

MARCO DE REFERENCIA – ACTIVIDAD FÍSICA ENCUENTRO COMPONENTE BIENESTAR ALIMENTARIO MES DE SEPTIEMBRE

CONCEPTOS:

Actividad Física:

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. (OMS,2024).

La actividad física es un comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor al de reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos en donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre. La actividad física está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud a través de sus efectos en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones. (Mindeporte, 2021).

- **Actividad física de intensidad moderada:** cuando aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún nos permite hablar. En escala absoluta, se refiere a la actividad física que se realiza entre 3 a 6 MET. Es la actividad realizada con una valoración de esfuerzo percibido entre 3 y 5 en una escala entre 0 y 10. Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación.
- **Actividad física de intensidad vigorosa:** cuando la sensación de calor es bastante fuerte; la respiración se ve dificultada y falta el aliento, y el ritmo de los latidos del corazón es elevado. En una escala absoluta, se refiere a la actividad física que se realiza a > 6 MET Es la actividad realizada con una valoración de esfuerzo percibido superior a 5 o más, en una escala de 0 a 10. Ejemplos: baile rápido, deportes (natación, baloncesto, voleibol, etc.) a un nivel avanzado, etc.

Ejercicio Físico:

Es un tipo de actividad física planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física. Usualmente, el objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo (Caspersen, 1985).

Deporte:

Un tipo de ejercicio estructurado con propósitos competitivos, implica competencia, puntuación, reglas y especialización de una o más cualidades físicas. (Caspersen, 1985)

Recreación

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. (ley 181 de 1995)

Inactividad física

Consiste en no cumplir las recomendaciones de actividad física

Comportamiento sedentario

Se refieren a cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada con un gasto energético menor a 1.5 METs, mientras se está despierto

Aptitud física, Condición física o fitness: capacidad de realizar las tareas diarias con vigor y alerta, sin fatiga excesiva y con suficiente energía para disfrutar de las actividades de tiempo libre y hacer frente a emergencias imprevistas. Esta incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

MET: Medida fisiológica de equivalente metabólico que expresa el gasto de energía (o calorías) de las actividades físicas y está correlacionado con la intensidad de las actividades físicas. Un MET es el equivalente de la energía gastada por una persona mientras está sentada en reposo, generalmente expresado en ml O₂ / kg / min⁻¹

DATOS IMPORTANTES

Internacional (OMS, 2024)

- Casi 1800 millones de adultos (el 31%) NO CUMPLEN las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana. (OMS, 2024)
- Las mujeres son una media de cinco puntos porcentuales menos activas que los hombres, un dato que se mantiene desde 2000.
- Después de los 60 años, la actividad se reduce tanto en los varones como en las mujeres.
- El 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realizan actividad física.
- Las adolescentes son menos activas que los chicos: el 85% no cumplen las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

Nacionales

De acuerdo a la ENSIN 2015, 4to Reportaje de calificaciones Actividad Física en Niños, Niñas y adolescentes colombianos 2022

- El 51.3% de personas adultas NO CUMPLEN con las recomendaciones mundiales de actividad física.
- El 35.5 % de niños, niñas, jóvenes y adolescentes CUMPLEN con las recomendaciones de actividad física., específicamente el 24.8% en preescolares de 3 a 4 años; el 44.1% escolares de 5 a 12 años y el 26.1% en adolescentes de 13 a 17 años.
- Las niñas tienen menor cumplimiento de recomendaciones en todos los grupos de edad
- La prevalencia de tiempo excesivo frente a pantallas en niños y adolescentes es: Preescolares entre 3 a 4 años 56.4%; escolares entre 5 a 12 años 65.2%; adolescentes entre 13 a 17 años 76.7%.

Distritales (Bogotá)

- El 30% de los preescolares cumplen con las recomendaciones de actividad física
- El 35.4% de los escolares de 6 a 12 años realizan cumplen con las recomendaciones de AF a través del juego activo y el 68.5% permanecen ≥ 2 horas diarias de tiempo no relacionadas con

tareas escolares frente a pantallas como TV, computador (tiempo excesivo frente a pantalla) juegos de video, tabletas o celular

- El 14.4% de los adolescentes de 13 a 17 años cumplen con las recomendaciones de actividad física y el 75.6% permanecen ≥ 2 horas diarias de tiempo no relacionadas con tareas escolares frente a pantallas como TV, computador (tiempo excesivo frente a pantalla)
- El 49.5% de los jóvenes y adultos entre 18 a 64 años cumplen con las r recomendaciones de actividad física y el 56% permanecen ≥ 2 horas diarias de tiempo no relacionadas con tareas escolares frente a pantallas como TV, computador (tiempo excesivo frente a pantalla)

DOMINIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las oportunidades para que las personas puedan realizar AF están clasificadas en 4 dominios de la vida cotidiana:

- **Actividad recreativa o en tiempo libre:** Actividad física realizada por un individuo que no se requiere como actividad esencial de la vida diaria y se realiza a discreción individual. Los ejemplos incluyen la participación deportiva, el acondicionamiento físico o el entrenamiento y las actividades recreativas como salir a caminar y bailar.
- **Actividad como medio de transporte:** Se denomina a la actividad que se realiza en el curso de la vida cotidiana, como una forma de desplazamiento. Ejemplos de actividades de este dominio incluyen: ir en bicicleta, caminando o en patines, hacia cualquier destino. Incluso tomar las escaleras en lugar del ascensor. (Ainsworth, 2003)
- **Actividad en el hogar:** Actividad física realizada en el hogar para tareas domésticas incluidos: limpieza, cuidado de niños, jardinería, etc
- **Actividad laboral:** Actividad física realizada durante el trabajo remunerado o voluntario. Ejemplos: personas que trabajan en el área de la construcción de sitios los mensajeros o quienes trabajan con cargas de pesos elevados.

SEMANA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La Ley 1355 de 2009, “*por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención*”, establece en el Artículo 20 el Día de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Según la OMS, las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. Dentro de los factores de riesgo comportamentales que aumentan el riesgo de padecerlas, se encuentran la alimentación poco saludable, incluido el consumo excesivo de sal, azúcar, y grasas; la inactividad física insuficiente o sedentarismo, el consumo de tabaco (incluidos los efectos de la exposición al humo); y el consumo nocivo de alcohol.

La SDIS centrará sus acciones en la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en todos los momentos del curso de vida para el ejercicio de una ciudadanía alimentaria activa, mediante estrategias de información, educación y comunicación. Estas acciones fomentan la adopción voluntaria de hábitos y estilos de vida que mejoran bienestar integral y contribuyen en la

prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles, además de beneficiar la salud mental y la calidad de vida de la población.

BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

MUJERES EMBARAZADAS Y EN PUERPERIO

Beneficios de la actividad física

- Menor riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, aumento excesivo de peso durante el embarazo, complicaciones en el parto y depresión postparto,
- Menos complicaciones neonatales, ausencia de efectos nocivos en el peso al nacer y ausencia de un incremento del riesgo de muerte fetal.

Recomendación de actividad física

- Hacer como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada cada semana con el fin de obtener beneficios notables para la salud
- Incorporar varias actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. También puede resultar beneficioso añadir estiramientos moderados
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

MENORES DE 5 AÑOS

Beneficios de la actividad física

- La actividad física en los menores de 5 años está asociada favorablemente con indicadores de salud como la adiposidad, la salud ósea y esquelética, la salud cardiometabólica, y el desarrollo de las aptitudes cognitivas y motoras.
- Contribuye a un desarrollo físico, cognitivo y psicosocial rápido, y un tiempo durante el cual se forman los hábitos del niño/a y las rutinas de la vida familiar están abiertas a los cambios y las adaptaciones.

Recomendación de actividad física

LACTANTES (MENORES DE 1 AÑO)

- Estar físicamente activos varias veces al día de diversas maneras en particular mediante el juego interactivo en el suelo, incluye al menos 30 minutos en posición prona
- No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (en cochecitos, sillitas altas para bebés o sujetados a la espalda de un cuidador, frente a una pantalla)"
- Tener de 14 a 17 horas (entre los 0 y 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (entre los 4 y los 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas

LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS DE EDAD

- Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad
- No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida (viendo la televisión o videos, jugando con la computadora
- En las/los niños/os de 2 años, no deben permanecer inactivos ante una pantalla más de 1 hora.

- Tener entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con períodos regulares de sueño y vigilia.

LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD

- Permanecer al menos 180 minutos haciendo diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos serán de actividad física de intensidad moderada a enérgica, distribuidos a lo largo del día.
- No permanecer inmovilizados más de 1 hora seguida. No se recomienda que permanezcan inmóviles ante una pantalla más de 1 hora.
- Tener entre 10 y 13 horas de sueño de buena calidad, lo que puede incluir una siesta, con períodos regulares de sueño y vigilia.

EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES: (DE 5 A 17 AÑOS)

Beneficios de la actividad física

- Mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea,
- Mejora los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión y ansiedad) y menor adiposidad.

Recomendación de actividad física

- Realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana
- Incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

EN ADULTOS (18 A 64 AÑOS)

Beneficios de la actividad física

- Mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos² y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.

Recomendación de actividad física

- Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa,
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana
- Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias.

PERSONA MAYOR (A PARTIR DE LOS 65 AÑOS)

Beneficios de la actividad física

- Mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad. En las personas mayores, la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional.

Recomendación de actividad física

- Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa,
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana
- Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias.
- Realizar actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada tres o más días a la semana para mejorar su capacidad funcional y evitar caídas.

ADULTOS Y PERSONAS MAYORES CON AFECCIONES CRÓNICAS (A PARTIR DE LOS 18 AÑOS)

Beneficios de la actividad física

- En los supervivientes de cáncer, la actividad física mejora la mortalidad por todas las causas, la mortalidad por cáncer y el riesgo de recidiva o segundos tumores primarios;
- En las personas con hipertensión, la actividad física mejora la mortalidad cardiovascular, la progresión de la enfermedad, la función física y la calidad de vida relacionada con la salud;
- En las personas con diabetes de tipo 2, la actividad física reduce las tasas de mortalidad por causa cardiovascular y los indicadores de progresión de la enfermedad, y
- En las personas que viven con el VIH, la actividad física puede mejorar la forma física y la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), y no incide negativamente en la progresión de la enfermedad (recuento de CD4 y carga vírica) ni en la composición corporal.

Recomendaciones de actividad física

- Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de
- actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa,
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana

- Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias.

NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD (5 A 17 AÑOS)

Beneficios de la actividad física

- Mejora la función cognitiva en los individuos con enfermedades o trastornos que afectan a esta, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), y posibles mejoras en la función física en los niños con discapacidad intelectual.

Recomendaciones de actividad física

- Realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana
- Incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias

ADULTOS CON DISCAPACIDAD (A PARTIR DE LOS 18 AÑOS)

Beneficios de la actividad física

- En los adultos con esclerosis múltiple, una mejora de la función física y las dimensiones física, mental y social de la calidad de vida relacionada con la salud;
- En las personas con una lesión medular, mejoras de la función motora de las piernas, la fuerza muscular y la función de las extremidades superiores, y una mayor calidad de vida relacionada con la salud, y
- En las personas con enfermedades o trastornos que afectan a la función cognitiva, una mejora de las funciones física y cognitiva (en las personas con enfermedad de Parkinson o con un historial de accidentes cerebrovasculares) y beneficios cognitivos, así como una posible mejora de la calidad de vida (en adultos con esquizofrenia), una posible mejora de la función física (en adultos con discapacidad intelectual) y una mejora de la calidad de vida (en adultos con una depresión mayor).

Recomendaciones de actividad física

- Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de
- actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa,
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana
- Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
- Limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
www.integracionsocial.gov.co
Buzón de radicación electrónica:
correspondenciaexterna@sdis.gov.co
Código postal: 110311



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

CADA MOVIMIENTO CUENTA

Mantenerse activo tiene considerables beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya sea caminando, montando en bicicleta, bailando, haciendo deporte o jugando con los niños.



Guía de la OMS sobre actividad física y sedentarismo (2020)
www.who.int/health-topics/physical-activity



BANCO DE PREGUNTAS LINEA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE	
BEBIDAS ENERGIZANTES	
Pregunta 1.	Pregunta 2.
<p>¿Qué efecto puede tener en el cuerpo una bebida energizante?</p> <p>a) Relaja y ayuda a dormir b) Da energía natural sin consecuencias c) Aumenta el ritmo cardíaco y puede causar nerviosismo d) Sirve como hidratante igual que el agua</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>	<p>¿Qué podrías tomar en vez de una bebida energizante para sentir más energía?</p> <p>a) Café en exceso b) Jugos artificiales c) Agua, frutas y descanso adecuado d) Té con azúcar</p> <p>Respuesta correcta: c)</p> <p>Pero también se puede hacer la aclaración para la respuesta a) ya que el café en bajas cantidades y sin adición de azúcar puede ser una alternativa saludable para sentir energía</p>
MITOS DE LA ALIMENTACIÓN	
Pregunta 3.	Pregunta 4.
<p>¿Cuál de estas frases sobre los carbohidratos es un mito?</p> <p>a) El arroz aporta energía b) Comer pan en exceso puede aumentar de peso c) Los carbohidratos son malos y hay que evitarlos d) Las papas son una fuente de energía</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>	<p>¿Beber agua con limón en ayunas quemagrasa?</p> <p>a) Sí, derrite kilos b) No, solo hidrata c) Sí, pero solo el martes d) Únicamente si se baila salsa al mismo tiempo</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>
Pregunta 5.	Pregunta 6.
<p>¿Comer huevo todos los días sube el colesterol y es malo para el corazón?</p> <p>a) No, el huevo es un alimento muy nutritivo y no causa problemas de colesterol en la mayoría de las personas sanas. Puedes comerlo casi todos los días. b) Sí, el huevo tiene mucho colesterol y es peligroso para el corazón si se come seguido. c) Solo la yema es mala, la clara sí se puede comer diario. d) Es mejor comer huevo una vez a la semana como máximo</p> <p>Respuesta correcta: a)</p>	<p>¿Qué deberías hacer si escuchas un consejo sobre alimentación que parece extraño o muy estricto?</p> <p>a) Aplicarlo inmediatamente b) Consultar con un profesional en salud o nutrición c) Compartirlo en redes sociales d) Dejar de comer ese alimento por completo</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>

NUTRICIÓN Y DEPORTE	
Pregunta 7.	Pregunta 8.
<p>¿Por qué es importante alimentarse bien después de hacer ejercicio?</p> <p>a) Porque da sueño b) Porque el cuerpo necesita recuperarse y renovar energía c) Porque así se pierde más peso d) No es necesario comer después</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>	<p>¿Es verdad que si haces ejercicio puedes comer lo que sea?</p> <p>a) Sí, porque ya lo quemas b) No, la calidad de la comida sigue siendo importante c) Solo si haces ejercicio todos los días d) Sí, si haces cardio</p> <p>Respuesta correcta: b).</p>
<p>¿Tomar batidos de proteína es obligatorio para ganar músculo?</p> <p>a) Sí, si no, no sirve el ejercicio b) No, una buena alimentación puede ser suficiente c) Solo si vas al gimnasio d) Sí, aunque no comas bien</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>	
INFLUENCIA EN LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN	
Pregunta 9.	Pregunta 10.
<p>¿Qué deberías hacer antes de seguir un consejo de alimentación visto en redes sociales?</p> <p>a) Aplicarlo si lo dice alguien con muchos seguidores b) Ver si otras personas también lo hacen c) Confirmar si la fuente es confiable o consultar con un profesional d) Probarlo por una semana y luego decidir</p> <p>Respuesta correcta: c.</p>	<p>¿Por qué puede ser peligroso seguir consejos de alimentación de influencers?</p> <p>a) Porque muchos no son expertos en salud, alimentación y nutrición. b) Porque siempre recomiendan verduras c) Porque se enfocan en deportistas d) Porque usan palabras difíciles</p> <p>Respuesta correcta: a)</p>
Pregunta 11 	Pregunta 12.
<p>¿Qué puede pasar si solo comes lo que ves en las tendencias de TikTok?</p> <p>a) Comes variado y te diviertes b) Puedes tener carencias nutricionales o comer de forma desequilibrada c) Mejoras tu salud d) No pasa nada si te gusta</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>	<p>Si una "dieta milagro" se hace muy famosa en redes sociales, ¿es una señal de que es segura y efectiva?</p> <p>A) No, las dietas milagro suelen ser peligrosas y no funcionan a largo plazo. B) Sí, si muchas personas la siguen, debe ser buena. C) Solo si un famoso la recomienda. D) Sí, porque te hace perder peso muy rápido.</p> <p>Respuesta correcta: a)</p>

Pregunta 13	Pregunta 14
<p>¿Cómo podemos usar las redes sociales de forma más sana para nuestros hábitos alimentarios?</p> <p>A) Seguir a todas las cuentas de comida "fit" o "detox".</p> <p>B) Creer todo lo que vemos sobre dietas sin investigar.</p> <p>C) Buscar cuentas de profesionales de la nutrición y no comparar nuestro cuerpo con otros.</p> <p>D) Dejar de comer lo que nos gusta si un influencer dice que es "malo".</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>	<p>¿Qué puedes hacer si recibes cadenas por WhatsApp con “remedios milagrosos” para bajar de peso?</p> <p>a) Probarlos de inmediato</p> <p>b) Reenviarlos a conocidos</p> <p>c) Consultar con el médico o ignorarlos</p> <p>d) Guardarlos por si acaso</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>
Pregunta 15	Pregunta 16
<p>¿Qué peligro tienen las dietas o productos que ves en redes sociales?</p> <p>a) Son siempre efectivos</p> <p>b) Son personalizados</p> <p>c) Pueden ser peligrosos para tu salud si no tienen un respaldo de profesionales de la salud o científicos.</p> <p>d) Son recomendados por médicos</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>	<p>¿Qué efecto puede tener una dieta extrema (como la “dieta de jugos” o “dieta de sopa”) en personas mayores?</p> <p>a) Fortalece el sistema inmune</p> <p>b) Puede causar desnutrición o desequilibrios</p> <p>c) Mejora la presión arterial</p> <p>d) Rejuvenece el cuerpo</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>
BATIDOS SALUDABLES O JUGOS VERDES	
Pregunta 17	Pregunta 18
<p>Tomar jugos verdes en ayunas ¿realmente “desintoxica” el cuerpo?</p> <p>a) Sí, limpian completamente el hígado</p> <p>b) No, el cuerpo ya tiene órganos que se encargan de eso</p> <p>c) Sí, pero solo en mujeres</p> <p>d) Solo si se toman de noche</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>	<p>¿Un batido verde puede reemplazar una comida completa todos los días?</p> <p>a) Sí, es más saludable que cualquier plato de comida</p> <p>b) No, solo es un complemento dentro de una alimentación equilibrada</p> <p>c) Sí, si le pongo avena y leche</p> <p>d) No, porque engorda más que una comida</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>
Pregunta 19	Pregunta 20
<p>¿Qué riesgo tiene reemplazar comidas por batidos verdes todos los días?</p> <p>a) Te da más energía</p> <p>b) Pierdes nutrientes importantes</p> <p>c) Es ideal para no engordar</p> <p>d) Ayuda a limpiar el cuerpo</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>	<p>¿Qué es mejor que un jugo verde en ayunas?</p> <p>a) Café con azúcar</p> <p>b) No desayunar</p> <p>c) Una comida balanceada con proteína, fruta y cereal</p> <p>d) Solo fruta</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>

Pregunta 21	
<p>¿Los batidos verdes son adecuados como comida principal para personas mayores?</p> <p>a) Sí, porque son fáciles de digerir b) No, porque no aportan todos los nutrientes necesarios c) Sí, si tienen avena d) Sí, si tienen muchas frutas</p> <p>Respuesta correcta: b)</p>	
GLUTEN	
Pregunta 22	Pregunta 23
<p>¿Qué es el gluten?</p> <p>a) Un conservante artificial b) Un tipo de azúcar c) Una proteína natural presente en cereales como trigo, cebada y centeno d) Un colorante</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>	<p>¿Qué es la enfermedad celíaca?</p> <p>a) Una gripe b) Una alergia al maní c) Una intolerancia al gluten que daña el intestino d) Un tipo de resfriado</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>
Pregunta 24	
<p>¿Qué deberían hacer las personas que creen que el gluten les cae mal?</p> <p>a) Dejar de comer pan inmediatamente b) Probar una dieta sin gluten por su cuenta c) Consultar con un profesional de salud d) Hacer una "limpieza digestiva"</p> <p>Respuesta correcta: c)</p>	
BANCO DE PREGUNTAS LINEA CUIDADO PARA EL BIEN-ESTAR	
Pregunta 1.	Pregunta 2.
<p>Para reducir el consumo de plásticos de un solo uso, por ejemplo, bolsas plásticas, puedo hacer lo siguiente:</p> <p>a) Puedo adquirir productos que estén empacados en otros materiales, por ejemplo, vidrio o papel. b) Puedo llevar a mis compras, una bolsa reutilizable de tela u otro material c) Puedo solicitar que no me entreguen bolsas plásticas cuando hago algo que puedo llevar en mis manos o en los bolsillos u otro empaque</p>	<p>Para dormir mejor, puedo hacer lo siguiente:</p> <p>a) Puedo realizar actividad física durante el día b) Puedo disminuir el tiempo de exposición a las pantallas (celular, computadores, televisor) antes de la hora de descansar c) Puedo disminuir el consumo de bebidas que contengan cafeína (te, café, bebidas energéticas, alcohol) antes de descansar</p>

<p>d) Puedo reutilizar bolsas plásticas para empacar o cargar algo y no desecharlas después de usarlas solo una vez</p> <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>	<p>d) Puedo crear un ambiente tranquilo en el lugar donde descanso</p> <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>
<p style="text-align: center;">Pregunta 3.</p> <p>Para reducir los tiempos que históricamente han dedicado las mujeres a las labores de cuidado en el hogar, puedo hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Puedo reconocer que las labores de cuidado es un trabajo de todas las personas del hogar b) Puedo redistribuir entre todos las labores de cuidado en el hogar c) Puedo reconocer que no hay labores de cuidado dedicadas exclusivamente a los hombres y las mujeres d) Puedo lavar, limpiar, hacer el mercado, cuidar a otras personas sin que importe si hoy hombre o mujer <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>	<p style="text-align: center;">Pregunta 4.</p> <p>Para cuidar y proteger el medio ambiente que me rodea, puedo hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Cuidar las fuentes de agua de mi territorio como las quebradas, los ríos, lagunas y humedales b) Puedo racionar el consumo de agua en mi casa c) Puedo cuidar mi casa, mi cuadra, mi barrio d) Puedo separar los residuos en mi casa <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>
<p style="text-align: center;">Pregunta 5.</p> <p>Para ayudar a reciclar en mi casa, puedo hacer lo siguiente:</p> <p>Separar los residuos en dos bolsas: una bolsa blanca, para lo reciclable: como plástico, cartón vidrio, latas; y en otra bolsa negra, para lo no reciclable como servilletas, papel higiénico, barrido y residuos de comida.</p> <p>Lo anterior, ¿es cierto o falso?</p> <p>Respuesta correcta: Cierto. Reflexionar sobre la elección</p>	<p style="text-align: center;">Pregunta 6.</p> <p>Para pedir ayuda cuando lo necesito, puedo recurrir a las siguientes personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> e) A mi mamá, papá o a cualquier persona de mi familia que me cuida f) A las personas que se encuentran en el comedor comunitario g) A las personas de Bien-Estar de las Secretaría de Integración Social (como yo) h) A las autoridades como la Policía, Comisarías de Familia, Bienestar Familiar <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores. Importante mencionar: ¡No guardes silencio!</p>

Pregunta 7.	Pregunta 8.
<p>El Comedor Comunitario es un lugar seguro y protector, porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Se promueve una vida libre de violencias y el buen trato b) Encuentro personas que me pueden ayudar cuando lo necesito c) Puedo expresar lo que siento con respeto sin que me juzguen d) Siento que me cuidan y protegen mis derechos <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>	<p>Para pedir ayuda cuando lo necesito, puedo recurrir a las siguientes personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> e) A mis padres f) Puedo racionar el consumo de agua en mi casa g) Puedo cuidar mi casa, mi cuadra, mi barrio h) Puedo separar los residuos en mi casa <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>
Pregunta 9.	Pregunta 10.
<p>Compartir con otras personas las recetas que me enseñó mi familia, es importante porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Es una forma de recordar con amor a quien me enseñó la receta b) A través de los olores, colores y sabores puedo expresar mis emociones c) No dejo que se olviden las tradiciones de la cocina de mi familia o del lugar donde vengo d) Comparto mis saberes sobre la cocina con las personas a las que quiero <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>	<p>Para estar y sentirme bien puedo hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Puedo conocerme a mí mismo: reconocer mis virtudes y mis límites, mis sueños y mis metas. Aprender de mis errores. f) Puedo apasionarme por algo que me guste y que me mueva el corazón. g) Puedo alimentarme bien, moverme más, dormir mejor y cuidar mi salud. h) Trazarme una meta y hacer cosas para alcanzarla. Evitar cosas que me hagan daño <p>Respuesta correcta: todas son verdaderas. Reflexionar sobre la elección y complementar con las anteriores.</p>
ACTIVIDAD FÍSICA	
Pregunta 1	Pregunta 2
<p>Actividades físicas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Jugar tejo b) Caminar c) Jugar con mi familia fútbol d) Hacer una clase de rumba e) Todas las anteriores <p>Respuesta correcta: e)</p>	<p>¿Cuántos días <u>mínimo</u> a la semana se debe realizar ejercicios de fuerza o fortalecimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 1 día b) 2 días c) 5 días d) Todos los días <p>Respuesta correcta: b)</p>

Pregunta 3	Pregunta 4
<p>Las personas adultas, persona mayor deben cumplir con mínimo de actividad física</p> <ul style="list-style-type: none">a) 30 minutos diariosb) 150 minutos de actividad física semanalc) 180 minutos de actividad física semanald) Solo caminar <p>Respuesta correcta: b)</p>	<p>¿Lavar, planchar y hacer labores o tareas en el hogar son actividades físicas?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Sib) No <p>Respuesta correcta: a)</p>
<p>Los niños y niñas deben:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Practicar un deporte.b) Jugar todos los días.c) Realizar 180 minutos de actividad física a la semanad) Todas las anteriores. <p>Respuesta correcta: d)</p>	<p>¿Qué debo tomar preferiblemente para hidratarme cuando realice actividad física?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Aguab) Bebida energizantec) Bebida azucaradad) Jugos naturales <p>Respuesta correcta: a)</p>

**ESTIRAMIENTOS
SEGMENTOS INFERIORES**



Extienda su rodilla derecha sin levantar el talón hasta que sienta el estiramiento en el gemelo y gastrocnemio (zona posterior de la pierna). Mantenga la posición durante 20 segundos y después haga el ejercicio con la otra pierna. Respire fluidamente, no aguante el aire. Mantenga la columna vertebral recta.



Extienda su rodilla derecha hacia adelante, incline el tronco y mantenga la columna vertebral recta, eleve la punta del pie e intente ir hacia ella, llevando la cadera hacia atrás y manteniendo la columna recta. Si no logra tocar la punta del pie, flexione el tronco y proyecte la mano hasta donde sienta el estiramiento en la parte posterior de la pierna (isquiotibial)




Mantenga la posición durante 20 segundos y después haga el ejercicio con la otra pierna. Respire fluidamente, no aguante el aire.



Extienda su rodilla derecha hacia a un lado, lleve la cadera hacia atrás mantenga la mirada hacia adelante. La rodilla izquierda está flexionada a la altura de la punta del pie izquierdo apoyándolo totalmente. (No levantar el talón del pie izquierdo).

Mantenga la posición durante 20 segundos y después haga el ejercicio con la otra pierna. Respire fluidamente, no aguante el aire.

	<p>Flexione su rodilla derecha hacia atrás, agarrándola con la mano derecha, empuje la pelvis hacia adelante sin separar la rodilla derecha de la rodilla izquierda.</p> <p>La rodilla izquierda (pierna de apoyo) estará flexionada un poco</p> <p>Mantenga la posición durante 20 segundos y después haga el ejercicio con la otra pierna. Respire fluidamente, no aguante el aire.</p>
	<p>Flexione su rodilla derecha hacia adelante, abrazándola con las manos llevándola hacia el pecho, sin flexionar el tronco y manteniendo la columna recta</p> <p>La rodilla izquierda (pierna de apoyo) estará flexionada un poco</p> <p>Mantenga la posición durante 20 segundos y después haga el ejercicio con la otra pierna. Respire fluidamente, no aguante el aire</p>
ESTIRAMIENTOS SEGMENTOS SUPERIORES	
	<p>Coloca una palma sobre la otra detrás de la espalda, con las palmas hacia adentro.</p> <p>Levante suavemente los brazos manteniéndolos rectos y el pecho abierto, sintiendo el estiramiento en el pecho y los hombros.</p> <p>Mantenga el cuello y la mandíbula relajados.</p> <p>Mantenga la posición durante 20 segundos y después haga el ejercicio con la otra pierna. Respire fluidamente, no aguante el aire</p>

	<p>Cruce un brazo por delante del cuerpo y acérquelo al pecho con la mano contraria, manteniendo la tensión por 20 segundos, y repitiendo del otro lado para relajar la parte posterior.</p>
	<p>De pie. Con las piernas al ancho de la cadera y las rodillas un ligeramente flexionadas. Agarrar el brazo con la muñeca opuesta. Estirar el brazo directamente hacia arriba.</p> <p>Mantener tirante ascendiendo progresivamente durante 20 segundos y realice hacia el lado contrario.</p>
	<p>De pie. Con las piernas al ancho de la cadera y las rodillas un ligeramente flexionadas. Incline el cuello hacia un lado y realice una pequeña presión hacia abajo, relaja los hombros y las escápulas Mantén la posición durante 20 segundos</p>



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
www.integracionsocial.gov.co
Buzón de radicación electrónica:
correspondenciaexterna@sdis.gov.co
Código postal: 110311