ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES. PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO NO CONTROLADO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC PARA PROMOCIÓN DE EVS CON ENFOQUE DIFERENCIAL TERRITORIAL RURAL (CANASTA) 2023

El Azucarómetro del Día

FECHA: DD/MM/AAAA **LUGAR:**

PROFESIONALES RESPONSABLES: Registrar nombres y apellidos de ND profesionales

TEMA: Bebidas azucaradas y bebidas Alcohólicas

TOTAL DE HORAS: 60 a 90 minutos **MOMENTOS:** 3

OBJETIVOS DE INFORMACION:
Reconocer aspectos importantes del etiquetado nutricional de los productos ultraprocesados de consumo frecuente en las familias con énfasis en el azúcar añadido

OBJETIVO DE EDUCACION:
Identificar el contenido de azúcar de los alimentos desde las cantidades ofrecidas en un día versus la recomendación diaria de la OMS, llevando a la reflexión sobre su consumo. Comprender los efectos negativos que genera el alto consumo de azúcar en la salud y calidad de vida de los participantes de los servicios sociales en la formación de hábitos saludables.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:
Proponer e incorporar opciones de alimentos y preparaciones que eviten el consumo de azúcar/panela y productos ultraprocesados.

INSUMOS:

- Calculadora o celular con calculadora.
- Azucarómetro impreso en tamaño de pliego, proyectado digitalmente o en tamaño oficio para entrega por grupos.
- Hojas blancas.
- Esferos.

HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS:

- 1 Afiche Conoce, calcula y decide: el etiquetado nutricional una herramienta útil para tomar decisiones
- Empaques de alimentos (de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas)
- Guía para lectura de etiquetado e ingredientes)

DESCRIPCION DE LA SESION: (Detallada)

Saludo a la población rural y descripción de la actividad (15 min)

1. **Convocatoria**

Previo al día del encuentro remitir por WhatsApp la convocatoria, con un mensaje de invitación al primer encuentro de diálogo en el marco de la Promoción de Estilos de Vida Saludable con el video elaborado para ello:

Video de Invitación

2. **Actividad rompehielos:**

Repite el ritmo

En esta actividad rompehielos, el organizador debe empezar por hacer un ritmo, para eso puede hacer uso de sus manos o pies, luego el siguiente integrante repite el ritmo, agrega otro propio, y así sucesivamente. Todo un desafío para la memoria y la atención, tan divertido como difícil.

3. **Desarrollo del AZUCARÓMETRO:**

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación

Iniciar la presentación personal, mencionar el nombre de la estrategia y el objetivo de la reunión a los asistentes, haciendo además una breve introducción y contextualización del tema a abordar.

Actividad No. 2. Distribución por grupos

Distribuir los participantes en 5 grupos según lo defina la persona que lidera la actividad.

Actividad No. 3. Desarrollo de la actividad

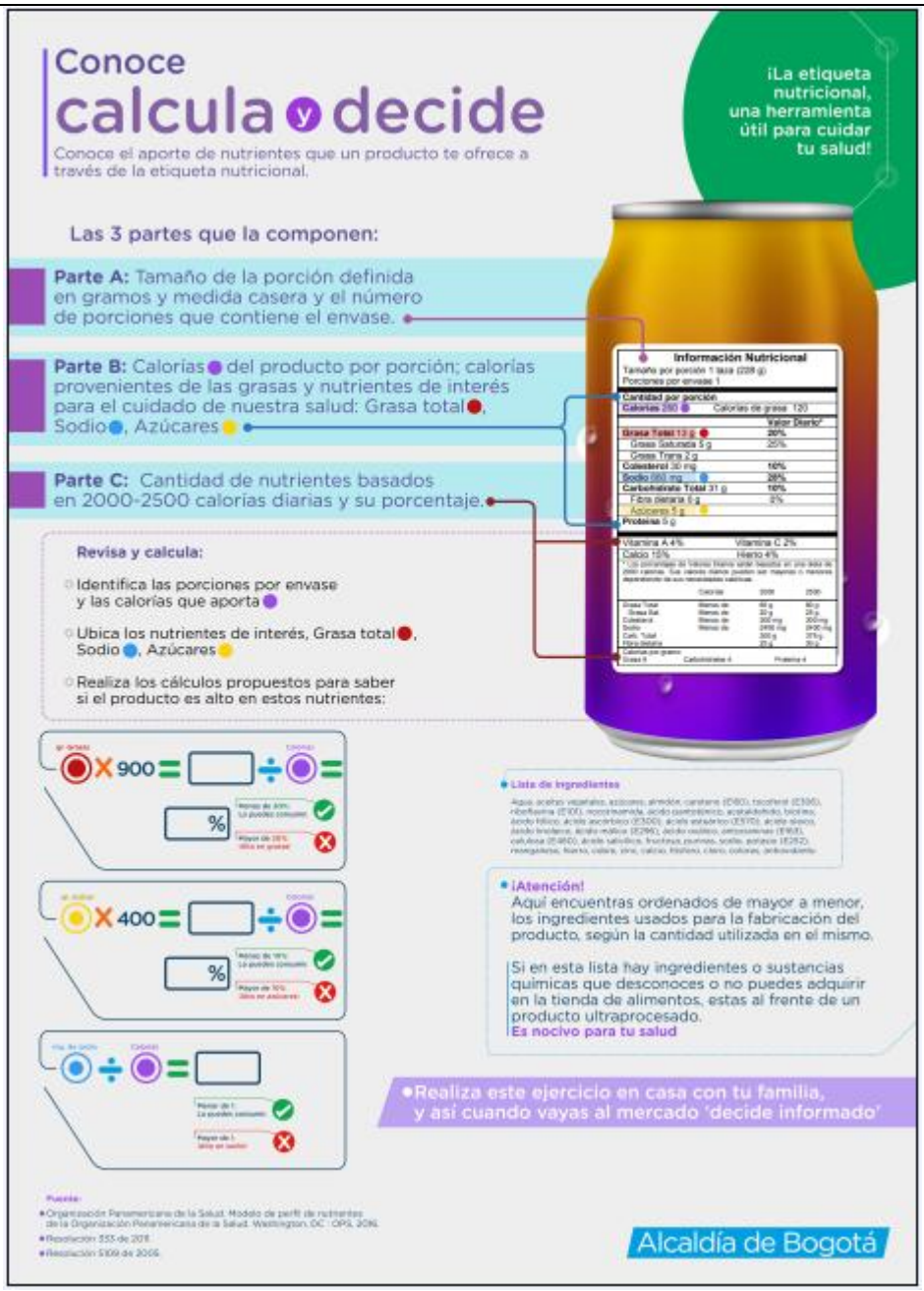
Cuando todos los integrantes se encuentren ubicados en su equipo, se lleva a la mesa el material que van a utilizar y se les pide que saquen los empaques de productos industrializados o bebidas azucaradas (en los casos que no los hayan llevado, se debe entregar por parte del moderador mínimo 3 empaques por mesa).

Para introducir el tema, se toma como referencia la página 18 de la Cartilla “Saludables y felices”, práctica 2, ítem Entiende el etiquetado nutricional para evitar el consumo de productos no saludables.

Tomado de la caja de herramientas de la SDIS
Estrategia Alimentación saludable niños 1 – 5 años- Azucarómetro https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otros/3519

Posteriormente se explica a los participantes la manera adecuada de leer el etiquetado nutricional con los empaques que se distribuyeron inicialmente, apoyándose en el afiche «Conoce, calcula y decide, la etiqueta nutricional una herramienta útil para cuidar tu salud»

Tomado de la caja de herramientas de la SDIS
Estrategia Alimentación saludable niños 1 – 5 años- Azucarómetro https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otros/3519

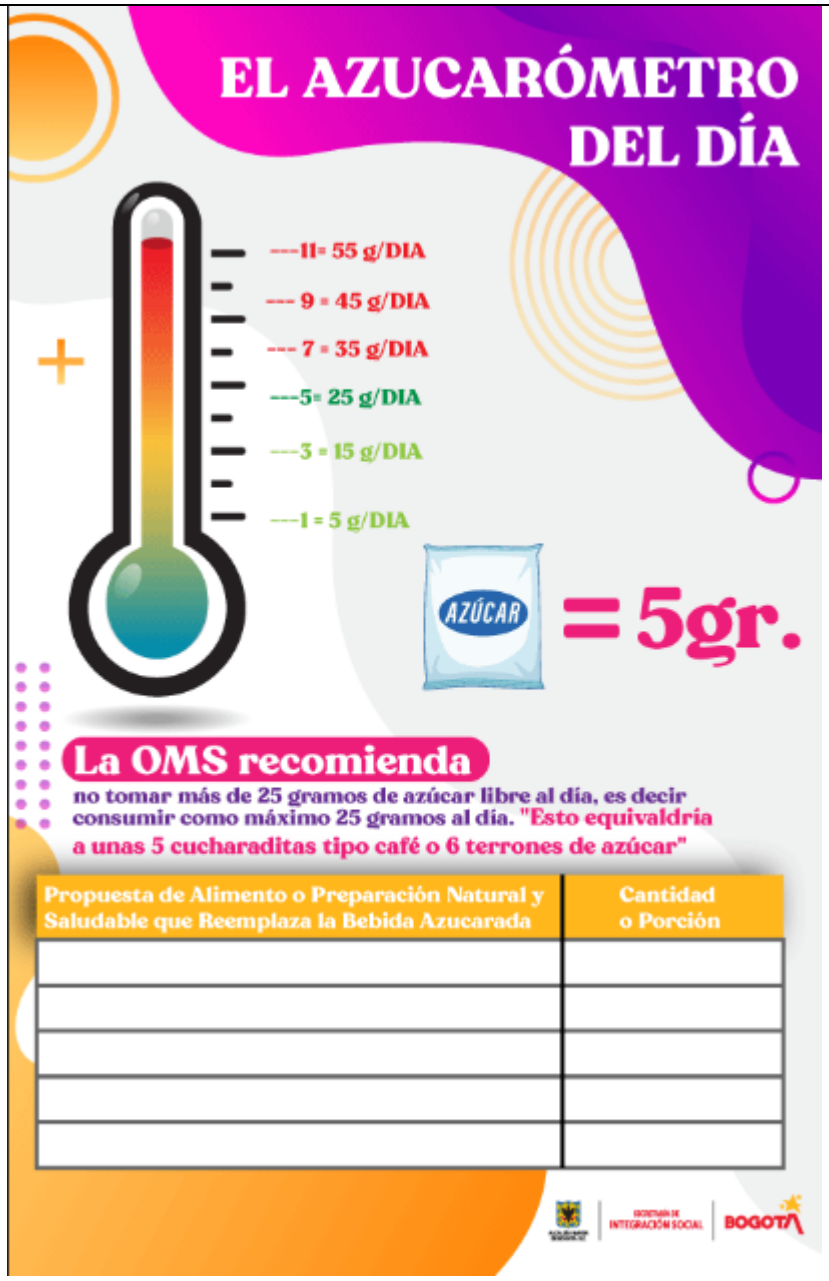


Se da inicio al taller presentando el **AZUCARÓMETRO** y explicando su uso.

Anexo Azucarómetro del Día.

Los equipos obtienen los gramos de azúcar de cada empaque realizando el cálculo y acumulando la cantidad de azúcar de todos los empaques (2 – 3 por equipo). Los empaques se ubican en los cuadros dispuestos al lado izquierdo del tablero.

El total de azúcar que sumaron de los empaques analizados, se ubica en el termómetro del azucarómetro.



Se pide que los equipos revisen la información obtenida teniendo en cuenta la cantidad de azúcar acumulado vs la recomendación diaria de consumo de azúcar de la OMS, hacer énfasis como acción educativa en que una papeleta de azúcar equivale a 5 gramos de azúcar, con el fin de que las personas puedan tener una referencia.

En la parte baja del **AZUCARÓMETRO** se dispone una tabla, donde cada equipo debe escribir una propuesta de alimento o preparación natural y saludable con el cual intercambiaría los productos altos en azúcar analizados.

Actividad No. 4. Socialización

Se realiza socialización de lo encontrado en cada equipo, donde presentan la cantidad de azúcar evidenciada en los empaques que les correspondió y los intercambios propuestos como opción saludable para disminuir el consumo de azúcar añadido a través de productos ultraprocesados. El moderador orienta la actividad y finaliza con las orientaciones requeridas respecto a las propuestas realizadas.

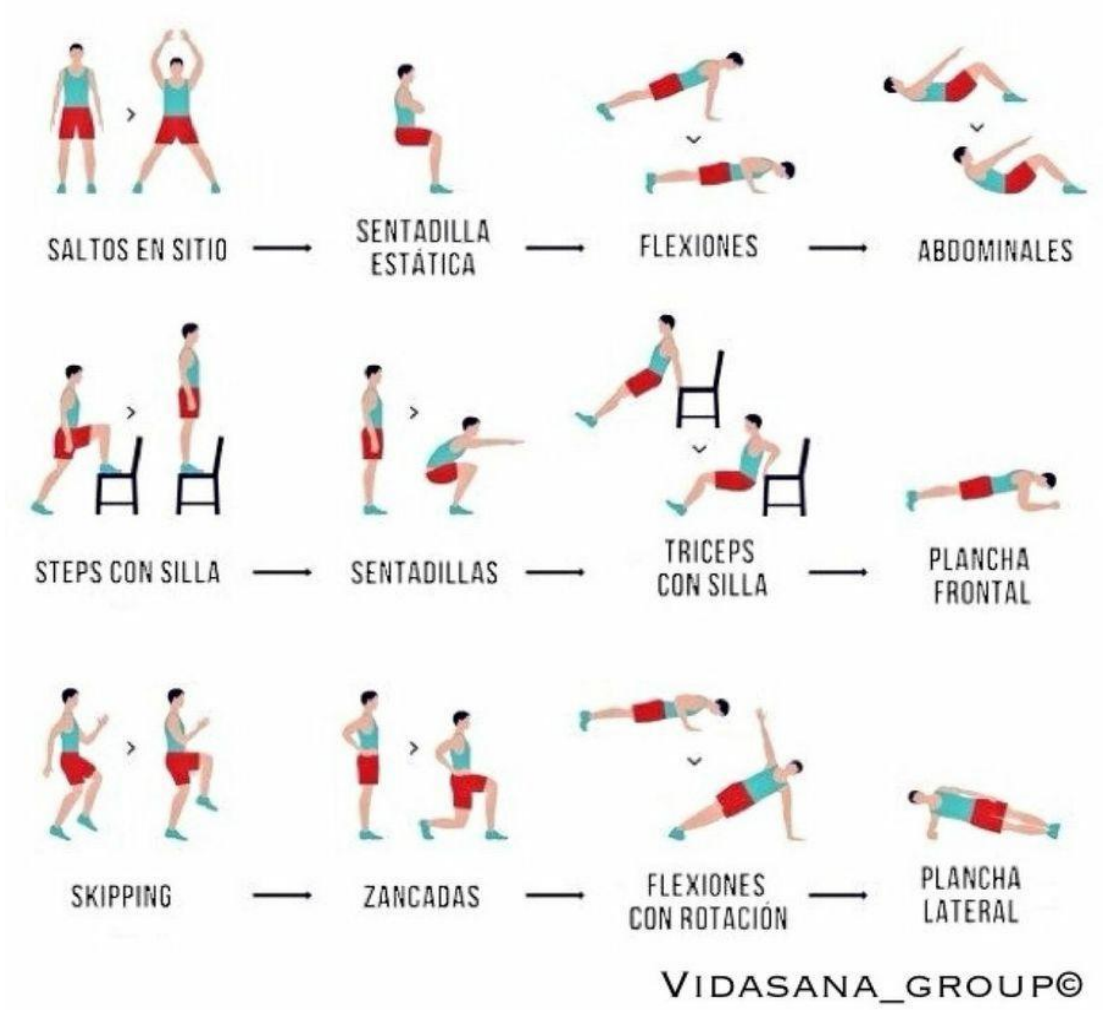
Actividad No. 5. Exposición

Como parte final de la estrategia **AZUCARÓMETRO**, se expondrá en los servicios el material resultado de la presente aplicación de la estrategia, con el objetivo de comunicar y replicar la información a los demás participantes del servicio.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA:

Posteriormente al finalizar la actividad del azucarómetro se les pide que realicen ejercicios de acuerdo a los gramos de azúcar que hayan tenido de más.

8 repeticiones por cada gramo de azúcar que, por encima de las recomendaciones de la OMS, se puede elegir entre estos ejercicios de acuerdo a su edad y condición física.



DESCRIPCION VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

Finalmente, se le solicita a cada participante contar por medio de un dibujo, escribiendo o hablando, dos alternativas a los alimentos procesados altos en azúcar que desde casa se puedan preparar o tener para brindar como postre, merienda o comida pequeña.