

**Capacitación en alimentación y nutrición a líderes comunitarios en los
municipios del Retiro, La Ceja y El Carmen de Viboral del oriente antioqueño en
tiempos de pandemia por covid-19.**

Manuela Franco Villegas y Lorena Botero González

Universidad Católica de Oriente

Nutrición y Dietética

Adriana María Quinto Cumplido

asesora

Junio 13. 2022

Agradecimientos

Queremos agradecer a nuestros padres y familiares quienes fueron parte fundamental en la búsqueda y desarrollo del proyecto de grado. Especialmente a María González, Ana María Franco, Leopoldo Botero, Miguel Ángel Botero, Julián Ríos, Reinaldo Franco y a nuestra amiga Maribel Sánchez quien nos ayudó y motivó para que todo fuera posible.

A nuestra asesora Adriana María Quinto Cumplido por su compromiso, amor, paciencia, dedicación y por estar presente siempre que la necesitamos.

A las alcaldías municipales por brindarnos la información requerida para acceder a los líderes comunitarios.

Finalmente queremos agradecer a las comunidades que nos recibieron con su amor y tuvieron la disposición de realizar las actividades propuestas en cada intervención.

Tabla de contenido

RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
PALABRAS CLAVE	7
KEY WORD	8
INTRODUCCIÓN	8
OBJETIVOS.....	11
OBEJTIVO GENERAL:.....	11
OBJETIVOS ESPECIFICOS	11
MATERIALES Y MÉTODOS	11
Actividades desarrolladas:	13
Estrategias lúdico-pedagógicas:.....	14
Semáforo nutricional para identificar si un producto es bajo, medio, alto en azúcar, sodio y grasa:	14
Etiqueta nutricional	15
Módulos de azúcar	16
RESULTADOS.....	17
Eje teórico:	21
Eje de intervención:	21
Eje Evaluativo:.....	22
DISCUSIÓN	34
CONCLUSIONES	36
ANEXOS	38

BIBLIOGRAFÍA	42
--------------------	----

Tabla de Figuras

Figura 1	14
Figura 2	16
Figura 3	17
Figura 4	24
Figura 5	27
Figura 6	30
Figura 7	30
Figura 8	31
Figura 9	31
Figura 10	32
Figura 11	32
Figura 12	33

RESUMEN

Este trabajo tuvo como objetivo capacitar a un grupo de líderes comunitarios de los municipios de El Retiro, La Ceja y El Carmen de Viboral del oriente antioqueño, sobre la importancia del autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de pandemia, y de este modo, en sus comunidades fueron multiplicadores y promotores de lo aprendido.

Se utilizaron 13 referencias bibliográficas por medio de bases de datos y sitios web entre las cuales están: a) OMS (Organización Mundial de la Salud) la cual busca “promover la salud y preservar la seguridad mundial”; b) Ministerio de Salud, el cual tiene como objetivo “formular, adoptar, dirigir, coordinar, ejecutar la política pública en materia de salud”. (Ministerio de salud y protección social, 2020); c) OPS (Organización Panamericana de la Salud) Por medio de su labor, se encarga de permitir a la población de tener acceso a la atención en salud y que esta sea de calidad. (Organización Panamericana de Salud, 2019); d) Resolución 333 del 2011 “por la cual establece el reglamento técnico y los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben de cumplir los alimentos”; (Ministerio de proteccion social, 2011); e) Resolución 810 del 2021 (Ministerio de Salud y Proteccion Social, 2021) Especifica los requisitos que se debe cumplir con respecto a el etiquetado y rotulado nutricional; f) Bibliosalud vitalia define los términos de nutrición y da algunas recomendaciones principales para tener una buena alimentación (vitalia, s.f.).

Como resultado, se capacitaron en total a 52 líderes comunitarios (9 hombres y 43 mujeres) en diferentes municipios del oriente antioqueño, en donde se utilizaron 3 ejes principales: teórico, metodológico y evaluativo. Dichos líderes fueron escogidos con la ayuda de las alcaldías municipales por medio de las bases de datos, se contactaron los que dieron respuesta

al llamado, teniendo en cuenta que, en el tiempo de pandemia, había muchas restricciones las cuales no permitían el desplazamiento a reuniones grupales con grandes aforos.

Finalmente, fueron convocados a reuniones con una duración de 2 horas aproximadamente, en grupos máximo de 15 personas (por protocolo de bioseguridad), en ellas se abordaron temáticas nutricionales y hábitos de vida saludables en tiempos de pandemia. Los municipios intervenidos fueron: El Retiro, La Ceja y El Carmen de Viboral.

Finalmente, al recopilar las conclusiones obtenidas con este trabajo, se logra evidenciar en las evaluaciones que el proceso de capacitación tuvo un impacto positivo en los líderes comunitarios.

Se tuvieron en cuenta palabras clave tales como: *Alimentación, nutrición saludable, COVID-19, sistema inmune, nutrientes.*

ABSTRACT

The objective of this work was to train a group of community leaders from the municipalities of El Retiro, La Ceja and El Carmen de Viboral in eastern Antioquia, on the importance of self-care from food and nutrition in times of pandemic, and thus, in their communities they were multipliers and promoters of what they learned.

Thirteen bibliographic references were used through databases and websites, among which are: a) WHO (World Health Organization) which seeks to "promote health and preserve global security"; b) Ministry of Health, which aims to "formulate, adopt, direct, coordinate and implement public policy on health". (Ministry of Health and Social Protection, 2020); c) PAHO (Pan American Health Organization) Through its work, it is responsible for enabling the population to have access to health care and that it is of quality. (PAHO, 2019); d) Resolution

333 of 2011 "by which establishes the technical regulations and requirements for nutritional labeling or labeling that food must meet"; (Resolution 333, 2011); e) Resolution 810 of 2021 (Ministry of Health and Social Protection, 2021) Specifies the requirements to be met with respect to labeling and nutritional labeling; f) Bibliosalud vitalia defines the terms of nutrition and gives some main recommendations for good nutrition (vitalia).

As a result, a total of 52 community leaders (9 men and 43 women) were trained in different municipalities of eastern Antioquia, where 3 main axes were used: theoretical, methodological and evaluative. These leaders were chosen with the help of the municipal mayors' offices through the databases, those who responded to the call were contacted, taking into account that, at the time of the pandemic, there were many restrictions which did not allow the displacement to group meetings with large capacity.

Finally, they were summoned to meetings with a duration of approximately 2 hours, in groups of a maximum of 15 people (by biosafety protocol), where nutritional issues and healthy lifestyle habits in times of pandemic were addressed. The municipalities involved were: El Retiro, La Ceja and El Carmen de Viboral.

Finally, when compiling the conclusions obtained with this work, it is evident in the evaluations that the training process had a positive impact on community leaders.

Key words were taken into account such as: Food, healthy nutrition, COVID-19, immune system, nutrients.

PALABRAS CLAVE

Alimentación, nutrición saludable, COVID-19, sistema inmune, nutrientes.

KEY WORD

Feeding, healthy nutrition, COVID-19, immune system, nutrients.

INTRODUCCIÓN

La pandemia del covid-19 ha tenido un impacto negativo tanto a nivel nacional como en el Oriente antioqueño, en relación con la salud de las personas, la economía, las relaciones familiares, la cultura, el sistema de salud, educativo y en general en todos los entornos donde el ser humano vive y se desarrolla. Con esto también se evidencia una afectación en la producción, comercialización y distribución de alimentos. (Flores, 2020, pág. 196).

Desde el inicio de la emergencia sanitaria SARS covid-19 las personas han modificado su estilo de vida, muchas familias han cambiado sus hábitos alimentarios al no contar con suficientes recursos económicos para la compra de alimentos variados y suficientes, por ello recurren al consumo de alimentos poco saludables, de bajo costo como frituras, embutidos, empaquetados, además de productos hipercalóricos elegidos por ser menos perecederos, dando prevalencia al sobrepeso y la obesidad. (Flores, 2020, pág. 196).

Es crucial fundamentar buenos hábitos alimentarios con el fin de evitar alteraciones nutricionales que desencadenan otras patologías producto de los desequilibrios alimentarios tales como lo son la desnutrición, enfermedades, cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión, hiper-trigliceridemia, sobrepeso y obesidad ocasionada por una disminución de la actividad física en las personas, debido a que en la gran mayoría sentían temor de salir a las calles, para evitar el contagio. (Flores, 2020, pág. 197).

Es importante fortalecer la educación nutricional frente a diferentes aspectos como selección, compra y preparación de alimentos, además de la cantidad y calidad nutricional, es por ello que se requieren saberes previos, conocimiento y dominio del tema, con el fin de facilitar la toma de decisiones acertadas sobre la educación y la nutrición, acompañado de estrategias educativas dirigidas a los líderes comunitarios para lo cual se debe brindar espacios de interacción de estos mismos para la sensibilización y formación ciudadana en el marco del manejo de la pandemia.

El Ministerio de Salud y Protección Social en uso de las competencias previstas en el Decreto 4107 de 2011 y con motivo de la pandemia mundial de Coronavirus -Covid-19-, considera necesario “impartir orientaciones para la mitigación de la propagación del Covid-19 a las autoridades territoriales y su interacción con los líderes comunitarios para la sensibilización y formación ciudadana en el marco del manejo de la pandemia” “Orientaciones para la mitigación de la propagación del covid-19 para las autoridades territoriales y el trabajo comunitario.” (Ministerio de salud y protección social, 2020).

La Universidad Nacional realizó una capacitación de los intervinientes comunitarios en salud en donde se da una introducción básica a la terminología y a los conceptos clave relacionados con la pandemia de influenza y tiene como objetivo desarrollar su habilidad para capacitar y apoyar a los primeros intervinientes durante la pandemia de la influenza. (Universidad Nacional de Colombia, 2020).

La resolución 810 del 2021 “Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021) en donde se muestran parámetros del etiquetado y rotulado nutricional.

La resolución 333 del 2011 “por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano” (Ministerio de protección social, 2011) en donde se definen los términos de la etiqueta nutricional para una mejor interpretación de ésta por medio de los consumidores, generando conciencia sobre la importancia de saber escoger alimentos ricos en nutrientes.

La Organización Panamericana de la Salud (Organización Panamericana de Salud, 2019) define los diferentes alimentos ultra procesados, los tipos de macronutrientes y micronutrientes, así como también algunas recomendaciones para tener en cuenta, en donde se incentiva a las personas para que tengan una alimentación y un entorno saludable. En los países de América Latina es primordial adaptar medidas políticas de salud pública que son necesarias con el fin de mejorar la disponibilidad y acceso de los alimentos que no han sido procesados.

Durante la pandemia del COVID 19, los líderes comunitarios recibieron orientaciones en las cuales se abordaron temas como: protocolos de bioseguridad, desinfección de implementos personales, medicamentos como medida de tratamiento, pero no se implementaron temas de alimentación que pudieran ayudar a fortalecer el sistema inmune y de esta forma prevenir el contagio y mitigar el impacto que tuvo esta enfermedad.

Los elementos diferenciadores que se tuvieron en la capacitación, fue incluir temas como alimentos con propiedades específicas en tiempos de COVID 19 que estimulen el sistema inmunológico, y, además, el uso de ayudas didácticas como módulos de azúcar, las cuales fueron utilizadas para generar conciencia sobre los riesgos de su consumo elevado. Visto que, las personas que fueron más afectadas en la pandemia fueron aquellas que presentaban comorbilidades tales como sobre peso, obesidad, EPOC, enfermedades cardiovasculares, las cuales por medio de una buena alimentación pueden prevenirse.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL:

Capacitar a un grupo de líderes comunitarios de los municipios de El Retiro, La Ceja y El Carmen de Viboral, sobre la importancia del autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de pandemia, para que en sus comunidades sean multiplicadores y promotores de lo aprendido.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Revisar lineamientos en relación con hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, que permitan el diseño de estrategias lúdico-pedagógicas orientadas a la capacitación a través de encuentros educativos.
- Intervenir grupos de líderes comunitarios por medio de sesiones educativas donde se compartan las estrategias lúdico-pedagógicas diseñadas.
- Evaluar después de cada sesión, los conocimientos adquiridos por el grupo de líderes en relación con las temáticas nutricionales y hábitos de vida saludables en tiempos de pandemia mediante actividades lúdicas sobre lo aprendido en la intervención.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un proyecto de intervención basado en una revisión de bibliografía sobre los lineamientos que se han establecido en relación con hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, acorde a directrices dadas por la Organización Mundial de la Salud y Ministerio de Salud, Protección Social de Colombia. (Ministerio de salud y protección social, 2020), La OPS

(Organización Panamericana de Salud) (Organización Panamericana de Salud, 2019), la resolución 333 del 2011 (Ministerio de protección social, 2011) y la resolución 810 del 2021 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

Los criterios de inclusión y exclusión tenidos en cuenta por medio de la bibliografía fueron los siguientes:

Exclusión: Bibliografía que no fue tomada en cuenta por medio de artículos diferentes al idioma español, superiores a 5 años .

Inclusión: Artículos de los últimos 5 años, relacionado con la pandemia de influenza, resoluciones vigentes.

Se planificaron las estrategias lúdico-pedagógicas orientadas a la capacitación sobre acciones de autocuidado alimentario y nutricional en tiempos de pandemia. Las cuales fueron: semáforo nutricional, plato saludable, etiqueta nutricional, módulos de azúcar y videos didácticos, éstas serán profundizadas más adelante.

Se realizaron intervenciones activas y pasivas directamente con el grupo de los líderes comunitarios en donde se identificaron con la ayuda de las alcaldías municipales por medio de las bases de datos, se contactaron los que dieron respuesta al llamado, teniendo en cuenta que, en el tiempo de pandemia, había muchas restricciones las cuales no permitían el desplazamiento a reuniones grupales con grandes aforos.

Finalmente, fueron convocados a reuniones con una duración de 2 horas aproximadamente, en grupos máximo de 15 personas (por protocolo de bioseguridad), en ellas se abordaron temáticas nutricionales y hábitos de vida saludables en tiempos de pandemia. Los municipios intervenidos fueron: El Retiro (4 sesiones), La Ceja (1 sesión) y El Carmen de Viboral (1 sesión), en las cuales asistieron líderes comunitarios de dichos municipios.

Finalizada cada sesión, se evaluó la efectividad de esta por medio de evaluaciones escritas realizadas a los participantes, en donde se abordaron 5 preguntas: 2 de selección múltiple y 3 de respuesta abierta. tales como: 1) Mencione al menos 3 grupos de alimentos; 2) Los nutrientes se dividen en: a) Frutas y verduras, b) macronutrientes y micronutrientes, c) liposolubles e hidrosolubles; 3) Diga 3 consejos básicos para gozar de una buena salud; 4) ¿Por qué es importante el consumo de agua para la salud? a) regula la temperatura corporal, b) mantiene la piel hidratada y elástica, c) es mala para la salud, d) lubrica articulaciones y órganos, e) todas son correctas, f) a, b y d son correctas; 5) Observe la etiqueta nutricional e identifique si es producto adecuado para el consumo y diga el porqué. En donde en la última se les mostro una etiqueta nutricional para responder a la pregunta.

Finalmente, se entregó material didáctico con las principales recomendaciones para el autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de covid-19. Posterior a esto se realizaron llamadas telefónicas y visitas a los sitios de trabajo para tener en cuenta si la capacitación tuvo un impacto positivo en los líderes.

Actividades desarrolladas:

Para la ejecución de este trabajo se realizaron actividades pedagógicas (que se describirán más adelante en este ítem) con el fin de dar claridad sobre los temas abordados en la capacitación, permitiendo que esta fuera más lúdica y se tuviera mayor receptividad por parte de los líderes.

Se realizaron encuentros con los líderes comunitarios en donde se utilizó material educativo como diapositivas, videos sobre la distribución del plato saludable llamado “como crear un plato saludable” (Mi Doctor , 2017) y alimentación sana durante la pandemia del covid

19 (Nations, Food and Agriculture Organization of the United, 2020), módulos de azúcar, semáforo y tabla nutricional y se abordaron los siguientes contenidos:

Educación en alimentación saludable. Con temas como: Definición de alimentación y nutrición, grupos de alimentos, macronutrientes y micronutrientes, descripción del plato saludable, explicación del etiquetado nutricional, alimentos con propiedades específicas en tiempos de Covid 19, importancia del consumo del agua y beneficios de realizar actividad física.

Medidas para fortalecer el sistema inmunológico mediante la alimentación.

Recomendaciones de autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de COVID 19.

Estrategias lúdico-pedagógicas:

Son actividades que incluyen juegos educativos, dinámicas de grupo, empleo de dramas, juegos de mesa, etc. Dichas actividades son utilizadas para enseñar y fortalecer información dada a diferentes grupos de personas (Rubicela & Cauch, 2018).

Semáforo nutricional para identificar si un producto es bajo, medio, alto en azúcar, sodio y grasa:

Figura 1

Semáforo nutricional

¿Cómo saber si un producto es alto o bajo en azúcar, sodio y grasa?

	●	●	●
	Bajo	Medio	Alto
Azúcar	Menos de 5g	De 5.1 a 15g	Más de 15g
Sodio	Menos de 150 mg	De 150 a 400 mg	Más de 400 mg
Grasas	Menos de 3 g	De 3.1 a 20 g	Más de 20 g
Grasas saturadas	Menos de 1.5 g	De 1.6 a 5 g	Más de 5 g

Se realizó teniendo en cuenta los lineamientos que están establecidos en la resolución 333 del 2011 (Ministerio de protección social, 2011) y del documento Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina (Organización Panamericana de Salud, 2019) en donde se evidencia los parámetros establecidos de algunos ingredientes que contienen estos productos y que pueden aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades, lo cual puede afectar el sistema inmune.

Esta educación nutricional se realizó con el fin de que los líderes comunitarios tomaran conciencia a la hora de elegir un producto de buena calidad, y que sea beneficioso para su salud.

Este semáforo es una ayuda estratégica en donde se observan los límites de los ingredientes de cada producto y consiste en identificar si un producto es bajo, medio, alto en azúcar, sodio y grasa, siendo bajo (círculo verde), medio (círculo amarillo), alto (círculo rojo), con sus respectivos valores.

Etiqueta nutricional

Con base en a la resolución 810 del 2021 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021) se explicó la forma en la que se debe interpretar las etiquetas nutricionales con un caso real de un producto, en conjunto con el semáforo para determinar si el alimento es bueno nutricionalmente y posterior a esto se les entregó una etiqueta nutricional en la cual ellos mismos identificaron si el producto de esta es adecuado o no para el consumo humano.

Módulos de azúcar

Se realizó educación nutricional con módulos de azúcar (envases representativos del contenido de azúcar para las bebidas comerciales), en donde cada uno contenía en su interior los gramos de azúcar que tienen ciertas bebidas azucaradas de uso común en la población, con el fin de mostrarles la cantidad de azúcar que contiene cada refresco y así generar conciencia sobre la importancia de su consumo controlado.

Figura 2

Módulos de azúcar.



El plato saludable es un “manual de guías alimentarias basadas en alimentos de la población colombiana mayor de 2 años” (ICBF, 2015) el cual tiene como objetivo orientar a la población para el manejo nutricional, contribuyendo el bienestar de la salud y así mismo prevenir enfermedades asociadas a estas, en donde también se tiene en cuenta las diferentes regiones

colombianas. Por medio de este se obtiene información sobre múltiples definiciones de macronutrientes y micronutrientes, además de recomendaciones básicas sobre como porcionar los alimentos en cada plato de comida.

En este material didáctico se explicó por medio de un modelo del plato saludable la distribución de los grupos de alimentos que debe llevar un plato de comida con el fin de enseñarles la variedad y el balance nutricional de alimentos que se pueden consumir en el día, obteniendo así más claridad de como emplatar.

Figura 3

Plato saludable.



RESULTADOS

Como se mencionó en el trabajo, se realizaron en total 6 capacitaciones en los municipios de El Retiro, La Ceja, y el Carmen de Viboral, en donde asistieron un total de 52 líderes comunitarios como se puede observar en la tabla 1.

Cobertura:

Tabla 1

Capacitaciones a los líderes comunitarios

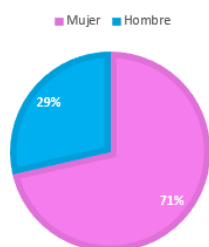
MUNICIPIO	LUGAR	FECHA	NÚMERO DE ASISTENTES	SEXO	
				Hombre	Mujer
El Retiro Antioquia	Centro cultural	04/08/202 1	7	2	5
El Carmen de Viboral	Vereda la chapa	10/11/202 1	8	0	8
El Retiro Antioquia	Conecta	07/02/202 2	9	4	5
La Ceja Antioquia	Centro Gerontológico	04/04/202 1	15	1	14
El Retiro Antioquia	Fundación social el Retiro (centro de protección social al adulto mayor)	16/03/202 1	7	0	7

El Retiro	Colegio	24/11/202	6	2	4
Antioquia	Ignacio Botero Vallejo	1			

En las siguientes gráficas se observa la cantidad de asistentes por sexo en cada capacitación:

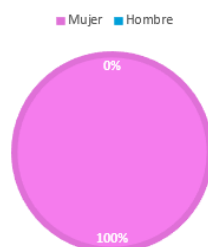
Grafica 1

ASISTENTES POR SEXO EN EL CENTRO CULTURAL



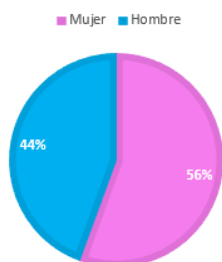
Grafica 2

ASISTENTES POR SEXO EN LA VEREDA LA CHAPA



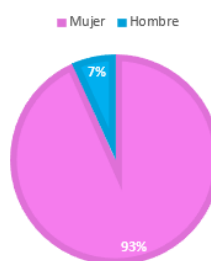
Grafica 3

ASISTENTES POR SEXO EN EL CANAL CONECTA



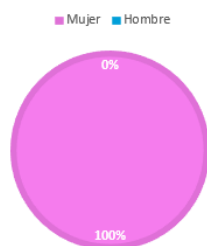
Grafica 4

ASISTENTES POR SEXO EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO



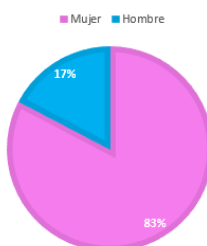
Grafica 5

ASISTENTES POR SEXO EN EL CENTRO DE PROTECCIÓN SOCIAL-ADULTO MAYOR



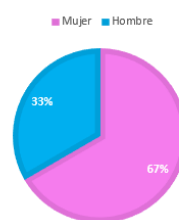
Grafica 7

ASISTENTES POR SEXO EN TOTAL



Grafica 6

ASISTENTES POR SEXO EN EL COLEGIO IGNACIO BOTERO



En la *gráfica 1* se evidencia que la participación de las mujeres en el Centro Cultural del municipio del Retiro Ant fue de un 71%, mientras que la de los hombres fue de un 29%, en la *gráfica 2* la participación de las mujeres en la vereda la Chapa en el municipio del Carmen de Viboral Ant fue de un 100% mientras que no hubo una participación por parte de los hombres, en la *gráfica 3* la participación de las mujeres en el canal Conecta en el municipio del Retiro Ant fue de 56%, mientras que los hombres tuvieron una participación del 44%, en la *gráfica 4* la participación de las mujeres en el Centro Gerontológico en el municipio de la Ceja Ant fue de un 93%, mientras que los hombres fue de un 7%, en la *gráfica 5* la participación de las mujeres en el Centro de Protección Social del adulto mayor en el municipio del Retiro Ant fue de un 100% mientras que no hubo participación por parte de los hombres, en la *gráfica 6* la participación de las mujeres en el Colegio Ignacio Botero Vallejo en el municipio del Retiro Ant fue de un 67%

mientras que los hombres fue de un 33% y por último en la *gráfica 7* se puede observar la participación total por sexo en donde un 83% fue de las mujeres, mientras que el 17% fue por parte de los hombres, dando una prevalencia mayor en el sexo femenino.

Esto le da mayor relevancia al trabajo porque las mujeres además de ser líderes en cada lugar capacitado también son líderes en sus hogares y esto es importante porque es mucho más fácil que ellas puedan replicar lo aprendido en sus familias, dado que la mayoría de las mujeres son las encargadas de la preparación de los alimentos en su núcleo familiar.

Teniendo en cuenta la revisión de los lineamientos sobre hábitos de vida saludable en tiempos de pandemia, se diseñaron estrategias lúdico-pedagógicas orientadas a la capacitación a través de encuentros educativos. En dichas estrategias los ejes temáticos abordados fueron los siguientes:

Eje teórico:

En donde se incluyen como temas centrales los siguientes: a) conocimiento sobre nutrición y alimentación saludable, b) identificación de los conceptos básicos c) reconocimiento de la importancia de los diferentes nutrientes: d) grupos de alimentos y su clasificación, e) macro y micronutrientes, f) hábitos saludables, g) lectura de etiqueta nutricional, h) alimentos con propiedades específicas importantes en tiempos de COVID-19. i) Importancia del consumo de agua.

Eje de intervención:

Dando cuenta a lo propuesto en el segundo objetivo de este proyecto, los temas desarrollados en esta sección partieron desde un enfoque nutricional, en donde se proponen acciones que permitan a los participantes conocer la importancia de una alimentación saludable y elegir alimentos apropiados incorporando técnicas como: a) Semáforo nutricional, b) Etiqueta nutricional, c) Plato saludable, d) Módulos de azúcar.

Eje Evaluativo:

Este tuvo como objetivo evaluar los conocimientos adquiridos por los líderes comunitarios durante la capacitación y determinar si tuvo un impacto positivo.

A continuación, se describen los resultados correspondientes a cada eje:

Basados en la estructura anterior se presentaron los temas mencionados: Se inició indagando sobre los conocimientos previos sobre alimentación y nutrición que tenían los asistentes, pudo observarse que la mayoría de ellos tenían claridad de la importancia, además de las diferencias entre una y otra; al realizar lluvia de ideas, entre los comentarios dichos por parte de los líderes fueron “la alimentación es el acto de comer” dicho por Federico Franco, “nutrirse es ingerir alimentos que aporten beneficios que nos hagan bien a nuestro cuerpo” dicho por Julián Ríos, evidenciando que los conceptos que más se familiarizaron para ellos eran sobre alimentación y nutrición. Durante la sesión se hizo énfasis en los conceptos básicos sobre alimentación, nutrición, macronutrientes, micronutrientes, grupos de alimentos, actividad física, consumo de agua y hábitos alimentarios en general (FAO). Se dimensionó el papel que cumplen los alimentos y su impacto en la salud, el bienestar individual y social.

Con respecto a los temas mencionados se pudo identificar que tuvieron un impacto positivo al analizar los resultados de unas evaluaciones aplicadas en las cuales los líderes manifestaron que han podido implementar estos temas en su vida cotidiana y han visto la utilidad de cada uno, como medida para prevenir la propagación del virus.

Al analizar los resultados de la evaluación se evidenció que la comunidad encontró relación directa entre la alimentación saludable y la disminución de la exacerbación por los síntomas de covid 19.

Los líderes comunitarios que asistieron manifestaron por medio de comentarios que fue importante reconocer que las acciones realizadas por ellos en la comunidad pueden tener un impacto positivo, que mitigue los efectos del covid-19 en las comunidades intervenidas. Se presentó la conceptualización de los temas mediante actividades lúdicas-recreativas: como presentación de videos, diapositivas, semáforo nutricional, lectura de etiquetas nutricionales, conceptualización teórica. Para facilitar su estudio, se inició abordando y diferenciando el tema de alimentación y nutrición, se reconoció la primera como " Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer" (FAO) y la segunda como " La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo", (vitalia, s.f.), también se utilizó una ayuda didáctica útil, por medio de diapositivas en donde se dieron a conocer los diferentes grupos de alimentos tales como grupo I (lácteos) grupo II (carnes, pescados y huevos) grupo III (patatas, legumbres y frutos secos) grupo IV (verduras y hortalizas) grupo V (frutas) grupo VI (cereales, derivados, azúcares y dulces) grupo VII (grasas, aceites y mantequillas). Por medio del modelo explicativo se les brindó información

con el fin de que los líderes comunitarios pudieran reconocer por medio de su canasta básica familiar cuáles de estos alimentos pertenecen a los macro o micronutrientes.

Además, se mostró por medio de una (la cual se hizo referencia a la *Figura 4*): hábitos saludables entre los cuales como: seguir una dieta balanceada, mantenerse físicamente activo, mantener una adecuada hidratación teniendo en cuenta los requerimientos individuales , vacunarse, no consumir tabaco, evitar o reducir el consumo de alcohol, gestionar el estrés para una mejor salud física y mental, mantener una buena higiene, mantener prácticas sexuales seguras, revisiones médicas periódicas, importancia de la lactancia materna exclusiva (OMS, 2018) .

Figura 4

12 Consejos para gozar de buena salud (OMS, 2018)



En base a la resolución 810 del 2021 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021) se explicó por medio una etiqueta nutricional la importancia de saber leer e interpretar sus partes como lo son: el tamaño de la porción, calorías, grasas totales, grasas saturadas, sodio, azúcar, % del valor diario, fibra y colesterol. Estas son los aspectos más relevantes para desarrollar en las comunidades, teniendo en cuenta que influyen de manera directa en el desarrollo de enfermedades de salud pública y además les permitirá tomar una mejor elección de los productos a la hora de hacer sus compras.

Teniendo en cuenta los parámetros de la Organización Panamericana de la Salud (Organización Panamericana de Salud, 2019) se habló de la importancia de saber identificar cuando un producto está en un rango elevado, medio o bajo en azúcar, sodio y grasas como se ve en la *figura 1*.

Se mostraron ejemplos de la cantidad de azúcar que contienen ciertas bebidas azucaradas comparándolas con los módulos, creando consciencia sobre las consecuencias que pueden traer un exceso de éstas como se observa en la *figura 2*. Se resaltó la importancia de considerar un cambio de hábitos a la hora de consumir bebidas azucaradas, además de utilizar módulos como estrategia útil para el aprendizaje en las comunidades.

“Una buena nutrición es clave para desarrollar inmunidad, protegernos contra las enfermedades, infecciones y apoyar la recuperación” (Ministerio de salud de Costa Rica, 2020) es por esto que se presentaron algunos ejemplos de alimentos con diferentes propiedades antisépticas, antioxidantes, antibacterianas y antiinflamatorias que cumplen un papel importante en el desarrollo y preservación del sistema inmune, el cual se está viendo afectado mayormente en tiempo de pandemia.

Hasta este punto, se compartieron con los líderes comunitarios no solo la información sino también una metodología práctica como lo es el semáforo nutricional *Figura 1*. Esto es con el objetivo de brindar estos conocimientos a las comunidades intervenidas, con el fin de mitigar la propagación del covid-19, y mejorar el estado de salud por medio de una alimentación balanceada y saludable.

Al terminar la capacitación se realizó el último eje en donde se aplicó un instrumento de retroalimentación para saber el impacto que había tenido la capacitación en los líderes comunitarios, identificando falencias o dudas respecto a lo aprendido, si faltaron algunos temas que consideraran de su interés y si fueron útiles los temas tratados en la capacitación.

Se encontraron conceptos en los que no se tuvo mucha claridad como la clasificación de los grupos de alimentos, debido a que la mayoría confundían la clasificación con los alimentos que incluía cada grupo, sin embargo, este tema puede ser abordado en otra capacitación.

Se adicionan los resultados de las evaluaciones en los anexos (1, 2, 3, 4)

La siguiente evaluación fue utilizada como instrumento para medir el impacto que tuvo la capacitación y los temas abordados en ella. Dicha evaluación estaba conformada por un total de 5 preguntas: 2 de selección múltiple y 3 de respuesta abierta.

Se observó que las preguntas 2, 3 y 4 fueron respondidas correctamente, mientras que en las preguntas 1 y 5 se tuvo dificultad para ser resueltas de manera acertada, puesto que la mayoría de los asistentes eran adultos mayores, y posiblemente no fueron receptivos a la hora de adquirir la información, debido a que se les dificultó concentrarse y a pesar de las estrategias pedagógicas que se utilizaron para captar su atención, las cuales no cumplieron con su objetivo, también por la misma angustia que generaba la pandemia.

Figura 5

Evaluación a líderes comunitarios

GUICO
UNIVERSIDAD GUAYABANA

¿Qué aprendiste hoy?

Nombre: _____

1. Mencione al menos 3 grupos de alimentos.
2. Los nutrientes se dividen en:
 - a) Frutas y verduras.
 - b) Macronutrientes y micronutrientes.
 - c) Liposolubles e hidrosolubles.
3. Diga 3 consejos básicos para gozar de una buena salud.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
4. ¿Por qué es importante el consumo de agua para la salud?
 - a) Regula la temperatura corporal.
 - b) Mantiene la piel hidratada y elástica.
 - c) Es mala para la salud.
 - d) Lubrica articulaciones y órganos.
 - e) Todas son correctas.
 - f) A, b y d son correctas.
5. Observe la etiqueta nutricional e identifique si es un producto adecuado para el consumo, diga el por qué:

Instrucciones Nutricionales
 Lea y lea bien la información
 presentada por el fabricante
 y utilízala para tomar
 decisiones saludables.

Etiqueta Nutricional
 Nombre del producto: _____
 Marca: _____
 Fecha de elaboración: _____
 Contenido neto: _____
 Porcentaje de humedad: _____
 Porcentaje de sólidos: _____

Nota: El producto es adecuado para el consumo si cumple con los requisitos de calidad y seguridad establecidos en el Reglamento Técnico de Alimentos y Bebidas.

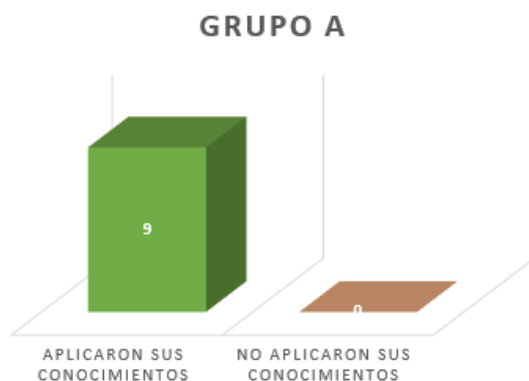
Finalmente como parte del seguimiento, se eligieron al azar tres de los seis grupos de líderes (Representando al 50% de la población evaluada) capacitados del municipio de El Retiro Antioquia y la Vereda la Chapa del Carmen de Viboral, los cuales fueron: El canal municipal

Conecta (Grupo A) Centro cultural (Grupo B) Vereda la chapa (Grupo C) en donde en el primero y tercero se visitó el lugar de trabajo y al segundo se hizo la evaluación mediante llamadas telefónicas, con la finalidad de hacer seguimiento a estos líderes y se evidenció que fueron multiplicadores y promotores de los conocimientos adquiridos sobre la importancia del autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de pandemia.

En el grupo A todos los asistentes afirmaron que “la capacitación les ayudó a enriquecer su aprendizaje y formación personal” María Piedad Ramírez; además, “fue una forma de compartir el conocimiento adquirido en la capacitación con sus familiares y personas cercanas” Robinson Cano, generando conciencia de la importancia de alimentarse de forma adecuada y saludable. “También fue positiva la explicación que se tuvo de la etiqueta nutricional, dado que tener conocimiento de esto les sirve para tener una buena selección de los productos a la hora de hacer las compras”. Valentina Chacón

Grafica 8

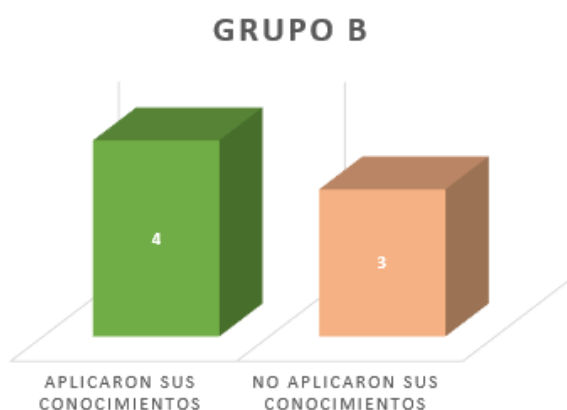
Evaluación en conocimientos del grupo A



La gráfica 8 permite observar el porcentaje de aplicación de los conocimientos de grupo A, en el cual se evidenció que todos los asistentes (9 en total) instauraron lo aprendido y fueron multiplicadores en sus hogares y comunidades.

Grafica 9

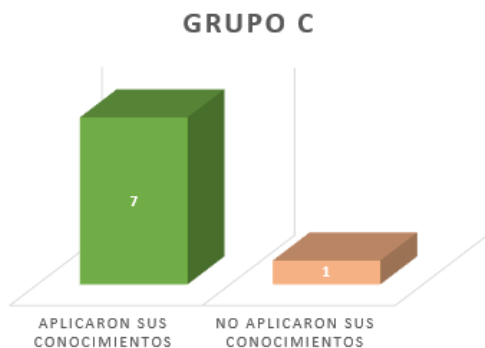
Evaluación en conocimientos del grupo B



En la gráfica 9, se puede observar que 3 de 7 asistentes no aplicaron el conocimiento a sus allegados, puesto que no se tuvo un impacto tan positivo de esta, dado que la mayoría de los asistentes eran adultos mayores, y posiblemente no fueron receptivos a la hora de adquirir la información, debido a que se les dificultó concentrarse.

Grafica 10

Evaluación en conocimientos del grupo C



La gráfica 10 permite observar el porcentaje de aplicación de los conocimientos de grupo C, en el cual se evidenció que 7 de 8 asistentes instauraron lo aprendido y fueron multiplicadores en sus hogares y comunidades, mientras que una persona no aplicó su conocimiento adquirido a sus allegados, al igual que en el grupo B, la mayoría de los asistentes eran adultos mayores, y posiblemente no fueron receptivos a la hora de adquirir la información, debido a que también se les dificultó concentrarse.

Figura 6

Capacitación en la vereda la Chapa, El Carmen de Viboral



Figura 7

Capacitación Fundación social el Retiro



Figura 8

Capacitación Fundación social el Retiro



Figura 9

Capacitación en el Centro Gerontológico, La Ceja



Figura 10

Capacitación en la vereda la Chapa, El Carmen de Viboral)



Figura 11

Capacitación en el canal Conecta del Retiro ant



Figura 12

Llamadas a los asistentes del Grupo B



 6045410230 desconocido	6:00 p.m. 
 (300) 812-5613 Colombia	ayer 
 (300) 636-6378 Colombia	ayer 

DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta lo planteado en uno de los objetivos en el presente trabajo el (Ministerio de salud de Costa Rica, 2020) afirma que “a pesar de la información constante de aumentar el consumo de determinadas vitaminas y minerales por encima de las necesidades nutricionales para aumentar el sistema inmunitario, no existe suficiente evidencia científica con relación al COVID-19”, no obstante, según la experiencia internacional se sugiere mantener una alimentación saludable como medida y estrategia para hacer frente al COVID-19, disminuyendo los síntomas que este virus provoca. Todo esto se confirma con el proceso de capacitación a los líderes comunitarios en los cuales se pone en manifiesto en lo mencionado por el (Ministerio de salud de Costa Rica, 2020), es acertado porque con el proceso de capacitación los líderes tomaron conciencia sobre la alimentación y la exacerbación de los síntomas; en la actualidad, a pesar de que la pandemia ha ido pasando este proceso de formación sigue siendo importante para los líderes porque una buena alimentación previene la aparición de los síntomas y disminuye la morbimortalidad.

El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS recomienda comer una dieta nutritiva y saludable, limitar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas, no fumar,

realizar actividad física todos los días, mantener una mente saludable, aprendiendo a controlar el estrés. Igualmente, estas fueron unas de las recomendaciones mencionadas en la capacitación teniendo en cuenta la *figura 4*. (Ministerio de salud de Costa Rica, 2020)

Margarita Flores afirma que a causa del COVID los alimentos tradicionales como las leguminosas, frutas y verduras han sido modificadas por alimentos industrializados y ultra procesados de altas calorías y baja calidad nutricional, lo cual se asocia a tener más riesgo de padecer una ganancia de peso y enfermedades crónicas. Teniendo en cuenta lo anterior se implementó en la capacitación la explicación de la etiqueta nutricional para que la comunidad pueda identificar los productos ultra procesados, su diferencia y la importancia de preferir los alimentos naturales (Flores, 2020)

La OPS (Organización Panamericana de la Salud) en su documento “Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina” habla de los productos ultra procesados los cuales contienen niveles altos de azúcar, sodio, grasas saturadas, y la relación que tiene con enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad; así mismo, promueve la ingesta de alimentos mínimamente procesados y del plan de acción para evitar que los niños y adolescentes tengan enfermedades asociadas a esto. (Organización Panamericana de Salud, 2019)

Lo anterior se pudo compartir con la comunidad, visto que respondieron de manera acertada a la capacitación, teniendo en cuenta que después de hacer las evaluaciones, visitas y llamadas telefónicas, se confirmó que si aprendieron y pudieron ser multiplicadores de la información para disminuir el impacto del COVID en la población; de igual forma los temas abordados en el proceso de capacitación a los líderes comunitarios, da fuerza a lo citado anteriormente por la Organización Pamericana de la Salud, el Ministerio de Salud y Protección Social, la Resolución 333 del 2011, y la Resolución 810 del 2021, en los cuales se evidencia que

abordar en la comunidad temas que promuevan la salud son importantes para mejorar la calidad de vida de la población.

Según Eduardo Cortez, afirma que “la finalidad principal de las evaluaciones es servir como instrumento para la toma de decisiones y, por consiguiente, acciones que podrán ser preventivas o correctivas” (Díez, 2004) Es por esto que se implementó la evaluación como instrumento para determinar si se cumplió con los objetivos planteados para la intervención y esto fue confirmado con el proceso de capacitación porque al evaluar se pudo medir la satisfacción, la comprensión, y el aprendizaje que se tuvo por medio de esta.

CONCLUSIONES

Para concluir, este proyecto tuvo como objetivo capacitar a diferentes líderes comunitarios sobre la importancia del autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de pandemia, en donde se implantaron 3 ejes: teórico, de intervención y evaluativo. De este modo se buscó que los líderes comunitarios fueran multiplicadores y promotores de lo aprendido a sus comunidades.

Se utilizaron varias referencias bibliográficas por medio de páginas web y bases de datos, de esta manera se pudo brindar la información a los asistentes y así darles las herramientas a implementar en la evaluación al final de la capacitación., la pandemia permitió que las

organizaciones a nivel internacional y varios autores pudieran contribuir a la creación de varios lineamientos que pudieran ser usados como herramienta para la mitigación del virus. Los autores concuerdan en que la alimentación y nutrición hacen parte de las estrategias para mitigación del virus

Se puede concluir que la comunidad de los municipios intervenidos fue importante recibir las sesiones educativas porque les permitieron conocer aspectos importantes que no habían sido abordados tales como alimentación y nutrición, grupos de alimentos y sus funciones, clasificación de los macronutrientes y micronutrientes, importancia del consumo de agua, lectura de la etiqueta nutricional, alimentos con propiedades específicas en tiempos de COVID 19, beneficios de realizar actividad física. Además, permitió tener encuentros durante la pandemia que les favoreciera tener un acercamiento social.

La mayoría de los asistentes estuvieron dispuestos y receptivos a la información brindada, lo cual fue de utilidad para retroalimentarse y ser multiplicadores sobre la importancia del autocuidado desde la alimentación y nutrición en tiempos de pandemia, llevando este conocimiento a sus comunidades.

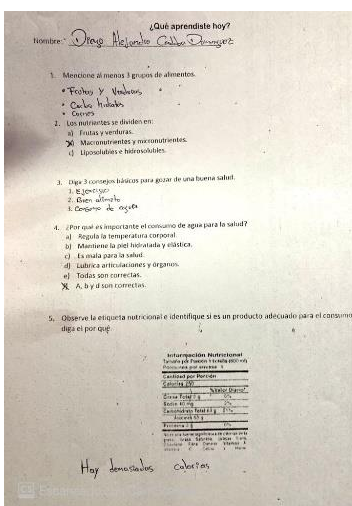
Finalmente, al recopilar las conclusiones obtenidas con este trabajo, se logra evidenciar que la capacitación en alimentación y nutrición tuvo un impacto positivo en los líderes comunitarios y de esta forma se tuvo más importancia sobre autocuidado desde la alimentación y nutrición como herramienta para la mitigación en la transmisión del COVID-19.

Esperamos que esta metodología sea de gran ayuda para impactar a otras comunidades positivamente.

ANEXOS

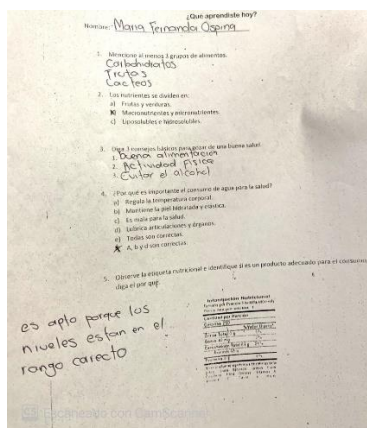
Anexo 1

Evaluación resuelta por un asistente del Canal Conecta



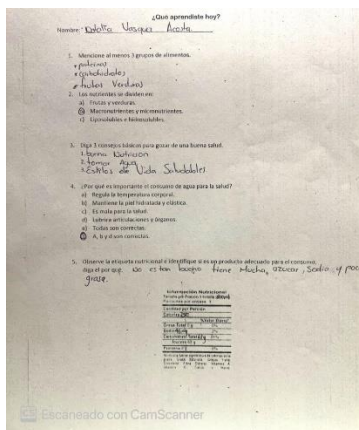
Anexo 2

Evaluación resuelta por un asistente del Centro de protección social- adulto mayor



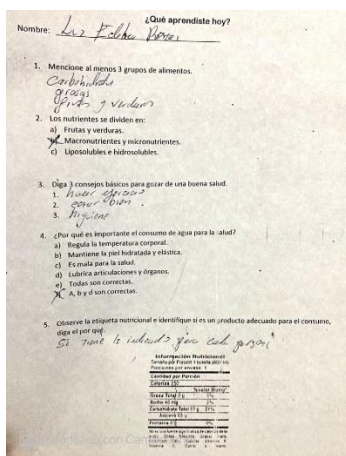
Anexo 3

Evaluación resuelta por un asistente de la Vereda la Chapa



Anexo 4

Evaluación resuelta por un asistente del Centro Cultural



Anexo 7

Registro de asistencia en el Colegio Ignacio Botero Vallejo

CÓDIGO: DAFC 021 04
FECHA DE CREACIÓN: 20130400

REGISTRO DE ASISTENCIA EVENTOS EXTERNOS

UUCO

NOMBRE CAPACITACIÓN O EVENTO: Encuentro de líderes de la comunidad del rural VI
FACILITADOR: INVALIA para mejorar el bienestar del rural VI
OBJETIVO:

#	NOMBRE	CARGO	ESCUELA	TELÉFONO	MAIL	ORGANIZACIÓN	FINAN
1	Luis Antonio Vallejo P.	COORDINADOR	ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL RURAL VI	3102040000	lvallejo@uuc.edu.co	UUCO	20130400
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Consentimiento expreso

Con el fin de y de acuerdo con la Ley Estatutaria 1551 de 2012 de Protección de Datos y con el Decreto 1074 de 2015, autorizo como Titular de los datos que plasmó, que Arco sea responsable en el uso de la información de la Comunidad Ciudad de Ocaña, dentro del marco de la Ley Estatutaria 1551 de 2012, para el tratamiento de gestión administrativa, comercial, de información sobre nuestros servicios y productos, entre otros, en conformidad con el aviso de privacidad publicado en www.uuc.edu.co

De igual modo, autorizo haber sido informado que puedo ejercer los derechos de acceso, consulta, actualización, retiro y oposición sobre mis datos, mediante escrito dirigido a la dirección de sistemas de información (dosis@uuc.edu.co) o al correo electrónico (dosis@uuc.edu.co), en cualquier momento y a través de los canales de atención al cliente.

Fecha de firma: _____

CÓDIGO: DAFC 021 04
FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 20130400

Anexo 8

Registro de asistencia en el Centro de Protección Social al adulto mayor

CÓDIGO: DAFC 021 04
FECHA DE CREACIÓN: 20130400

REGISTRO DE ASISTENCIA EVENTOS EXTERNOS

UUCO

NOMBRE CAPACITACIÓN O EVENTO:
FACILITADOR:
OBJETIVO:

#	NOMBRE	CARGO	ESCUELA	TELÉFONO	MAIL	ORGANIZACIÓN	FINAN
1	Yvonne Helena González O.	COORDINADORA	ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL RURAL VI	3102040000	ygonzalez@uuc.edu.co	UUCO	20130400
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Consentimiento expreso

Con el fin de y de acuerdo con la Ley Estatutaria 1551 de 2012 de Protección de Datos y con el Decreto 1074 de 2015, autorizo como Titular de los datos que plasmó, que Arco sea responsable en el uso de la información de la Comunidad Ciudad de Ocaña, dentro del marco de la Ley Estatutaria 1551 de 2012, para el tratamiento de gestión administrativa, comercial, de información sobre nuestros servicios y productos, entre otros, en conformidad con el aviso de privacidad publicado en www.uuc.edu.co

De igual modo, autorizo haber sido informado que puedo ejercer los derechos de acceso, consulta, actualización, retiro y oposición sobre mis datos, mediante escrito dirigido a la dirección de sistemas de información (dosis@uuc.edu.co) o al correo electrónico (dosis@uuc.edu.co), en cualquier momento y a través de los canales de atención al cliente.

Fecha de firma: _____

CÓDIGO: DAFC 021 04
FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 20130400

Anexo 9

Registro de asistencia en el Centro gerontológico

Flores, M. (2020). *Cambiar el rumbo: El desarrollo tras la pandemia*. Obtenido de https://patrimoniobiocultural.com/archivos/docs/Cambiar_rumbo.pdf#page=196,%20245.

Florez, M. (2020). Covid-19: alimentación, salud y desarrollo sostenible. En R. C. Provencio, *cambiar el mundo, desarrollo tras la pandemia* (pág. 245). Mexico .

ICBF. (2015). *Plato saludable de la familia colombiana*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Mi Doctor . (02 de Junio de 2017). *Como crear un plato saludable*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=xP7ZaWkEz3A>

Ministerio de proteccion social. (2011). *Resolucion 333*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_0333_2011.htm

Ministerio de salud de Costa Rica. (2020). Recomendaciones nutricionales y alimentarias para la poblacion ante la presencia del COVID-19. 19. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/situacion-nacional-covid-19/estrategias-guias-y-recomendaciones-covid-19/4068-recomendac>

Ministerio de salud y protección social. (2020). *Orientaciones para la mitigación de la*

propagación del covid-19 para las autoridades territoriales y el trabajo comunitario.

Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Paginas/institucional-](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Paginas/institucional-objetivos-funciones.aspx#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20y,pol%C3%ADticas%20en%20materia%20de%20pensiones%2C)

[objetivos-](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Paginas/institucional-objetivos-funciones.aspx#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20y,pol%C3%ADticas%20en%20materia%20de%20pensiones%2C)

[funciones.aspx#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20y,pol%C3%ADticas%20e](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Paginas/institucional-objetivos-funciones.aspx#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20y,pol%C3%ADticas%20en%20materia%20de%20pensiones%2C)

[n%20materia%20de%20pensiones%2C](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Paginas/institucional-objetivos-funciones.aspx#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Salud%20y,pol%C3%ADticas%20en%20materia%20de%20pensiones%2C)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Resolución 810*. Obtenido de

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810

[de%202021.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810)

Nations, Food and Agriculture Organization of the United. (02 de Abril de 2020). *Alimentación*

sana durante la pandemia de COVID 19. Obtenido de Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-kqDkT6WLU>

Navarro, A. A. (2020). Recomendaciones nutricionales y alimentarias para la población ante la

presencia del covid-19. en a. a. navarro, *recomendaciones nutricionales y alimentarias*

para la población ante la presencia del covid-19 (pág. 23). Costa Rica .

OMS. (2018). *12 Consejos para gozar una buena salud*.

OMS. (2018). Consejos para gozar de una buena salud. Obtenido de [https://www.sesst.org/12-](https://www.sesst.org/12-consejos-para-gozar-de-buena-salud-oms-2/)

[consejos-para-gozar-de-buena-salud-oms-2/](https://www.sesst.org/12-consejos-para-gozar-de-buena-salud-oms-2/)

Organización Panamericana de Salud. (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América*

Latina. Washington. Obtenido de

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rubicela, W., & Cauich, C. (2018). *estudio de las estrategias lúdicas y su influencia en el*

rendimiento académico de los alumnos del cecyte pomuch, hecelchakán, campeche,

méxico. México. Obtenido de [https://instcamp.edu.mx/wp-](https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14_70_80.pdf)

[content/uploads/2018/11/Ano2018No14_70_80.pdf](https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14_70_80.pdf)

Universidad Nacional de Colombia. (2020). *Capacitación de los intervinientes comunitarios en*

salud. Obtenido de

https://www.paho.org/disasters/dmdocuments/Modulo06_CapacitacionDeLosIntervinientesComunitariosEnSalud.pdf

vitalia. (s.f.). *Nutrición*. Obtenido de Vitalia: <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es>

Vitalia. (s.f.). *Vitalia*. Obtenido de Vitalia: <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es>