

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

**FORTALECIMIENTO DE LA ESTRATEGIA RETO SALUDABLE EN LA
COMUNIDAD ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO.**

Presentado por

CLARIBETH JULIETH TESILLO BOLAÑO

Código 13302213206

Asesor:

Wimber Ortiz Martínez RN, MSc, PhD

Enfermero

Magíster en Enfermería con énfasis en Gerencia en Servicios de Salud

Doctor en Salud Pública

**Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:
Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo.**

Proyecto aplicado Universidad Antonio Nariño

Especialización en seguridad y salud en el trabajo

Bogotá D.C.

2022

TABLA DE CONTENIDO.

1. Introducción	4
2. Objetivos	6
2.1 Objetivo general	6
2.2 Objetivos específicos	6
3. Justificación	7
4. Metodología	8
5. Conclusión y recomendaciones.	10
6. Referencias	11
7. Anexos.	13
Tabla 1. Distribución por sedes	9
Tabla 2. Vinculación con la UAN	9
Tabla 3. Distribución por sexo	9

TABLA DE ANEXOS

Anexo 1. Ficha técnica.	13
Anexo 2. Presentación alimentación saludable	26
Anexos 3 . Lista de asistencia.	27
Anexos 4. Registro fotográfico	35

1. INTRODUCCIÓN.

La Organización mundial de la Salud (OMS) tiene como concepto que un estilo de vida saludable es el resultado de una serie de prácticas que permiten un estado de completo de bienestar físico, mental y social. Esto implica comer saludable, realizar actividad física, la prevención de la enfermedad en el trabajo, la relación con el entorno, el sueño, la recreación y la actividad social (1).

Los hábitos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de comportamientos individuales. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de una persona (2).

Una alimentación saludable es fundamental para mantener un estado de salud adecuado en todas las etapas del ciclo de la vida. La alimentación debe contener todos los nutrientes esenciales, debe ser variada y adecuada para la edad, peso y condición física de cada individuo. Llevar una alimentación adecuada a lo largo de la vida ayuda a prevenir las enfermedades no transmisibles y otro tipo de enfermedades, por ende, es vital iniciar los buenos hábitos desde los primeros años de vida y que continúen en la adultez para preservar la salud. (3)

La Organización Mundial de la Salud recomienda una dieta basada en el consumo de frutas, verduras y legumbres, menos del 10% en consumo de azúcares libres, menos del 30% del consumo de grasas y recomienda las grasas no saturadas que se encuentran en el pescado, aguacate, frutos secos y aceite de oliva y menos de 5 g de sal. (4)

Llevar una alimentación saludable determina reducir la presencia de factores de riesgo que predisponen a padecer enfermedades prevenibles, pero este básicamente se compone de comportamientos individuales y de hábitos que lleve el individuo. De allí la importancia de brindar espacios donde la comunidad académica y estudiantil en general adopte una alimentación que aporte al organismo los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar las actividades diarias que requieren un gasto de energía. (5).

Estas sesiones educativas fueron dirigidas a la comunidad académica y estudiantil de la Universidad Antonio Nariño sedes de Bogotá, con el fin de tener en cuenta a los

lineamientos operativos para la promoción de un entorno académico saludable aplicado por el Ministerio de Salud y Protección Social, brindando respuesta a las necesidades reales de nuestros mayores involucrados, en materia de salud. Lo anterior incluye una cultura preventiva contribuir al fortalecimiento de habilidades, valores, aptitudes, actitudes y capacidades para el cuidado de sí mismo y del otro y en el que finalmente se refleja en el bienestar y calidad de vida de la comunidad académica. (5)

2. OBJETIVOS.

2.1 Objetivo general.

Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables en la comunidad académica y estudiantil de la Universidad Antonio Nariño en el marco de la promoción de la salud.

2.2 Objetivos específicos.

- Brindar conocimientos sobre los beneficios de una alimentación saludable y su importancia.
- Dar herramientas que permitan por medio de los tips saludables la preparación de platos saludables en casa con el fin de que puedan implementarlos en la universidad.
- Ofrecer alternativas relacionadas con menús saludables eliminando el consumo de alimentos procesados.

3. JUSTIFICACIÓN

En el país, de acuerdo con lo establecido en el decreto 4108 de 2011 el Ministerio del Trabajo tiene la responsabilidad de formular políticas y programas en áreas de salud ocupacional y medicina laboral.

De igual forma, el Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2022 busca implementar el plan de trabajo anual, a través de la adopción de estrategias que permitan identificar, evaluar y controlar los peligros y factores de riesgos presentes en los ambientes de trabajo. Con el objetivo de consolidar la formación en autocuidado y educación de calidad para la promoción de la salud en los lugares de trabajo, la identificación de peligros y la gestión de los riesgos, buscando fortalecer estos espacios que brinden, bienestar y calidad en la vida laboral realizando acciones de promoción de la salud donde incluye alimentación saludable, recreación cultura y hábitos saludables. (5)

El objetivo de estas actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad es inicialmente, contribuir a mejorar los hábitos alimenticios de la comunidad académica y estudiantil del campus, prevenir el padecimiento de las enfermedades metabólicas y cardiovasculares disminuir la posibilidad de ausentismos, pérdida de clases, enfermedades asociadas y finalmente, reducir los costos en la salud.

Se establece que la promoción de la salud en los lugares de trabajo debe incluir estrategias y actividades en los espacios de desarrollo catedrático y laboral, diseñadas para ayudar a los contratantes y trabajadores en todos los niveles, para aumentar el autocuidado y mejorar la salud, favoreciendo el rendimiento y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social. (6)

Una alimentación saludable es vital para el desarrollo humano, ya que por medio de estos se puede lograr un crecimiento positivo en el ámbito personal, generar autocuidados es parte primordial para gozar de una buena salud y por tanto una vida con bienestar. Sin embargo, en la actualidad encontramos múltiples factores que afectan a la comunidad estudiantil y académica y a su estado de salud, pero cada individuo es libre de cimentar sus propios hábitos a lo largo del tiempo, el fortalecimiento a cerca de prácticas saludables busca progresivamente agregar hábitos nutricionales a lo largo de la vida y en consecuencia que lo practiquen todos los miembros del núcleo familiar. (7)

4. METODOLÓGIA

Para dar respuesta objetivo del proyecto, se utilizaron varias estrategias entre ellas sesiones educativas, actividades de sensibilización, trabajo de campo.

Actividades

<p>1. Con respeto al reto saludable se realizó un voz a voz con los docentes y administrativos de la universidad y una presentación con unos estudiantes de pregrado del área de Medicina en sede circunvalar, acerca de la estrategia se explicó que incluye dos retos y aplicación del instrumentos, con duración total de 4 semanas cada uno, los participantes deberán cumplir con tareas diarias enfocadas a promover hábitos saludables en la dimensión nutrición y actividad física, el cumplimiento de tareas permite acumular puntos que determinarán el final y el ganador de los retos.</p>	<p>2. Además de eso con los instrumentos de actividad física y nutrición del reto saludable se hizo una socialización de la importancia de hacer actividad física, en la cual se explicó que esta iniciaba progresivamente y la actividad que escogieran podía ser de su preferencia, con respecto al de nutrición se hizo mucho énfasis en comer frutas, verduras, en ir dejando los alimentos con altos niveles de grasas saturadas y cambiarlos por alimentos que aporten nutrientes al organismo.</p>
<p>3. En las sesiones educativas de alimentación saludable se inició con la presentación de la agenda, se hizo una pregunta para romper el hielo ¿Consideras usted que consume alimentos que no aportan ningún nutriente a su organismo? e inicio la interacción con los asistentes.</p>	<p>4. Se brindaron herramientas como tips saludables para la preparación de platos acordes a la sesión dada.</p>
<p>5. Se hizo énfasis en las características del consumo de alimentos adecuados ajustándose a los gustos y preferencias de cada persona.</p>	<p>6. Al azar se preguntó a los asistentes como prepararían su plato saludable donde este incluya los nutrientes que el organismo requiere.</p>

Tabla 1. Distribución por sedes

Distribución por sedes.	Número de asistentes
Sur	65
Ibérica.	11
Total	76

Fuente: elaboración propia

Tabla 2. Vínculo con la Universidad Antonio Nariño

Estudiantes	71
Académicos	5
Total	76

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Distribución por sexo.

Hombres	14
Mujeres	62
Total	76

Fuente: elaboración propia

5. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

Una alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella, significa que ella compone todos los nutrientes importantes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son las proteínas, vitaminas, minerales y agua. (8)

La comunidad universitaria es quien por medio de las sesiones educativas se logró identificar que son particularmente afectados desde el punto de vista nutricional, algunos deciden solo comer una comida al día, recurrir más a los snacks poco saludables como productos de paquetes papas fritas, doritos, bebidas azucaradas o comida con altos niveles de grasas saturadas, prefieren estos alimentos según sus comentarios a la rapidez en su preparación, que les gustan muchas las salsas, consumen cualquier tipo de alimento, que casi siempre suele ser algún tipo de comida chatarra.

Se indicó que los alimentos con gran aporte nutricional ayudan a mejorar la concentración, tienen más energía evitan el estreñimiento, que dinámicamente pueden preparar platos sanos desde casa y trasladar al campus alimentos de su gusto y preferencia, se indicaron que comidas prácticas, rápidas y saludables que podrían hacer, con una buena organización del tiempo se puede lograr llevar a la universidad opciones alimentarias que requieren de presupuestos más bajos y esto genera además un impacto en los recursos económicos. Las sedes Sur e Ibérica cuentan con cafetería dotada con hornos, mesas, sillas y un buen ambiente que les facilita comer en un ambiente tranquilo, ciertamente las cafeterías aun no prestan el servicio de venta de comida, pero los estudiantes cuentan con opciones bastante amplias en la zona de ubicación de cada sede, en las cuales pueden encontrar variedad de alimentos a precios asequibles.

Como recomendación para cuando la universidad en sus sedes inicie la prestación del servicio de venta de alimentos estos sean frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, agua y bajos en grasas a precios que la comunidad académica y estudiantil puede acceder y contribuir a la salud de la comunidad en general, teniendo en cuenta que esto se complementa con la realización de actividad física por lo menos tres veces por semana.

REFERENCIAS

1. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet*, 2016; 388(10053):1659-1724
2. Glosario de Promoción de la Salud. Salud entre todos. Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Sanidad y Consumo; 1999 [consultado 2 May 2017]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
3. de Colombia M de S y. PS. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]. Gov.co. [cited 2022 Oct 27]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
4. Página de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Organización mundial de la salud](https://www.ecured.cu/Organización_mundial_de_la_salud)
5. Ministerio de Salud y Protección Social. ABC del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. [Internet]; 2013 [citado 28 oct 2017]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/IMP_4feb+ABCminsulud.pdf
6. Caroca L. ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES. DEFINICIÓN Y MODELO PROPUESTO POR LA OMS [Internet]. Ispch.cl. [cited 2022 Apr 22]. Available from: <https://www.ispch.cl/sites/default/files/NotaTecnica21.pdf>

7. *Notijurídico 094/2022 - MinTrabajo adoptará el Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2022 - 2031*. (n.d.). Com.Co. Retrieved August 26, 2022, from <https://www.fenalco.com.co/es/noticias/2022/06/02/notijur%C3%ADdico-0942022-mintrabajo-adoptar%C3%A1-el-plan-nacional-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-2022-2031>/Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018).
8. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación médica*, 19, 294–305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
9. Muchotrigo, G. (2005). Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 11(11), 75–82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100009
10. Generator M. Vista de Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios [Internet]. Edu.co. [cited 2022 Nov 11]. Available from: <https://ojs.uniquindio.edu.co/ojs/index.php/riuq/article/view/492/748>

Anexo 1. Ficha técnica

<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO FACULTAD DE ENFERMERÍA FICHA TÉCNICA SESIONES EDUCATIVAS</p>					
FECHA:	Noviembre	LUGAR:	Sedes Bogotá y nacionales.	SESIÓN N°	
RESPONSABLE(S)	Claribeth Tesillo Bolaño	HORA INICIO	A convenir.	HORA FINAL	A convenir.
TEMA	Alimentación Saludable.				
MARCO TEÓRICO	<p style="text-align: center;">ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p> <p>Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, a un desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. (1)</p> <p style="text-align: center;">CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.</p> <ol style="list-style-type: none"> Completa: debe contener todos los macros y micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra. Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud. Suficiente en energía y nutrientes que promueva el crecimiento, y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida. 				

4. **Adecuada:** se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos

5. **Inocua:** es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume. (1)

¿QUÉ ENFERMEDADES PREVENIMOS AL TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- **Obesidad:** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 se considera sobrepeso, y superior a 30, obesidad. (2)
- **Desnutrición:** se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes, que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. (3)
- **Diabetes:** es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. (4)
- **Enfermedades cardiovasculares:** Estas enfermedades constituyen un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares, el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV. (5)
- **Anemia:** es una condición en la cual el contenido de hemoglobina en la sangre está por debajo de valores considerados normales. Entre las causas

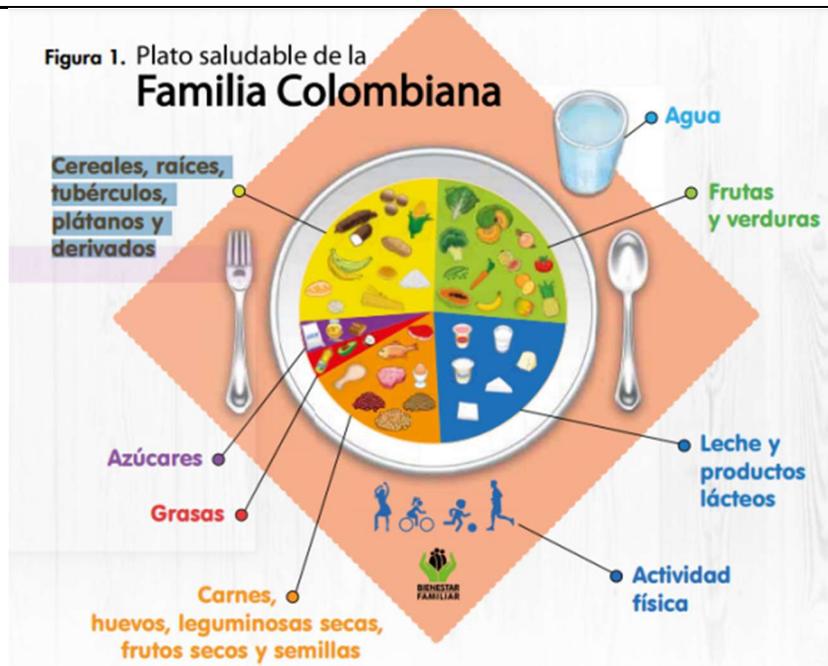
de la anemia son variables; entre éstas se incluyen: la pobre ingesta diaria de macro y micronutrientes. (6)

PLATO SALUDABLE

Una dieta saludable debe tener aportes de vitaminas principalmente (Vitamina A,C,E) y minerales (Calcio, cinc, hierro) que son necesarias para el buen funcionamiento del organismo.(7)

El plato saludable consta de los siguientes grupos alimenticios:

- 1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados:** este grupo de alimentos aportan energía mediante los carbohidratos y son necesarias para la realización de diversas funciones a lo largo del día, además hierro, vitaminas complejo B.
- 2. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas:** este grupo de alimentos se caracteriza por alto aporte de proteínas (permiten regenerar y mantener las células del organismo), hierro, fósforo (necesario para la formación de los dientes y huesos), calcio (necesario para la formación de huesos-mediado por la vitamina D) , vitamina A-Dy B
- 3. Fruta y verduras:** aportan diferentes vitaminas, fibra, minerales y alto porcentaje de agua.
- 4. Grasas:** este grupo de alimentos permiten brindar alto aporte de energía y calorías, es importante consumir grasas de origen vegetal porque las de origen animal son ricas en colesterol.
- 5. Leche y productos lácteos:** son alimentos que tienen gran aporte de calcio y proteínas.
- 6. Azúcares:** son necesarias para el aporte de energía y calorías, pero su consumo debe ser moderado. (7)



Fuente: Dependencia: Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas

Fecha: Julio 4 de 2017

TIPS PARA ALIMENTACIÓN ADECUADA

1. Consumir alimentos frescos y variados: más alimentos frescos que procesados y acompañar de agua y actividad física.
2. Para tener músculos, huesos y dientes fuertes se debe consumir diariamente leche u otros productos lácteos y huevos.

3. Para una buena digestión y prevenir diferentes enfermedades del corazón se debe consumir frutas y verduras frescas: Tienen fibra y micronutrientes como hierro, vitaminas a, complejo b, c y ácido fólico (esenciales para el funcionamiento del organismo) , evitan el estreñimiento por alto contenido en fibra y reduce el riesgo de enfermedades del corazón por su altos niveles de colesterol y disminuye la absorción de glucosa , reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, mantienen un peso saludable.

4. Para complementar la alimentación se debe consumir como mínimo 2 veces por semana leguminosas como: frijol, lenteja, arveja y garbanzo. ¿Por qué? Aportan vitaminas que ayudan a la visión, hidratación piel, transmisión de impulsos nerviosos, integridad pelo y uñas, defensa. Además, producen sensación de saciedad lo que hace que se sienta menos hambre.

5. Para prevenir la anemia los niños y adolescentes deben comer vísceras una vez por semana (corazón, hígado), específicamente trae: niños que van a estar más atentos y aprenderán más fácil, tendrán en sus actividades entusiasmo y dinamismo.

6. Para mantener un peso saludable, se debe reducir el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas y bebidas azucaradas funcionamiento de los órganos.

7. Para tener la presión arterial normal se debe consumir poca sal y reducir el consumo de alimentos como embutidos, enlatados y productos de paquete, porque la sal resulta perjudicial, retiene líquidos y aumenta la tensión arterial.

8. Debemos cuidar el corazón consumiendo aguacate, maní y nueces, disminuir el consumo de aceite vegetal y mantequilla.

9. Para vivir saludable debemos realizar actividad física de forma regular, en los niños se debe realizar mínimo 60 minutos diarios y como mínimo 3 veces a la semana.(7)

DIETAS VEGETARIANAS

La alimentación vegetariana es una opción dietética que favorece el consumo de alimentos de origen vegetal y la reducción o eliminación total de los alimentos de origen animal.



Fuente: <https://www.alimmenta.com/dietas/dietas-vegetarianas/>

De esta forma podemos encontrar distintos tipos de dietas vegetarianas:

Dieta Ovolácteovegetariana: es una dieta que elimina las carnes y pescados y sus derivados e incluye además de los alimentos de origen vegetal, huevos y lácteos.

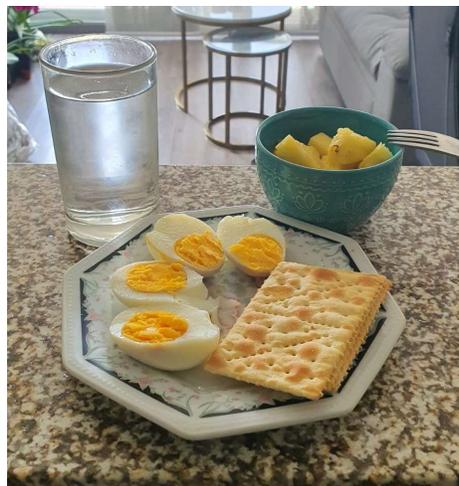
Dieta Ovovegetariana: elimina carnes, pescados y productos lácteos. El único alimento de origen animal de la dieta ovovegetariana, son los huevos.

Dieta vegana: en la dieta vegana se compone únicamente de alimentos de origen vegetal.

GRUPO DE ALIMENTOS VEGETARIANOS.

- **Granos de cereales:** Forman la base de la pirámide y son la base de la alimentación vegetariana. Proveen energía, carbohidratos complejos, fibra, hierro, y vitaminas del grupo B. Los granos integrales aportan también zinc y otros minerales.
- **Verduras y Frutas:** Debe haber una buena proporción de estos en la nutrición para vegetarianos. La pirámide de alimentos indica más raciones de verdura que de fruta porque la verdura tiene más densidad calórica que las frutas y también fitonutrientes de gran importancia para la salud. Incluye al menos una ración al día de fruta rica en vitamina C (cítricos, fresas, kiwis, por ejemplo).
- **Legumbres, frutos secos y alimentos ricos en proteínas:** En este grupo se encuentran los alimentos que son buenas fuentes de proteína, vitaminas del grupo B y minerales. Incluye las legumbres, también la soja y derivados de soja, frutos secos, semillas, y sus preparados, huevos y alimentos preparados a partir de proteínas vegetales. Los lácteos son alimentos proteicos también.
- **Grasas y alimentos grasos:** En la alimentación vegetariana es importante asegurar un aporte adecuado de aceites w-3, que son abundantes en pescados y en el reino vegetal se pueden encontrar en frutos secos, semillas (sésamo, y aguacate. El aceite de oliva sería el más recomendable para cocinar.
- **Alimentos ricos en calcio:** no solamente los lácteos aportan calcio, también aportan calcio las frutas y las verduras. Si la dieta vegana es variada es más seguro que alcancemos niveles de ingesta de calcio adecuados. Los alimentos enriquecidos son un apoyo a la hora de alcanzar una ingesta óptima.

EJEMPLOS DE PLATOS SALUDABLES REALES.





Fuente: elaboración propia.

¿CÓMO ARMARÍAS TU PLATO SALUDABLE?

JUSTIFICACIÓN

La buena alimentación es la clave para mantener un cuerpo saludable, la mala alimentación va en aumento debido a la gran cantidad de alimentos enlatados y con conservantes actualmente, es fundamental promover los principios básicos para lograr un estilo de vida sano que eviten enfermedades a corto plazo.

Es vital mantener una alimentación equilibrada y adecuada ya esto también aporta a mejorar la memoria, la capacidad de concentración y el bienestar personal. (9)

OBJETIVO GENERAL	Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables en la comunidad académica de la Universidad Antonio Nariño en el marco de la promoción de la salud.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ol style="list-style-type: none">1. Brindar conocimientos sobre los beneficios de una alimentación saludable y su importancia.2. Dar herramientas que permitan por medio de los tips saludables la realización de los ejemplos de la preparación de platos en casa.3. Ofrecer alternativas relacionadas con menús saludables eliminando el consumo de alimentos procesados.
AGENDA	<ol style="list-style-type: none">1. Saludo.2. Presentación.3. Desarrollo de la sesión.4. Actividad didáctica.5. Cierre.

<p style="text-align: center;">METODOLOGÍA</p>	<p>La estudiante del Postgrado Claribeth Tesillo Bolaño será la encargada del desarrollo de la sesión educativa.</p> <p>Saludo: Se iniciará con una breve introducción sobre quién soy, de dónde vengo y porqué estoy realizando esta actividad. Se preguntará a los asistentes que acostumbran a comer a diario y si considera que incluye alimentos no saludables en su alimentación.</p> <p>Presentación del tema: dará introducción al tema explicando de qué se hablará en la sesión educativa.</p> <p>Desarrollo del tema: En esta parte de la sesión se darán a conocer los términos y lo relacionado con la sana alimentación, su importancia, características, tips y ejemplos de platos saludables.</p> <p>Actividad didáctica: Sera una que involucre a los participantes donde interactuemos y armen su plato saludable.</p> <p>Cierre y palabras de agradecimiento: Se realizará la conclusión de la sesión y se agradecerá a los participantes por la asistencia.</p>
<p style="text-align: center;">TIEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo: 10 min ● Presentación del tema: 5 min ● Desarrollo de la sesión: 50 min ● Actividad didáctica: 10 min ● Cierre y palabras de agradecimiento: 3 min

<p>AYUDAS DIDÁCTICAS</p>	<p>-Diapositivas</p> <p>-Imágenes de canasta de alimentos para que los asistentes armen platos saludables.</p>
<p>EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS</p>	
<p>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Formato Vancouver)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. de Colombia M de S y. PS. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]. Gov.co. [cited 2022 Oct 27]. Available from: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx 2. Obesidad [Internet]. Who.int. [cited 2022 Oct 31]. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/obesity 3. Obesidad y desnutrición [Internet]. Mutuaterrassa.com. [cited 2022 Oct 31]. Available from: https://mutuaterrassa.com/blogs/es/endocrinologia/obesidad-desnutricion 4. Keays R. Diabetes. Curr Anaesth Crit Care [Internet]. 2007 [cited 2022 Oct 31];18(2):69–75. Available from: https://www.paho.org/es/temas/diabetes

5. Enfermedades cardiovasculares [Internet]. Paho.org. [cited 2022 Oct 31]. Available from:
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
6. Anemia [Internet]. Who.int. [cited 2022 Oct 31]. Available from:
<https://www.who.int/es/health-topics/anaemia>
7. Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 27];47(1):67–72. Available from:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067
8. Dieta vegetariana: cómo obtener la mejor nutrición [Internet]. Mayo Clinic. 2020 [cited 2022 Oct 31]. Available from:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
9. Madera PG. Alimentacion Sana: Todo lo Que hay Que saber sobre Una dieta saludable. Edimat Libros; 2004.
10. Alimentaria P, Nutricional E. Guías alimentarias [Internet]. Fao.org. [cited 2022 Oct 27]. Available from:
<https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
11. Aragón S, Marcos E, La nutrición del adolescente, Hábitos saludables [Internet] Noviembre,2008 [consultado el 19/09/2021]: volumen 22 (número 10), páginas 42-47 . Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-d-el-adolescente-habitos-13129194>

Anexo 2. Presentación Alimentación Saludable



1	Marca temporal	Accepta los términos	Nombres y apellido	Número de CC. O T	Número de celular	Correo electrónico	Sede a la que pert	Program
323	11/8/2022 10:37:44	Opción 1	Sí	Maria Alejandra Mahe	1192732343	3122632114	mmahecha43@uan.ec Sur	Psicolog
324	11/8/2022 10:37:58	Opción 1	Sí	Zulien Sofia Quintero F	1000253174	3214368044	zquintero74@uan.edu Sur	Psicolog
326	11/8/2022 10:39:03	Opción 1	Sí	Rayo de luna Guauque	1026290749	3155221835	rguauque49@uan.edu Sur	Psicolog
327	11/8/2022 10:39:14	Opción 1	Sí	Liset veronica Hernán	1000119860	3236641925	lihernandez60@uan.e Sur	Psicolog
328	11/8/2022 10:39:19	Opción 1	Sí	Diana Camila Muñoz	1002300935	3202542257	dmunoz35@uan.edu.c Sur	Psicolog
329	11/8/2022 10:39:44	Opción 1	Sí	Claudia Viviana Escol	53092961	3174010326	Cescobar61@uan.edi Sur	Psicolog
330	11/8/2022 10:40:01	Opción 1	Sí	Laura Daniela Urbina	Cc 1000254305	3114611907	lurbina05@uan.edu.c Sur	Psicolog
331	11/8/2022 10:40:10	Opción 1	Sí	Karen Angelica Rodrig	1013585445	3214347077	krdriguez45@uan.ec Sur	Psicolog
332	11/8/2022 10:40:26	Opción 1	Sí	Juan Esteban Blanco	1093292290	3208518936	juanesteban.blancotib Sur	Psicolog
333	11/8/2022 10:40:29	Opción 1	Sí	Luisa Vanessa Sánch	1010068006	3006948225	luluisa212000@gmail Sur	Psicolog
334	11/8/2022 10:40:58	Opción 1	Sí	Alison Velandia Villan	1032796890	3123577899	avelandia90@uan.ed Sur	Psicolog
335	11/8/2022 10:42:16	Opción 1	Sí	Dalia Yesenia Lopez	1000989907	3232434747	dlopez07@uan.edu.cc Sur	Psicolog
336	11/8/2022 10:42:25	Opción 1	Sí	lina maria parada esp	1006550298	311 465 9834	linamariap.es@gmail. Sur	Alimenta
337	11/8/2022 10:42:49	Opción 1	Sí	DAYHANA GARCÍA F	1000214903	3214660564	dagarcia03@uan.edu Sur	Psicolog
339	11/8/2022 10:43:27	Opción 1	Sí	Alejandra Serrano Tél	1016091996	3045872574	mserrano96@uan.edu Sur	Psicolog
340	11/8/2022 10:43:31	Opción 1	Sí	Johan Andrey florez C	1010005560	3053155484	joflorez60@uan.edu.c Sur	Psicolog
341	11/8/2022 10:43:44	Opción 1	Sí	Sara Michelle Buitrago	1193576353	3132094948	sbuitrago53@uan.edu Sur	Psicolog
342	11/8/2022 10:43:48	Opción 1	Sí	Paula Andrea Vásque	1032656030	3142982988	paulaandreasvasquezc Sur	Psicolog
343	11/8/2022 10:43:51	Opción 1	Sí	Yesica Paola Martin F	1030604834	3115088764	Ymartin34@uan.edu.c Sur	Psicolog
345	11/8/2022 10:44:00	Opción 1	Sí	Judy Marcela López	1003712579	3135500245	judlopez79@uan.edu. Sur	Psicolog
346	11/8/2022 10:44:13	Opción 1	Sí	Laura Catalina Gonza	1010000961	3138602315	lauriskata3622@gmai Sur	Psicolog
347	11/8/2022 10:44:28	Opción 1	Sí	Juan Pablo Montealeg	1000784152	3002818241	jmontealegre52@uan. Sur	Psicolog
348	11/8/2022 10:45:02	Opción 1	Sí	Jhonatan Ortiz Montañ	1010247405	3204245138	jhoortiz05@uan.edu.c Sur	Psicolog
349	11/8/2022 10:45:11	Opción 1	Sí	Michelle Natalia Mora	1023866558	3212798318	mimora58@uan.edu.c Sur	Psicolog
350	11/8/2022 10:45:25	Opción 1	Sí	José Miguel Prado Gc	1087109126	3163814733	jprado26@uan.edu.cc Sur	Psicolog
351	11/8/2022 10:45:26	Opción 1	Sí	Geraldin Rodriguez Pe	1033818741	3209535774	gerodriguez41@uan.e Sur, Federman	Psicolog
353	11/8/2022 10:46:04	Opción 1	Sí	Yeimi Alicia Duran Ro	Cc. 1002549588	3203977141	Yeimiduranrozo09@g Sur	Psicolog
354	11/8/2022 10:46:04	Opción 1	Sí	Liseth Dayana Realpe	1000622629	3158121782	lrealpe29@uan.edu.cc Sur	Psicolog
355	11/8/2022 10:46:07	Opción 1	Sí	Lina María Osorio Ror	1007600169	3144086472	osoriolinaa16@gmail. Sur	Psicolog
356	11/8/2022 10:46:19	Opción 1	Sí	Evelin Alexandra Priet	1233493669	3227351870	alex120817@gmail.c Sur	Psicolog
357	11/8/2022 10:47:03	Opción 1	Sí	Brandon Rey	1000213878	3028619865	brandonreyv@gmail.c Sur	Psicolog
358	11/8/2022 10:47:21	Opción 1	Sí	David Manuel Villamil	1000808391	3193662780	Dvillami91@uan.edu. Sur	Psicolog
359	11/8/2022 10:47:25	Opción 1	Sí	Michel Lorena López	1001286206	3024627104	milopez06@uan.edu.c Sur	Psicolog
360	11/8/2022 10:47:26	Opción 1	Sí	Susan Emely Ruiz Gó	1000158206	3166557657	sruiz06@uan.edu.co Sur	Psicolog
361	11/8/2022 10:47:34	Opción 1	Sí	Rosa Elena Pedrozo A	1065982774	3017803997	rpedrozo74@uan.edu Sur	Psicolog
362	11/8/2022 10:47:39	Opción 1	Sí	Lizeth Paola Clavijo V	1007866429	3222357136	lclavijo29@uan.edu.cc Sur	Psicolog
364	11/8/2022 10:47:57	Opción 1	Sí	Juan David Ospina Pe	1000579916	3125738691	ospinajuan226@gmai Sur	Psicolog
365	11/8/2022 10:48:04	Opción 1	Sí	Luis Enrique Calderón	1000224988	3118064282	Lcalderon88@uan.edu Sur	Psicolog
366	11/8/2022 10:48:28	Opción 1	Sí	Barbara Camacho Al	881711	3144908724	bcamacho11@uan.ec Sur	Psicolog
367	11/8/2022 10:48:44	Opción 1	Sí	Laura Camila Sanche	1021663775	3208380577	lsanchez75@uan.edi Sur	Psicolog
368	11/8/2022 10:48:57	Opción 1	Sí	Natalia Paulina Pedra	1010054035	3007416467	Npedeza35@uan.ed Sur	Psicolog
370	11/8/2022 10:50:14	Opción 1	Sí	Jary tatiana hernandez	1000694545	3144748645	Jahernandez45@uan. Sur	Psicolog
371	11/8/2022 10:50:38	Opción 1	Sí	Liseth rave ruiz	1000036030	3222864136	lrave30@uan.edu.co Sur	Psicolog
372	11/8/2022 10:50:54	Opción 1	Sí	Nancy yised Hernández	1022922838	3143160291	yisellmora4@gmail.cc Sur	Psicolog
373	11/8/2022 10:51:11	Opción 1	Sí	Karen Adriana Morale	1000286298	3124095568	kmorales98@uan.edu Sur	Psicolog

Anexo 3. Listado de asistencia



RETO SALUDABLE

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Yohany Rodriguez	Docente-Investigador	yohani.rodriguez@uan.edu.co	3212178315	Yohany R
Gabriela Navarro	Docente-Investigador	gabriela.navarro@uan.edu.co	301684068	G. Navarro
Diego Sramillo	Docente	dsramillo86@uan.edu.co	3148002461	Diego Sramillo
Andrés F. Ruiz	Profesor	andresru@uan.edu.co	3152103280	Andrés Ruiz
LORENA QUIZ	ADMINISTRATIVO	directora.editorial@uan.edu.co	3108043394	LQ
Ama Suárez	Docente	amasuarez@uan.edu.co	3204680822	Ama Suárez
Jerson Stiver	Administrativo	jstiver67@uan.edu.co	3223973782	Jerson Stiver
Bryan Peña	Docente Asist.	bpena97@uan.edu.co	3183468209	Bryan Peña
Javier Rodríguez	Profesor	jbarrion@uan.edu.co	3017860144	Javier R.
Vilberth Rodríguez	Profesor	vrrodriguez@uan.edu.co	3013104277	Vilberth R.



El "Reto Saludable" es una estrategia diseñada por la Universidad Antonio Nariño con el fin de promover la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes, docentes y administrativos del campus.

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Firma
Eduardo Aponte	Profesor	eaponte37	Eduardo Aponte
Eduardo Matheo	Director MPC	director.mercado@uan.edu.co	Eduardo Matheo
Jorge Alfredo Carral	Director administrativo	director.admin@uan.edu.co	Jorge Alfredo Carral
William Triana	Administrativo	atencion-admisiones@uan.edu.co	William Triana

RETO SALUDABLE

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Claudia Sorihy	Docente	claudia.sanchez@uan.edu.co	3166970638	
Miriam Vilhmel	Docente	miriam.vilhmel@uan.edu.co	3102345586	
Pere M. Pireto R.	Docente	dpireto@uan.edu.co	3504809952	
Hildegarda Hiral	Docente	hmiranda@uan.edu.co	3007170215	
Josefina	Docente	jcastaneda66@uan.edu.co	3102306435	
Angelica Vargas	Coordinadora de Autoevaluación y acreditación	acreditacion@uan.edu.co	3138303462	
Yenny Monsalve	Coordinadora Administrativa	coordinador@uan.edu.co	3212816060	
Paula A. Díaz T.	Docente	padiaz@uan.edu.co	3125904989	
Anne Radniguez	Docente	aradnig@uan.edu.co	3017653829	
Christian Buendía	Docente	c.buendia@uan.edu.co	3016000934	
Yulith Alexandra Vargas Z.	Docente	yvargaz77@uan.edu.co	3137826893	

RETO SALUDABLE

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Mariana Alejandra Pineda	Estudiante	mpineda15@uan.edu.co	3103832833	
Lara Valeria Barra Alzate	Estudiante	lbarra12@uan.edu.co	314002498	
Marta Guzmán Pineda	Estudiante	mguzman90@uan.edu.co	312411952	
Samir Bossa Martínez	Estudiante	sbossa12@uan.edu.co	3207666432	
Lina Marcela Mandanda Rodríguez	Estudiante	lmarandanda31@uan.edu.co	3122504607	
Yerson Damiano González Cortés	Estudiante	ygonzalez202@uan.edu.co	3152721025	
Fabian Eduardo Aguado	Estudiante	faguado63@uan.edu.co	3192304022	
Valentina Barreto Rodríguez	Estudiante	vbarreto29@uan.edu.co	3157261852	
Jean Paul Escobar Cardenas	Estudiante	jesobar66@uan.edu.co	3112074376	
Jefferson Duran Duran F.	Estudiante	jeduran55@uan.edu.co	3172268762	
Olivia María Ruiz Giraldo	Estudiante	ORU31@uan.edu.co	3138885647	
Isabela Orta Giraldo	Estudiante	lorca045@uan.edu.co	311350450	
Jhonatan Fernando Martínez	Estudiante	Jmartinez44@uan.edu.co	302842612	
Casselle P. Nandoz L.	Estudiante	gnandoz71@uan.edu.co	3054129767	

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Laura Ximena Becerra F.	Estudiante	lbecerra71@uan.edu.co	3125064908	
Alison OMARINA JOCE C	Estudiante	AJOCE24@uan.edu.co	3019526015	
Oscar S. Garcia C.	Estudiante	ogarcias@uan.edu.co	3502642200	
NURY Mercedes Henao	Estudiante	nmerced41@uan.edu.co	3168387581	
Claudia Katherine Leyten Sierra	Estudiante	clsierra@uan.edu.co	3042448626	
Julian David Rios Hernandez	Estudiante	Jrios41@uan.edu.co	3138444106	
MISCI Verónica Reyes	Estudiante	Mreyes73@uan.edu.co	301692531	
Nirde Ximena Buitrago Pabón	Estudiante	nbuitrago@uan.edu.co	3186961064	
Sebastián Cardona Rojas	Estudiante	Scardona10@uan.edu.co	3138412293	
Graciela Estefanía Oteros	Estudiante	Goteros20@uan.edu.co	3504414765	
Jessica Paola Gonzalez Ortega	Estudiante	Jgonzalez286@uan.edu.co	3015835042	

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Lindley Karina Torres Lopez	Estudiante	lntorres12@uan.edu.co	3167935836	
Leidy Xiomara Bano Corderas	Estudiante	lbano105@uan.edu.co	3152136413	
Ximena Sanna Castro	Estudiante	Xsanna_17@uan.edu.co	3177365230	
Juan David Leal	Estudiante	juleal123@uan.edu.co	311403412	
Camila Villa Vargas	Estudiante	cvilla28@uan.edu.co	3188450233	
ERIK GUSTO GARCIA	Estudiante	egarcia16@uan.edu.co	3013116386	
ANGEL DAVID VALETA	Estudiante	avaleta31@uan.edu.co	3038590241	
Daniel Perez De Antonio	Estudiante	dperez@uan.edu.co	3132554042	
Gabriel Bernal Camelo	Estudiante	gbernal51@uan.edu.co	3174998405	
Valentina Barreto Echebarría	Estudiante	vbarreto97@uan.edu.co	3191523210	
Juan David Diaz Barrantes	Estudiante	jdiaz13@uan.edu.co	3142176855	

El "Reto Saludable" es una estrategia diseñada por la Universidad Antonio Nariño con el fin de promover la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes, docentes y administrativos del campus.

Nombre y apellidos	Vínculo con la UAN	Correo Institucional	Firma
Enrique Sosaño Vargas	Decano	decano.economicas y administrativas	
Liliana M. Jimenez	Secretaria	secretaria.decreto bogota@uan.edu.co	
Arnel Lemus P.	Docente	alemus@uan.edu.co	
Astrida E. Rincón S	Docente	eugeniarincon@uan.edu.co	Astrida E. Rincón
Tania Alejandra Cruz	Docente	tanacruz@uan.edu.co	
Ronald Cuencag	Director	rcuencag77@uan.edu.co	
Marcos Rodríguez Fuentes	Docente	marrodriguez68	
Raul Mancera	Docente	raul.mancera@uan.edu.co	
Fabio Maldonado Velazquez	Profesor	fabio.maldonado@uan.edu.co	
Jaime Avila A	Docente	jaimeavila@uan.edu.co	

El "Reto Saludable" es una estrategia diseñada por la Universidad Antonio Nariño con el fin de promover la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes, docentes y administrativos del campus.

Nombre y apellidos	Vínculo con la UAN	Correo Institucional	Firma
Jurany Gonzalez Pineda	Coa. Deportes	jurany.gonzalez@uan.edu.co	
Adriana Beltrán	Asistente	adriana.beltran@uan.edu.co	
Johy Pardo Martínez	Tesorería	johnalexander333@gmail.com	
Alfonso Ortiz Vega	Asistente	alfonso.ortiz@uan.edu.co	
Verónica García Perdomo	Secretaria	veronica.garcia@uan.edu.co	Verónica García P.
Efraín Gómez Barrera	Docente	efgomez@uan.edu.co	E.G.B.
Jenny Tatiana Álvarez	Custodiante	Jenny Tatiana Alvarez	
Victor Leon	Docente	Victor Leon	
Dalia Barrera Rojas	Asistente FCEA	asistente.fcea@uan.edu.co	
Yajaira Rojas	Coordinadora	yajaira.rojas@uan.edu.co	

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Diana Sofia Cortado	Estudiante	dcortado32@uan.edu.co	3215597166	<i>Diana Cortado</i>
Vanessa Diaz Durango	Estudiante	vdiaz20@uan.edu.co	3157433091	<i>Vanessa Diaz Durango</i>
Laura Shari Baquero C.	Estudiante	lbaquero99@uan.edu.co	3212247450	<i>Laura Baquero</i>
Edward Uribe Ortiz	Estudiante	euribe24@uan.edu.co	3167138785	<i>Edward Uribe</i>
Bryan Gonzalez Silva	Estudiante	Bgonzalez95@uan.edu.co	3015730797	<i>Bryan Gonzalez</i>
Laura Valentina Pérez	Estudiante	lperez2781@uan.edu.co	3194092210	<i>Laura Pérez</i>
Laura stephania jarama	Estudiante		3192580792	<i>Stephania Jarama</i>
Miguel Gomez Mancipe	Estudiante	Mgomez66@uan.edu.co	324179168	<i>Miguel Mancipe</i>
Madelin Lopez	Estudiante	Madolopez@uan.edu.co	3212840509	<i>Madelin Lopez</i>
Mario Fernanda Gutierrez	Estudiante	mgutierrez60@uan.edu.co	3223186729	<i>Mario Gutierrez</i>
Daniela Aguilera Mercado	Estudiante	daquilera13@uan.edu.co	3218297476	<i>Daniela Aguilera</i>

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Dina Baquero Castro	Estudiante	dbaquero26@uan.edu.co	3246637522	<i>Dina Baquero</i>
Diana Mercedes Garcia	Estudiante	dmrmd63@uan.edu.co	3159242679	<i>Diana Mercedes Garcia</i>
Julian Santiago Arias	Estudiante	Jarias08@uan.edu.co	3017507785	<i>Julian Arias</i>
Ximena Gómez Acosta	Estudiante	ygomez17@uan.edu.co	3132200492	<i>Ximena Gómez</i>
Nataly Sánchez García	Docente	nsanchez83@uan.edu.co	3142180763	<i>Nataly Sánchez</i>
Alexander Díaz	Docente	hdiaz255@uan.edu.co	3152033264	<i>Alexander Díaz</i>
Andrés Germán Gutiérrez	Docente	agomez05@uan.edu.co	3005655150	<i>Andrés Gutiérrez</i>
Andrés Germán Durán	Coord. académicos	Coord. de enfermería@uan.edu.co	3118241612	<i>Andrés Durán</i>
Carolina Hernández	Coord. Sectes	directa.nacional.enfermeria	3125199746	<i>Carolina Hernández</i>
Diana Patricia Melo Barboza	Director UOCII	patymelobar@yahoo.es	3104109519	<i>Diana Melo</i>
Laura Osorio Contreras	Parente	lcontreras73@uan.edu.co	3016697600	<i>Laura Osorio</i>



RETO SALUDABLE

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Julian Salcedo	Estudiante	jsalcedo62@gmail.com	3147467306	
Gabriela Giraldo J	Estudiante	ggiraldo84@uan.edu.co	3138347263	Gabriela G.J
Daniela Lizcano R	Estudiante	dlizcano7037@uan.edu.co	3138598137	Daniela R.
Pauvlatiana Camargo	Estudiante	pramario92@uan.edu.co	3014953520	pauvlat
Jhoys Natalia Huñoz L.	Estudiante	jhuñoz202@gmail.com	3187591796	Natalia Huñoz.
Dennis Katherine Careres B	Estudiante	dcaceres89@uan.edu.co	3229429809	
Jessica Valeria Ospina	Estudiante	jeospina046@uan.edu.co	3229725210	Jessica O.
Angie Ximena Góngora V	Estudiante	agongora76@uan.edu.co	3105794388	
Ingrid Guevara Flores	Estudiante	lguevaras0@uan.edu.co	3134719856	
Piedad C. Barón	Docente	pbaron16@uan.edu.co	31440050015	P. Barón
Mateo Espino	Docente	maespino48@uan.edu.co	3192314390	



RETO SALUDABLE

Nombre y apellidos	Vinculo con la UAN	Correo Institucional	Celular	Firma
Diana Rocío Parra Verme	Estudiante	dparra35@uan.edu.co	3222242237	Diana
Emily Valeria Pérez Jerez	Estudiante	eperez90@uan.edu.co	3024126695	Emily Pérez
Karen Lorena Manrique A.	Estudiante	kamanrique05@uan.edu.co	3112579969	
Vanessa Calderón García	Estudiante	vcalderon44@uan.edu.co	3003387277	Vanessa Calderón
J. Gethi Paoli Ordoñez	Estudiante	jpaoli06@uan.edu.co	3059444327	
Melanie Avila	Estudiante	manvila19@uan.edu.co	3182579916	Melanie
Nicol Blanco	Estudiante	nblanco58@uan.edu.co	3013999249	Nicol Blanco
Kim Franco	Estudiante	kfranco65@uan.edu.co	3212965733	Kim Franco
Carolina Estrada	Estudiante	meletrada62@uan.edu.co	3126808730	Caro E.
Miguel Gómez	Estudiante	mgomez66@uan.edu.co		
Diana Valeria Ramos	Estudiante	dramos95@uan.edu.co	3229152862	



Alimentación Saludable UAN

Nombre y apellidos	Vínculo con la UAN	Correo institucional	Firma
Karen Sofía Baral Alvarez	Estudiante	kbaralis@uan.edu.co	Karen Baral A.
Camila Berruzo	Estudiante	mberruzo26@uan.edu.co	Camila Berruzo
Berli Daniela Yates	Estudiante	bdyates@uan.edu.co	Berli Yates
Laura Jizeth Castigroa B.	Estudiante	lcastigroa47@uan.edu.co	Laura Castigroa
Yuly Valero Bozo	Docente	yvalero@uan.edu.co	Yuly Valero
Edwin Enrique León R.	Estudiante	edleon7@uan.edu.co	Edwin León
Nataly Solórzano Nieto	Estudiante	nsolorzo01@uan.edu.co	Nataly Solórzano
Jhoan Steven Pinzón E	Estudiante	jpinzon43@uan.edu.co	Jhoan Pinzón
Michel Daniela Rodríguez C.	Estudiante	mrodiguez25@uan.edu.co	Michel Calderón
Manuela Sofía Velásquez	Estudiante	mvelasquez39@uan.edu.co	Manuela Velásquez



Alimentación Saludable UAN

Nombre y apellidos	Vínculo con la UAN	Correo institucional	Firma
Juliana Mantilla Jaime	Estudiante	jmantilla30@uan.edu.co	Juliana Mantilla Jaime

Anexo 4. Evidencias fotográficas.

