

	<p style="text-align: center;">ACTA</p>	N.º de acta	
		Página 1 de 4	

### Acta-Día Saludable

<b>FECHA:</b> 05/12/2023	<b>HORA:</b> 9:00 AM
<b>LUGAR:</b> A.E.O. FISIOTERAPIA S.A.S.	

#### ORDEN DEL DÍA:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metodología empleada de socialización y evaluación</li> <li>2. Desarrollo de metodología</li> </ol>
---

#### DESARROLLO

<p><b>1. Metodología empleada de socialización y evaluación</b></p> <p>Considerando el plan anual de la Política de Participación Social en Salud para este año, se llevó a cabo la campaña del "día saludable". Durante esta actividad, se entregó a todos los colaboradores del área asistencial, administrativa y servicios generales un recipiente con una porción de frutos secos. El propósito de esta iniciativa fue concientizar al personal sobre el consumo excesivo de azúcar y promover opciones más saludables en su alimentación diaria.</p> <p><b>2. Desarrollo de metodología</b></p> <p>Para llevar a cabo el "Día Saludable", la institución decidió brindar a cada uno de los trabajadores y contratistas de la I.P.S. un recipiente con frutos secos. Durante esta actividad, se explicó a los colaboradores que el consumo excesivo de azúcar no solo puede conducir a un diagnóstico de diabetes, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, generar déficits de atención en los niños, Alzheimer o demencia en un adulto, envejecimiento prematuro de la piel, insomnio, hígado graso, activación del cáncer, entre otras enfermedades asociadas a este endulzante.</p> <p>De manera adicional, se les explicó que coloquialmente se denomina azúcar a la sacarosa, la cual se compone de una molécula de glucosa y una de fructosa. La glucosa es la principal fuente de energía para el cuerpo, ya que proviene de los alimentos que consumimos. El cuerpo descompone la mayor parte de la sacarosa en glucosa, la libera en el torrente sanguíneo y la transporta a las células para su utilización.</p> <p>Posteriormente, se les explicó a los colaboradores que la fructosa es un azúcar natural que se obtiene principalmente de las frutas y se utiliza en la elaboración de algunos productos procesados como refrescos, golosinas, zumos, etc. La</p>
--

fructosa se absorbe en el intestino y pasa al hígado, sin aportar energía ni beneficios significativos para nuestro cuerpo. No obstante, cuando se consume de forma natural, por ejemplo, a través de las frutas, la fructosa no resulta dañina, ya que estos alimentos también proporcionan vitaminas, minerales y fibra.

Adicionalmente, se les informó que, según una investigación de la Universidad de Stanford, el azúcar es ocho veces más adictivo que la cocaína. Además, se destacó que el 80% de los alimentos contiene azúcares añadidos, lo que puede generar ansiedad por comer incluso cuando no existe hambre real. Esta información busca concientizar sobre los posibles efectos adictivos del azúcar y resaltar la importancia de ser conscientes de su presencia en la dieta diaria.

Se mencionaron algunos beneficios que surgen al disminuir el consumo de azúcares añadidos presentes en algunas bebidas y alimentos, tales como:

- ✓ Menos ganas de comer
- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Menos fátiga, cansancio, aumento de vitalidad y energía
- ✓ Mejor estado de ánimo
- ✓ Mejora la piel
- ✓ Reduce los antojos y el apetito
- ✓ Duerme y descansa mejor
- ✓ Reduce los dolores musculares y de articulaciones
- ✓ Reduce la ansiedad
- ✓ Consumo de más frutas y verduras
- ✓ Reduce las alergias e intolerancias de alimentos

Considerando que el día en que se llevó a cabo el "Día Saludable" coincidía con el Día Nacional de la Fisioterapeuta, se entregó a cada persona del área asistencial un recipiente con frutos secos. Acompañando este gesto, se incluyó una frase de agradecimiento por el invaluable acompañamiento brindado a los pacientes en su proceso de rehabilitación física. Esta iniciativa buscó no solo promover hábitos saludables, sino también reconocer y expresar gratitud a los profesionales de la fisioterapia por su dedicación y contribución al bienestar de los pacientes.

<b>A. E. O</b> FISIOTERAPIA S.A.S NIT. 900.763.025-2	ACTA	N.º de acta	
		Página 3 de 4	



