

**COMITÉ DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA
COMUNITARIA COVECOM
HABITOS DE ALIMENTACION Y VIDA
SALUDABLE
SUBRED NORTE – LOCALIDAD SUBA**



Fuente: Registro Fotográfico VSPC-COVECOM- 2021 Localidad de Suba

Profesionales:

Leydi Garzón – Trabajadora Social
Elizabeth Amaya – Trabajadora Social
Angélica Casallas - Epidemióloga

Profesional Invitado

Gustavo Murillo – Epidemiólogo –
Nutricionista - SISVAN

Junio 2021



Fecha: Junio 22 de 2021
Lugar: Parque Bio-saludable Bilbao
Localidad: Suba
Número de Participantes: 14
Hora: 9:30 am. 12:40 pm.

Orden del día:

- Saludo a Participantes, bienvenida al COVECOM
- Presentación Equipo Vigilancia Comunitaria y SISVAN
- Presentación tema: Hábitos de alimentación y estilos de vida saludables
- Unidad Análisis
- Cierre

El Equipo de Vigilancia Comunitaria en Salud Pública en el mes de junio realizó el Comité de Vigilancia Epidemiológica Comunitaria "COVECOM", con comunidad asistente al parque saludable del barrio Bilbao de la localidad de Suba.

Los participantes se encontraron en los cursos de vida de, jóvenes, adolescentes y adulto joven, siendo comunidad del sector.

Agenda del COVECOM

A continuación, se socializa la agenda a llevarse a cabo en el COVECOM.

1. Saludo a Participantes, bienvenida al COVECOM
2. Presentación Equipo Vigilancia Comunitaria y Nutricionista Epidemiólogo de SISVAN
3. Socialización tema central
4. Unida Análisis - Aclaración Inquietudes
5. Cierre

INTRODUCCION

Desde la Subred Norte, el equipo de Vigilancia Comunitaria en Salud Pública presenta el saludo y bienvenida a los participantes, de igual forma se hace la presentación de los profesionales del equipo de la Subred Norte. Se continúa con

la socialización del tema central y se entrega una hoja como sopa de letras para la unidad de análisis del tema con el fin de indagar que tanto conocimiento adquirieron frente al tema de hábitos de alimentación y estilos de vida saludable

Foto: 2 Participantes COVECOM Comunidad localidad Suba



Fuente: Registro Fotográfico VSPC-COVECOM- 2021 Localidad de Suba

¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: Carbohidratos, Grasas, Proteínas, Vitaminas, Minerales y Agua.

No obstante, optar por una alimentación saludable resulta cada día más complicado debido a los cambios sociales. Si bien muchos países aún se enfrentan a la desnutrición, cada vez más personas en el mundo consumen alimentos energéticos y con un alto contenido en grasas, azúcar y sal. La urbanización, el incremento de los trabajos sedentarios y los cambios en los modos de transporte reducen los niveles de actividad física, poniendo a poblaciones enteras en riesgo de padecer obesidad, sobrepeso y las enfermedades asociadas.

Se socializan las guías alimentarias para la población colombiana las cuales son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados.

El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales

Foto: 3 Participantes COVECOM Comunidad localidad Suba



Fuente: Registro Fotográfico VSPC-COVECOM- 2021 Localidad de Suba

Objetivo General.

Contribuir a la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable en la población participante al parque Bilbao.

Objetivos Específicos

- Brindar herramientas para realizar selección adecuada de alimentos para el consumo.
- Fomentar acciones que promuevan el autocuidado y factores protectores para la salud

METODOLOGIA

Conversatorio Presencial: para dar inicio a la agenda, se presenta el saludo a los participantes y se invita a tener en cuenta el marco de OMS frente los cuidados que debemos continuar teniendo frente a la pandemia.

Unidad de Análisis de percepciones y/o experiencias: Para este se realiza con un juego didáctico llamado sopa de letras que contiene 10 palabras relacionadas con la alimentación y hábitos de vida saludable. Este ejercicio nos permitió identificar que tanto aprendieron de lo socializado por el profesional y permitió dar apertura a inquietudes que la comunidad tenía frente al tema y con apoyo del nutricionista se aclararon según la necesidad.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD DE ANALISIS

Tema. Hábitos de alimentación y estilos de vida saludables

Para el desarrollo de la unidad de análisis del Comité de Vigilancia Epidemiológica Comunitaria se desarrolló por medio de sopa de letras la cual contenía 10 palabras relacionadas con el tema identificando así las recomendaciones dadas por el expositor, como son alimentación, saludable, ejercicios, horarios, cantidad, adecuada, suficiente entre otras. Siendo ésta una guía para conocer que tanto aprendió los participantes, y al mismo tiempo se dio espacio para responder inquietudes según salieran en medida que se avanzaba en la búsqueda de palabras claves. Dentro de las preguntas realizadas fueron.



importantes como fueron consumo de alimentos frescos y variados, , consumo diario de leche u otros productos lácteos, incluir en cada comida frutas enteras y o verduras, el consumo de las leguminosas que se consuman dos veces por semana, recomendación del consumo de viseras, disminución del consumo de comida de paquetes, reducción del consumo de sal alimentos embutidos y enlatados para mantener una buena hipertensión arterial, aumento del consumo de aguacate maní y nueves para cuidar el corazón y realizar actividad física.

CONCLUSIONES

- ✓ Se logró que las personas participantes adquirieran un refuerzo frente a los cuidados alimenticios y vida saludable
- ✓ Se reconoce por parte de jóvenes participantes que consumen constantemente comida de embutidos y refieren que es difícil mentalmente cambiar los hábitos sin embargo reconocen la importancia del tema para iniciar cambios de alimentación saludable.

RECOMENDACIONES

- ✓ Alimentarse las horas necesarias y con alimentos adecuados y saludables según su estado de salud.
- ✓ Mantener y continuar actividad física.
- ✓ Generar cambios alimenticios que contribuyan a la salud de los jóvenes participantes.

EVALUACIÓN DEL COVECOM (resultados de la evaluación)

COVECOM SUBA	muy bueno	bueno	regular
Infraestructura y comodidad del lugar	14		
cumplimiento del horario y del programa	14		
tema 1			
Metodología utilizada	10	2	2
Grado de Motivación (interes) del expositor		14	
calidad y claridad del tema tratado	14		
calidad del material entregado		14	
tema 2	NA		
Metodología utilizada			
Grado de Motivación (interes) del expositor			
calidad y claridad del tema tratado			
calidad del material entregado			

Se logra tener la atención de jóvenes participantes y comunidad del sector aportando que es un tema interesante para conocer y evaluar internamente frente a los cambios de alimentación para una vida saludable.

Anexo fotograficos:





ALCALDÍA MAYOR
SUBA



Fuente: Registro Fotográfico VSPC-COVECOM- 2021 Localidad de Suba

BIBLIOGRAFÍA

1. <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf> /