

ANEXO No 3

**Guía metodológica del Nutricircuito para gestantes
y lactantes****PLATO SALUDABLE GRUPO DE ALIMENTOS CON
ÉNFASIS EN MENSAJES CLAVE PARA GESTANTES Y
PERSONAS LACTANTES****Introducción:**

Este anexo presenta información general sobre los grupos de alimentos que conforman el plato saludable de la familia colombiana, y los mensajes clave orientados a gestantes y en periodo de lactancia, dispuestos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años¹. Esta información, permite tener conocimientos generales sobre cómo se clasifican los alimentos y los beneficios de su consumo para la salud y nutrición humana.

Adicionalmente, este documento, explica el paso a paso de la metodología para implementar la herramienta del Nutricircuito con este grupo de población. Cabe aclarar que, precisamente esta propuesta de adaptación se da en el marco del proceso de validación de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días, tal como se describe en el documento metodológico de la estrategia, por lo que las orientaciones metodológicas y los mensajes de cada estación cuando se aborde población gestante y en periodo de lactancia, son las que se registran en este anexo. La información aquí descrita es de fácil comprensión, incluso si el uso de la herramienta es liderado por profesionales, cuyo perfil no corresponde a Nutricionistas Dietistas.

Para un mayor conocimiento de la herramienta del Nutricircuito, puede consultar la caja de herramientas de la Subdirección de Nutrición, disponible en: <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion#:~:text=A%20continuaci%C3%B3n%20la%20Subdirecci%C3%B3n%20de%20nutrici%C3%B3n%20pone%20a,Conoce%20aqu%C3%AD%20la%20Caja%20de%20Herramientas%20Bolet%C3%A9n%201>. Cabe aclarar que, en su versión original, esta herramienta diseñada por un equipo de profesionales de la Subdirección de Nutrición y de Nutricionistas Dietistas vinculados a las subdirecciones locales, tiene como propósito promover la alimentación saludable en personas mayores de dos años.

1. **Referentes conceptuales:** en este apartado se describen los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana y los mensajes clave de las GABAs.

¹ Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años, Manual del Facilitador, Bogotá. 2018, p 25. En línea. 23 de marzo de 2023. Disponible en:

https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_3_0.pdf

1.1 Grupos de Alimentos: conjunto de alimentos que se agrupan por sus características nutricionales similares. De manera tal que, los alimentos se encuentran divididos en 6 grupos así:

- 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	

Fuente: 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, aportando principalmente carbohidratos con los siguientes alimentos: Los cereales como el arroz, avena, trigo, cebada, centeno, maíz y tubérculos y raíces como la papa, batata, yuca, ñame, arracacha, además, 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, se mencionan 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 necesarias 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 se ubican: coliflor, brócoli, tomate, espinaca, ahuyama, remolacha, zanahoria, acelga, calabaza, pepinos, apio, entre otros y las leguminosas verdes como la arveja verde, el frijol 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, 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 (fríjol, 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 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.

2.1 Mensajes clave para población gestante y en periodo de lactancia:

Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones cuyo fin es la promoción de la adecuada alimentación y la prevención de las enfermedades. Para este caso, se hace énfasis en las recomendaciones específicas para gestantes y lactantes:

- Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica “el plato saludable de la familia colombiana”
- Comparta y disfrute en compañía, alimentos tradicionales y saludables.
- Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes
- Para tener una gestación saludable, reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre
- Asista a los controles prenatales desde que se entere que está en gestación. Esto contribuye a su buen estado de salud y el de su bebé
- Alimentar a su bebé con leche materna, contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y ovario y fortalece el vínculo madre e hijo
- Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras
- Como persona lactante tiene derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular. Durante la gestación consulte con el médico el tipo de actividad que se puede realizar, cada cuánto y qué tan intenso puede ser

2. Propuesta metodológica:

A continuación, se presenta la ficha metodológica del Nutricircuito Plato Saludable, adaptado para gestantes y personas en lactancia, con las orientaciones detalladas para el uso de esta herramienta.

PASO A PASO METOLÓGICO

Perfil de los participantes: beneficiarios de los servicios y/o modalidades que atiendan población gestante, en periodo de lactancia, padres y cuidadores de niñas y niños menores de dos años.

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
LOGISTICA PREVIA AL EVENTO	<p>El facilitador debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gestionar el sitio donde se va a desarrollar la actividad (se sugiere espacio cerrado). -Efectuar convocatoria de los participantes que recibirán el taller con el tiempo suficiente para garantizar el objetivo de la jornada (máximo 30 personas). -Se debe convocar a la persona gestante, lactante y/o cuidador. Se recomienda confirmar asistencia días previos e informar a los participantes que deben asistir con ropa cómoda, llevar hidratación y una fruta. 	<p>El facilitador reconoce las orientaciones respecto a la promoción en actividad física que quedaron consignadas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días.</p> <p>De esta propuesta puede tomar ejemplos cortos, para trabajar este componente, específicamente con este grupo de población.</p>	<p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Equipo local que desarrolla la actividad <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kit del Nutricircuito conformado por: anexo de la ficha metodológica, 6 carteles (cada uno con un número, las instrucciones de cada estación, 144 tarjetas de alimentos (deben distribuirse en 6 paquetes de 24 	Aproximadamente un mes antes de realizar la actividad	Se recomienda seguir las instrucciones de este anexo.

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>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 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). Además, alistar los tableros imantados del plato saludable y las instrucciones que se dispondrán en cada estación</p> <p>Mezclar las tarjetas antes de introducirlas en la bolsa.</p>	<p>Revise los insumos que allí se plantean, y las opciones que se sugieren para ser reemplazados.</p>	<p>6 láminas del plato saludable para armar, 1 imagen del plato saludable (deberá estar cubierto hasta el final de la actividad)</p> <p>Espacio físico, mesas, pito, cinta.</p>		
ACTIVIDADES PREVIAS	El facilitador deberá llegar mínimo 30 minutos antes,	No aplica	Recursos físicos y humanos	El día de la actividad de la 30	Imagen del plato saludable debe

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
DURANTE EL DÍA DEL EVENTO	<p>para dar inicio a la hora programada.</p> <p>-Organizar el espacio donde se desarrollará la actividad y ubicar el material en 7 puntos, conservando una distancia según condiciones del espacio</p>		descritos anteriormente	minutos antes para alistamiento de insumos y espacio.	estar cubierto hasta estación 7, en la que se realiza la retroalimentación, a partir del trabajo desarrollado durante la jornada
BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN	<p>*El facilitador da la bienvenida a los participantes. Menciona el nombre de la herramienta, describe la metodología de la jornada y les indica que se organicen en 6 equipos de 5 personas.</p> <p>A cada equipo se le asigna un número del 1 al 6 y se selecciona un líder del mismo.</p>	No aplica		10 minutos	
PRE CALENTAMIENTO	-Solicitar a los 30 participantes que se dividan en dos grupos de 15 cada uno.	Puede revisar las actividades propuestas en el anexo de	El facilitador en cuanto a recursos humanos. Los	10 minutos	

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>- A cada equipo de 15 participantes se le dirá un nombre relacionado con un grupo de alimentos del plato saludable, por ejemplo:</p> <p>Las frutas Los azúcares.</p> <p>-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.</p> <p>-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.</p> <p>- Mientras los participantes se encuentran en</p>	<p>sesiones metodológicas de la estrategia.</p>	<p>físicos dependen de la actividad de precalentamiento que decida desarrollar.</p>		

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>movimiento, el facilitador 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. Recibirá un punto el equipo que más rápido se agrupe.</p> <p>-Esta acción se repetirá por un número impar de veces (3,5,7,9) y ganará el equipo que más puntos tenga.</p> <p>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 la velocidad física y mental, además prepara a los</p>				

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>participantes para realizar cualquier actividad grupal.</p> <p>Nota: el facilitador es autónomo en seleccionar esta u otra actividad, lo importante es que se garantice una actividad de precalentamiento</p>				
EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR	<p>-El facilitador explica que el "Nutricircuito" está compuesto por un recorrido de 7 estaciones, las seis primeras representan los grupos de alimentos que conforman el plato saludable, y la última es la estación de encuentro para retroalimentación del ejercicio.</p> <p>Cada estación representa un grupo y se encontrará demarcada con el número de estación, el mensaje clave y las pistas.</p>	<p>El facilitador anuncia el cambio de estación con un pito, y les indica a los participantes la actividad física.</p> <p>Para seleccionar las actividades relacionadas con la promoción de la actividad física, puede consultar el anexo de las sesiones metodológicas,</p>	<p>- Facilitador</p> <p>-Material para el desarrollo de actividad física. Recuerde que los insumos pueden ser reemplazados por elementos más sencillos. Por ejemplo, colchonetas por cobijas, bandas elásticas por toallas, tal como allí se plantea. Al finalizar cada momento de actividad física,</p>	10 minutos	El pito se utiliza, a partir de la segunda estación

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	<p>El facilitador entrega a cada equipo el sobre (marcado con el número que le correspondió al equipo) con las tarjetas de alimentos, y 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 el área correspondiente. 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.</p>	<p>allí se ubican varias propuestas que se adaptan a las condiciones de este grupo de población.</p>	<p>mencione algunos de los beneficios que esta favorece durante la gestación y el periodo de lactancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Aumenta la probabilidad de tener un parto vaginal +Menor incidencia de diabetes mellitus gestacional + Evita el aumento de peso gestacional + Disminuye la incidencia de parto prematuro + Reduce el riesgo de bajo peso al nacer 		

FASE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD PROFESIONAL SDIS	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	RECURSOS HUMANO, MATERIAL Y FÍSICO	TIEMPO	OBSERVACIONES
	A continuación, se describen las actividades por cada estación:		<ul style="list-style-type: none"> + Mejora el estado de ánimo + Disminuye el dolor de espalda + Reduce los calambres en las piernas + Mejora la tolerancia al estrés 		

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
<p>Estación 1.</p> <p>Son muy importantes por ser la principal fuente de energía, que el cuerpo necesita para funcionar y moverse apropiadamente</p>	<p>a. Son alimentos que siempre están presentes en el plato de la familia colombiana, y generalmente se cultivan en nuestros campos</p> <p>b. En este grupo se ubican alimentos integrales que, aportan fibra para facilitar los movimientos del estómago y manejar los niveles de azúcar en sangre</p>	<p>Actividades que desarrolla el profesional en cada cambio de estación, la intensidad del ejercicio depende de cada participante.</p> <p>Desarrolle actividades cortas propuestas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días</p>	<p>Actividad física: 5 minutos</p> <p>Actividad nutrición: 7 minutos.</p> <p>Total: 12 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad física tenga en cuenta las condiciones de las personas gestantes y lactantes.</p> <p>Sugiera que realicen estos ejercicios diariamente, durante las pequeñas pausas en sus actividades cotidianas.</p>

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
	<p>b. Durante la gestación es importante consumirlos, para que el bebé tenga la energía que le permita crecer apropiadamente, además, ayuda a que la persona gestante y lactante se mantenga en adecuadas condiciones</p> <p>c. Deben consumirse con moderación para evitar la ganancia de peso. ¡Recuerden no es comer por dos, sino incluir en el plato, una adecuada cantidad de todos los grupos de alimentos!</p>			<p>NOTA: En caso de que los tiempos para el desarrollo del taller sean reducidos, es decir, cuenten con menos de una hora y 30 minutos, se recomienda que sólo se lleve a cabo un momento, para la promoción de la actividad física. Se sugiere que sea la final del encuentro.</p>
<p>Estación 2.</p> <p>Aportan agua y nutrientes que el cuerpo necesita para estar saludable y funcionar adecuadamente, permiten aprovechar lo que proviene de otros alimentos y evitan el estreñimiento</p>	<p>a. Son alimentos fuente vitaminas y minerales, ayudando entre otros, al cuidado de la piel, la visión y prevención de infecciones</p> <p>b. Son de origen vegetal</p> <p>c. Algunos de estos aportan ácido fólico, que ayuda a prevenir malformaciones de la columna vertebral y cerebro del bebé</p>	<p>Actividades que desarrolla el profesional en cada cambio de estación, la intensidad del ejercicio depende de cada participante.</p> <p>Desarrolle actividades cortas propuestas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días</p>	<p>Actividad física: 5 minutos</p> <p>Actividad nutrición: 7 minutos.</p> <p>Total: 12 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad física tenga en cuenta las condiciones de las personas gestantes y lactantes.</p> <p>Sugiera que realicen estos ejercicios diariamente, durante las pequeñas pausas en sus actividades cotidianas.</p>

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
	<p>d. Durante la gestación y el periodo de lactancia, deben consumirse por su importante aporte de fibra, para prevenir así el estreñimiento</p> <p>e. Inclúyalos en todos los tiempos de comida, incluso las meriendas</p> <p>d. Aproveche los que se encuentren en cosecha y sean propios de la región</p>			
<p>Estación 3.</p> <p>Son alimentos muy importantes para la formación de huesos, dientes, uñas y ayuda a prevenir la osteoporosis (desgaste de los huesos). Aportan proteínas y calcio, un mineral muy importante durante la gestación y el periodo de lactancia.</p>	<p>a. Es importante que la persona gestante los consuma, para prevenir la preeclampsia (presión arterial alta)</p> <p>b. Durante la gestación también es importante consumir estos alimentos, para la adecuada formación del bebé y evitar el bajo peso al nacer</p> <p>c. Es fundamental que la persona lactante tenga buenas reservas de calcio en sus huesos, es decir, haya consumido y consuma en la actualidad estos alimentos</p>	<p>Actividades que desarrolla el profesional en cada cambio de estación, la intensidad del ejercicio depende de cada participante.</p> <p>Desarrolle actividades cortas propuestas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días</p>	<p>Actividad física: 5 minutos</p> <p>Actividad nutrición: 7 minutos.</p> <p>Total: 12 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad física tenga en cuenta las condiciones de las personas gestantes y lactantes.</p> <p>Sugiera que realicen estos ejercicios diariamente, durante las pequeñas pausas en sus actividades cotidianas.</p>

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
<p>Estación 4</p> <p>Ayudan a la formación de órganos, huesos, piel, músculos y sangre. Aporta lo que necesita el cuerpo para el crecimiento y desarrollo, así como para defenderse de infecciones y mantenerse saludable</p>	<p>a. Son de origen animal y vegetal</p> <p>b. Platos colombianos como la bandeja paisa (carne molida, huevo), el mute, el ajiaco (pollo), el sancocho etc., contienen este tipo de alimentos</p> <p>c. Protegen y mantienen la salud de las personas gestantes, lactantes y aportan a la adecuada formación del bebé, por ser fuente de proteínas</p> <p>d. Contribuye a una mejor recuperación de la persona lactante después del parto, y a conservarse saludable durante el amamantamiento</p> <p>e. Muchos de estos alimentos aportan hierro y zinc, previniendo la anemia e infecciones</p>	<p>Actividades que desarrolla el profesional en cada cambio de estación, la intensidad del ejercicio depende de cada participante.</p> <p>Desarrolle actividades cortas propuestas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días</p>	<p>Actividad física: 5 minutos</p> <p>Actividad nutrición: 7 minutos.</p> <p>Total: 12 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad física tenga en cuenta las condiciones de las personas gestantes y lactantes.</p> <p>Sugiera que realicen estos ejercicios diariamente, durante las pequeñas pausas en sus actividades cotidianas.</p>
<p>Estación 5</p> <p>Son alimentos fundamentales porque</p>	<p>a. Pueden ser de origen animal o vegetal</p>	<p>Actividades que desarrolla el profesional en cada cambio de estación, la intensidad del ejercicio</p>	<p>Actividad física: 5 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad física tenga en cuenta las condiciones</p>

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
<p>aportan energía y grasas esenciales, para varias funciones importantes durante la gestación y la lactancia</p>	<p>b. Se desaconseja su consumo en grandes cantidades, particularmente las de origen animal</p> <p>c. En pocas cantidades puede emplearse para dorar o fritar alimentos, y mejorar el sabor de las ensaladas</p> <p>d. Durante la gestación y la lactancia, son importantes para el sistema nervioso del bebé (coordina las acciones del cerebro), la formación de órganos como la retina, fundamental para la visión, y el desarrollo cognitivo del bebé</p>	<p>depende de cada participante.</p> <p>Desarrolle actividades cortas propuestas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días</p>	<p>Actividad nutrición: 7 minutos.</p> <p>Total: 12 minutos</p>	<p>de las personas gestantes y lactantes.</p> <p>Sugiera que realicen estos ejercicios diariamente, durante las pequeñas pausas en sus actividades cotidianas.</p>
<p>Estación 6</p> <p>Aportan energía de forma rápida para que el cuerpo pueda moverse</p>	<p>a. Debe consumirse con moderación, para evitar ganancia excesiva de peso y prevenir otras enfermedades como la diabetes, las cuales afectan la salud de gestantes y lactantes</p> <p>b. Evite o endulce con pequeñas cantidades las bebidas que consuma</p>	<p>Actividades que desarrolla el profesional en cada cambio de estación, la intensidad del ejercicio depende de cada participante.</p> <p>Desarrolle actividades cortas propuestas en el anexo de sesiones metodológicas de la estrategia IEC 1000 días</p>	<p>Actividad física: 5 minutos</p> <p>Actividad nutrición: 7 minutos.</p> <p>Total: 12 minutos</p>	<p>Para el desarrollo de la actividad física tenga en cuenta las condiciones de las personas gestantes y lactantes.</p> <p>Sugiera que realicen estos ejercicios diariamente, durante las pequeñas pausas en sus actividades cotidianas.</p>

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
	<p>c. Evite los dulces, bebidas azucaradas como jugos de caja y gaseosas, entre otros que son perjudiciales para su salud y la de su bebé</p>			
RETROALIMENTACIÓN	<p>-El facilitador recibe a todos los equipos en la estación 7 y les solicita que ubiquen el plato armado en el lugar destinado, según el número asignado, y cerca de la imagen del plato ya previamente armado por él mismo de manera correcta.</p> <p>-Posteriormente se muestra el plato previamente armado por el facilitador, el cual hasta ese momento debe haber estado cubierto.</p> <p>-El facilitador 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 poder realizar las aclaraciones pertinentes.</p> <p>Este espacio es muy importante, debido a que tiene la intencionalidad de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 -Enfatizar los mensajes de las GABAs dirigidos a personas gestantes y lactantes, los cuáles se ubican en la página 4 de este anexo - Reforzar la importancia de realizar actividad física, dando ejemplos concretos como: caminar, tomar clases de baile o natación, disfrutar actividades al aire libre y en familia, de ser posible, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor. -Reconocer las principales prácticas a mejorar, que surgen en la discusión para registrarlas. 			<p>Durante este proceso de retroalimentación, es importante hacer las siguientes aclaraciones:</p> <p>-El coco y aguacate están clasificados en el grupo de las grasas, sin embargo, al ser frutas, es válido si el participante los ubica en grasas o en frutas. No obstante, es importante explicar que tienen un aporte considerable de energía y que, por la calidad de la grasa del aguacate, es más beneficioso que el coco.</p> <p>-El pescuezo por su alto contenido en grasa, se ubica en el grupo de grasas.</p>

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
	<p>- El personal de apoyo de la actividad, si lo hay, registra con número los aciertos de cada equipo y realiza la sumatoria para determinar cuál es el equipo ganador.</p> <p>Tiempo: 20 minutos</p>			<p>-También es importante enfatizar la diferencia entre las 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 el taller es importante que el facilitador registre sus observaciones sobre las prácticas y creencias, para profundizar en temáticas críticas durante futuros encuentros.</p>
DESPEDIDA	El facilitador solicita al líder de cada equipo verificar que las tarjetas estén completas y que le sean entregadas, junto con las instrucciones y tablero de cada estación. Agradece a las personas su participación, dando por finalizada la actividad.			Tiempo: 10 minutos

MENSAJE CLAVE	PISTAS	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPOS	OBSERVACIONES
	Para cerrar puede preguntarles a los participantes, cómo se sintieron con la actividad y qué se llevan para poner en práctica en el corto plazo.			

Tiempo total aproximado: 2 horas y 10 minutos.

A continuación, se relacionan los archivos de cada una de las estaciones del Nutricircuito. Cada una de estas se dispondrán impresas en las mesas en los que se ubicarán los tableros del plato saludable de la familia colombiana

Estación 1

INSTRUCCIONES



Actividad física (5 minutos):

Espera la orientación en cada estación. Se sugiere tomar actividades propuestas en la guía de anexo de sesiones de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días.

Actividad en el plato saludable:

- En cada una de las seis estaciones por las que deben pasar, coloque alimentos en una de las secciones del plato. Hay 24 alimentos.
- Seleccione y coloque las figuras de los alimentos que considera deben ubicarse en la **sección amarilla** del plato entregado, según la clave y las pistas.
- Al escuchar el pito, cambie la estación siempre hacia la derecha.
- Al terminar la última estación coloque su plato armado donde se le indique.

MENSAJE CLAVE



Son muy importantes por ser la principal fuente de energía, que el cuerpo necesita para funcionar y moverse apropiadamente.

PISTAS



- Son alimentos que siempre están presentes en el plato de la familia colombiana, y generalmente se cultivan en nuestros campos
- En este grupo se ubican alimentos integrales que, aportan fibra para facilitar los movimientos del estómago y manejar los niveles de azúcar en sangre
- Durante la gestación es importante consumirlos, para que el bebé tenga la energía que le permita crecer apropiadamente, además, ayuda a que la persona gestante y lactante se mantenga en adecuadas condiciones
- Deben consumirse con moderación para evitar la ganancia de peso. ¡Recuerden **no es comer por dos**, sino incluir en el plato, una adecuada cantidad de todos los grupos de alimentos

Estación 2

INSTRUCCIONES



Actividad física (5 minutos):

Espera la orientación en cada estación. Se sugiere tomar actividades propuestas en la guía de anexo de sesiones de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días.

Actividad en el plato saludable:

- En cada una de las seis estaciones por las que deben pasar, coloque alimentos en una de las secciones del plato. Hay 24 alimentos.
- Seleccione y coloque las figuras de los alimentos que considera deben ubicarse en la **sección verde** del plato entregado, según la clave y las pistas.
- Al escuchar el pito, cambie la estación siempre hacia la derecha.
- Al terminar la última estación coloque su plato armado donde se le indique.

MENSAJE CLAVE



Aportan agua y nutrientes que el cuerpo necesita para estar saludable y funcionar adecuadamente, permiten aprovechar lo que proviene de otros alimentos y evitan el estreñimiento.

PISTAS



- Son alimentos fuente vitaminas y minerales, ayudando entre otros, al cuidado de la piel, la visión y prevención de infecciones
- Son de origen vegetal. Aproveche los de cosecha y de la región y
- Algunos de estos aportan ácido fólico, que ayuda a prevenir malformaciones de la columna vertebral y cerebro del bebé
- Durante la gestación y el periodo de lactancia, deben consumirse por su importante aporte de fibra, para prevenir así el estreñimiento
- Inclúyalos en todos los tiempos de comida, incluso las meriendas

Estación 3

INSTRUCCIONES



Actividad física (5 minutos):

Espera la orientación en cada estación. Se sugiere tomar actividades propuestas en la guía de anexo de sesiones de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días.

Actividad en el plato saludable:

- En cada una de las seis estaciones por las que deben pasar, coloque alimentos en una de las secciones del plato. Hay 24 alimentos.
- Seleccione y coloque las figuras de los alimentos que considera deben ubicarse en la **sección azul** del plato entregado, según la clave y las pistas.
- Al escuchar el pito, cambie la estación siempre hacia la derecha.
- Al terminar la última estación coloque su plato armado donde se le indique.

MENSAJE CLAVE



Son alimentos muy importantes para la formación de huesos, dientes, uñas y ayuda a prevenir la osteoporosis (desgaste de los huesos). Aportan proteínas y calcio, un mineral muy importante durante la gestación y el periodo de lactancia.

PISTAS



- Es importante que la persona gestante los consuma para prevenir la preeclampsia (presión arterial alta)
- Durante la gestación también es importante consumir estos alimentos, para la adecuada formación del bebé y evitar el bajo peso al nacer
- Es fundamental que la persona lactante tenga buenas reservas de calcio en sus huesos, es decir, haya consumido y consuma en la actualidad estos alimentos

Estación 4

INSTRUCCIONES



Actividad física (5 minutos):

Espere la orientación en cada estación. Se sugiere tomar actividades propuestas en la guía de anexo de sesiones de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días.

Actividad en el plato saludable:

- En cada una de las seis estaciones por las que deben pasar, coloque alimentos en una de las secciones del plato. Hay 24 alimentos.
- Seleccione y coloque las figuras de los alimentos que considera deben ubicarse en la **sección naranja** del plato entregado, según la clave y las pistas.
- Al escuchar el pito, cambie la estación siempre hacia la derecha.
- Al terminar la última estación coloque su plato armado donde se le indique.

MENSAJE CLAVE



Ayudan a la formación de órganos, huesos, piel, músculos y sangre. Aporta lo que necesita el cuerpo para el crecimiento y desarrollo, así como para defenderse de infecciones y mantenerse saludable.

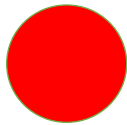
PISTAS



- Son de origen animal y vegetal
- Platos colombianos como la bandeja paisa, el mute, el ajiaco, el sancocho etc., contienen este tipo de alimentos
- Protegen y mantienen la salud de las personas gestantes, lactantes y aportan a la adecuada formación del bebé, por ser fuente de proteínas
- Contribuye a una mejor recuperación de la persona lactante después del parto, y a conservarse saludable durante el amamantamiento
- Muchos de estos alimentos aportan hierro y zinc, previniendo la anemia e infecciones

Estación 5

INSTRUCCIONES



Actividad física (5 minutos):

Espere la orientación en cada estación. Se sugiere tomar actividades propuestas en la guía de anexo de sesiones de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días.

Actividad en el plato saludable:

- En cada una de las seis estaciones por las que deben pasar, coloque alimentos en una de las secciones del plato. Hay 24 alimentos.
- Seleccione y coloque las figuras de los alimentos que considera deben ubicarse en la **sección roja** del plato entregado, según la clave y las pistas.
- Al escuchar el pito, cambie la estación siempre hacia la derecha.
- Al terminar la última estación coloque su plato armado donde se le indique.

MENSAJE CLAVE



Son alimentos fundamentales porque aportan energía y grasas esenciales, para varias funciones importantes durante la gestación y la lactancia

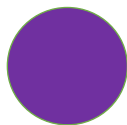
PISTAS



- Pueden ser de origen animal o vegetal.
- Se desaconseja su consumo en grandes cantidades, particularmente las de origen animal
- En pocas cantidades puede emplearse para dorar o freír alimentos y mejorar el sabor de las ensaladas
- Durante la gestación y la lactancia, son importantes para el sistema nervioso del bebé (coordina las acciones del cerebro), la formación de órganos como la retina, fundamental para la visión, y el desarrollo cognitivo del bebé.

Estación 6

INSTRUCCIONES



Actividad física (5 minutos):

Espere la orientación en cada estación. Se sugiere tomar actividades propuestas en la guía de anexo de sesiones de la estrategia de Información, Educación y Comunicación 1000 días.

Actividad en el plato saludable:

- En cada una de las seis estaciones por las que deben pasar, coloque alimentos en la una de las secciones del plato. Hay 24 alimentos.
- Seleccione y coloque las figuras de los alimentos que considera deben ubicarse en la **sección morada** del plato entregado, según la clave y las pistas.
- Al escuchar el pito, cambie la estación siempre hacia la derecha.
- Al terminar la última estación coloque su plato armado donde se le indique.

MENSAJE CLAVE



Aportan energía de forma rápida para que el cuerpo pueda moverse

PISTAS



- Debe consumirse con moderación, para evitar ganancia excesiva de peso y prevenir otras enfermedades como la diabetes, las cuales afectan la salud de gestantes y lactantes
- Evite o endulce con pequeñas cantidades las bebidas que consuma
- Evite los dulces, bebidas azucaradas como jugos de caja y gaseosas, entre otros que son perjudiciales para su salud y la de su bebé