consumo produce taponamiento de arterias y venas. Se encuentra en altas cantidades en los productos procesados y comidas rápidas.	5. Angelitos: Pararse derecho con los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo. Saltar abriendo las piernas mientras eleva los brazos y regresar a la posición inicial para realizar 30 y descansar 10 segundos, volver y realizar 6 veces.	ACTIVIDAD FÍSICA: 3 minutos ACTIVIDAD NUTRICIÓN: 7 Minutos. TOTAL: 10 minutos	



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES POR ESTACIÓN				
MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO	OBSERVACIONES
ESTACIÓN 6: Los utilizamos para endulzar pero su exceso al hospital nos puede mandar.	*Su alto consumo produce hipoglicemia o diabetes. *Dan energía de forma rápida. * Se encuentran en altas cantidades en las gaseosas y jugos industriales.	6. Para fortalecer piernas y glúteos, con los pies ligeramente separados dar un gran paso hacia adelante con el tronco erguido, cuidando que la rodilla no sobrepase la altura del tobillo. Regresar y repetir con la otra pierna. Realizar 10 repeticiones y descansar 10 segundos. Realizar 6 series	ACTIVIDAD FÍSICA: 3 minutos ACTIVIDAD NUTRICIÓN: 7 Minutos. TOTAL: 10 minutos	
ESTACIÓN 7: RETROALIMENTACIÓN	*El nutricionista del proyecto correspondiente recibe a todos los equipos en la estación 7 y les pide que ubiquen el plato armado en el lugar destinado según el número asignado y cerca al plato pendón. Posteriormente se muestra el pendón, el cual hasta ese momento debe haber estado cubierto o tapado El nutricionista revisa el mismo grupo de alimentos en todos los equipos de manera simultánea y efectúa la retroalimentación correspondiente. En este punto se genera un diálogo de saberes que permita a los participantes exponer los argumentos para ubicar los alimentos en los diferentes grupos y el nutricionista realiza las aclaraciones pertinentes. Este espacio es el más importante de toda la actividad debido a que tiene varias intencionalidades: Explicar el icono del plato saludable y cada uno de sus elementos. -La interacción entre las ideas de los participantes que permite el diálogo entre ellos como un proceso para la comprensión al mismo tiempo en que el profesional realiza las intervenciones que permitirán la ubicación adecuada de los alimentos de acuerdo al grupo que corresponden con su argumentación. Enfanzar los mensajes 1 y 9 de las GABA: Consume alimentos frescos y variados, como lo indica el "Plato saludable de la Familia Colombiana" y Por el		RETROALIMENTACIÓN: 15 minutos	*El coco y aguacate están clasificados en las GABA en el grupo de las grasas, sin embargo al ser frutas, es válido si el participante los ubica en grasas o en frutas. *El pescuezo por su alto contenido en grasa, se ubica en el grupo de grasas. Durante la retroalimentación es importante enfatizar la diferencia entre las



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES POR ESTACIÓN				
MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular y destacar los "cómos", que permitirán a los participantes incorporar la teoría en sus prácticas cotidianas.</p> <p>A continuación se incluyen los cómos sugeridos en el manual de facilitadores de las GABA para el mensaje 1 y 9:</p> <p>Mensaje 1: Elija alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal.</p> <p>En los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación. Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad. Elabore menús semanales para la alimentación familiar.</p> <p>Eso facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación. Incluya en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete.</p> <p>Lleve a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles, con más alimentos naturales. Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas. Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible.</p> <p>Mensaje 9: Realice actividades físicas de su agrado, sin importar el tipo: desde caminar, pasando por tomar clases de baile o natación, hasta ir al gimnasio. Saque tiempo para realizar actividades al aire libre y en familia. Fomente en niñas y niños el hábito por la actividad física, permitiéndoles elegir la actividad de su agrado. Reduzca e invite a sus hijas e hijos a reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos, intercambiándolas por algún tipo de actividad física según la preferencia y facilidad. Inicie su actividad física con ejercicios de bajo esfuerzo y aumente su intensidad a medida que pase el tiempo, para lograr mantener un nivel saludable. En los edificios, prefiera subir las escaleras en lugar de tomar el</p>			<p>vísceras y menudencias de pollo, aclarando que las vísceras son el hígado, las mollejas y los corazones y que se distinguen por su alto contenido en hierro, especialmente el hígado.</p> <p>Mientras que las menudencias como el pescuezo y las patas contienen un alto contenido de grasa.</p> <p>*Al terminar la capacitación es importante que el nutricionista registre en el formato de evaluación sus observaciones sobre las prácticas y creencias</p>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

GUÍA TÉCNICA

SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ACTIVIDADES POR ESTACIÓN				
MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO	OBSERVACIONES
	ascensor. Cuando el trayecto sea corto, prefiera caminar a tomar transporte. Utilice la bicicleta para transportarse. -Reconocer las principales prácticas a mejorar que surgen en la discusión para plasmarlas en el formato de evaluación cualitativa de cada capacitación. * El personal de apoyo del proyecto registra con número los aciertos de cada equipo y realiza la sumatoria para determinar cuál es el equipo ganador.			alimentarias a mejorar y otras observaciones pertinentes. *Es necesario tener presente que cada equipo terminará en una estación diferente.
TEST FINAL	El nutricionista del proyecto correspondiente: *Entrega el test final a una (1) persona de cada equipo al azar (diferente al líder) quien debe diligenciar el formato de manera individual *Explica que los grupos de alimentos deben correlacionarse con la columna denominada características principales *Recoge el test.		5 minutos	Se recomienda que el test final se entregue a la misma persona que desarrolló el test inicial
DESPEDIDA	* El nutricionista del proyecto correspondiente solicita al líder de cada equipo verificar que las tarjetas estén completas y que le sean entregadas en el sobre junto con el esfero/lápiz. Agradece a las personas su participación finalizando la actividad.		5 minutos	