

ESTADO NUTRICIONAL EN LA CÁRCEL DE YARUMAL

Por:

YENNY ANDREA FRANCO MUÑOZ

**Trabajo de grado requerido para la obtención del título de Gerencia de Servicios
de Salud**

Asesor

JUAN JOSE ACOSTA G

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
MEDELLÍN**

2016

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción	3
2. Planteamiento del problema	4
3. Plataforma estratégica	5
4. Justificación	12
5. Objetivos	13
6. Marco teórico	14
7. Marco legal	26
8. Marco conceptual	30
9. Metodología	31
10. Aspectos éticos	34
11. Viabilidad y factibilidad	35
12. Costos financieros	36
13. Matriz de marco lógico	37
14. Resultados	43
15. Conclusiones	45
16. Recomendaciones	46
17. Anexos	47
18. Bibliografía	51

1. INTRODUCCIÓN

Debido a la situación de salud que estamos viviendo en Colombia y el mundo, me veo en la necesidad de realizar acciones concernientes con la alimentación del EPMSC de Yarumal para de ese modo contribuir al mejoramiento del estado nutricional de la población carcelaria, con el fin de disminuir el sobrepeso y la obesidad en dicha población y por ende reducir la posibilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Esta investigación me sirve para realizar gestión administrativa con otras entidades que trabajan en el área de la salud, para así fortalecer la atención integral de los internos del EPMSC de Yarumal y potenciar los conocimientos adquiridos como gerente. Además de la rentabilidad social que puede traer este proyecto para la Institución, los internos y sus familias.

Otro factor importante por el que decidí realizar esta investigación es por el deseo de reducir el impacto que tienen las enfermedades no transmisibles en la calidad de vida de los internos y sus familias, pues sus vidas sufren un cambio fuerte al enfrentar situaciones como ésta, además del sufrimiento por estar privados de la libertad.

Es de conocimiento general que el sobrepeso y la obesidad están afectando a todo tipo de poblaciones en el mundo, desde los más pequeños hasta los más grandes, pero la población carcelaria puede ser de las menos visibles por no contar con muchos estudios sobre este tema, por lo que es de vital importancia que la institución logre implementar acciones para su disminución.

La investigación aporta información valiosa que me permite hacer sugerencias a la institución para que lleve a cabo estrategias que puedan impactar la morbilidad de los internos y así mejorar los índices de sobrepeso y obesidad y poder llegar a ser una institución de referenciación para los demás ERON.

Este trabajo me sirve para conocer más a fondo los problemas de salud que estamos viviendo en nuestro país y que se hace necesario impactar para lograr menguar un poco el deterioro del estado nutricional de la población en general, ya que es un tema que nos concierne a todos, pero que no se le ha prestado la importancia requerida.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación sana ha sido una preocupación constante en toda la historia de la humanidad y las prisiones no pueden ser la excepción. Aunque en Colombia la población no le ha dado la relevancia que requiere la inadecuada alimentación ya que esta es la causante de la malnutrición, la cual conlleva al desarrollo de las enfermedades no transmisibles.

En la actualidad esta situación ha ido cambiando, ya que se ha visto en otros países la gravedad del asunto, al igual que en nuestro país. Los cambios en el estado nutricional de los colombianos son evidentes pero lamentablemente nos muestran un deterioro en vez de una evolución positiva; por lo que Colombia ha decidido implementar algunas normas referentes a la alimentación tales como: el etiquetado de los alimentos y el excesivo consumo de las bebidas azucaradas y alimentos procesados y ultra procesados.

Como nutricionista del EPMSC de Yarumal puedo observar el deterioro del estado nutricional de los internos, debido a un cambio en los horarios y hábitos de alimentación, por lo que se evidencia la necesidad de intervenir brindándoles un manejo integral para mejorar la calidad de vida tanto de los internos como de sus familias al igual que se vería beneficiada la Institución.

Es importante identificar las causas del deterioro nutricional que conlleva al sobrepeso u obesidad, los cuales son causantes de las enfermedades no transmisibles y éstas son prevenibles, así lograremos menguar los costos que ocasionan al sistema de salud estos pacientes y de esta manera conseguir rentabilidad no sólo económica sino también social.

Al realizar este trabajo se busca generar evidencia, convocar a la reflexión y proporcionar información que contribuya al desarrollo de intervenciones tendientes a mejorar la realidad nutricional de los internos del EPMSC de Yarumal.

3. PLATAFORMA ESTRATÉGICA

El INPEC es el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario de nuestro país, el cual presta sus servicios en todo el territorio colombiano. Es el responsable de la ejecución de la pena y las medidas de seguridad interpuestas por las autoridades judiciales, la atención básica de la totalidad de la población reclusa y el tratamiento orientado a la resocialización de la población condenada.

(MINJUSTICIA, 2016)

3.1 Misión

El INPEC, es una institución pública administradora del sistema penitenciario y carcelario del País; contribuye al desarrollo y resignificación de las potencialidades de las personas privadas de la libertad a través de los servicios de tratamiento penitenciario, atención básica y seguridad, cimentados en el respeto de los derechos humanos, el fomento de la gestión ética y la transparente.

3.2 Visión

El INPEC en el 2020, será reconocido por su contribución a la justicia, mediante la prestación de los servicios de seguridad penitenciaria y carcelaria, atención básica, resocialización y rehabilitación de la población reclusa, soportado en una gestión efectiva, innovadora y transparente e integrada por un talento humano competente y comprometido con el país y la sociedad.

3.3 Objetivos estratégicos

Enuncian las metas de producto y gestión, así como las estrategias que ha planeado el INPEC en el PDE 2015 – 2018, y con las cuales buscan alcanzar el cumplimiento de la misión; básicamente son la carta de navegación del Instituto frente a su compromiso social, jurídico y de Estado. Se divide en 4 factores estratégicos que son:

3.3.1 F.E Gestión Institucional, jurídica y defensa

GI1: Implementar un modelo de planeación y gestión que articule la adopción de políticas, afiance la actuación administrativa, facilite el cumplimiento de las metas institucionales y la prestación de servicios a la comunidad.

GI2: Realizar asesoría jurídica y orientar las políticas a nivel nacional sobre la aplicación del régimen disciplinario para la defensa judicial del INPEC.

3.3.2 F.E Talento humano y formación penitenciaria

FP1: Gestionar los programas académicos de acuerdo con los lineamientos establecidos en la legislación vigente con el fin de producir una oferta educativa pertinente y de calidad.

TH2: Garantizar la gestión del talento humano, para que los servidores penitenciarios desarrollen de manera competente y comprometida la misión institucional.

3.3.3 F.E Atención y tratamiento

AT1: Sostener la atención social a la población privada de la libertad, que les otorgue condiciones dignas en la prisionalización.

AT2: Brindar programas pertinentes de tratamiento penitenciario orientados a la población privada de la libertad que les permita la resocialización para la vida en libertad.

3.3.4 F.E Seguridad penitenciaria y carcelaria

SP1: Generar condiciones permanentes de seguridad en los ERON.

También cuenta con 2 ejes estratégicos que son:

3.3.5 E.E1 Derechos humanos

DH1: Contribuir a la protección y fomento de los derechos humanos de la población privada de la libertad en la prestación de los servicios penitenciarios y carcelarios.

3.3.6 E.E2 Sistema integral de información y comunicación

IC1: Administrar, promover el uso y apropiación de las tecnologías de la información y las comunicaciones como soporte de la gestión administrativa del sistema penitenciario y carcelario.

3.4 Plataforma del direccionamiento estratégico

La plataforma estratégica del PDE INPEC 2015 – 2018:

1. Está estructurada en esencia por la misión, visión, cultura ética y de buen gobierno, sistema de gestión integrado, objetivos estratégicos,
2. Establece de acuerdo al recurso presupuestal lineamientos estratégicos a corto, mediano y largo plazo,
3. Articula y despliega acciones contenidas en el PND y PES,
4. Responde a determinadas situaciones del SPC.

3.5 Principios éticos

- Es condición esencial que todo servidor penitenciario en el ejercicio de la función pública exteriorice una actitud hacia la conservación de la vida en todas sus formas.
- Servir con fundamento por el respeto de los derechos humanos a la población privada de la libertad es la función principal del servidor penitenciario.
- El propósito del servidor penitenciario y carcelario es contribuir al desarrollo y resignificación de las potencialidades de las personas privadas de la libertad como proceso de reincorporación a la vida social.
- El servidor penitenciario se caracteriza por garantizar, fomentar y promover en la gestión administrativa de la entidad una cultura ética de transparencia, legalidad y cero corrupción.
- Los bienes del INPEC son públicos y el uso por parte del servidor penitenciario debe ir acorde a los principios de la administración pública.

- La participación activa y democrática de la comunidad frente a la forma en que se desarrolla la gestión administrativa es un referente que favorece la integridad laboral del servidor y su lucha contra la corrupción.
- El servidor penitenciario será reconocido por ser competente y mostrar en el ejercicio público los conocimientos y actitudes requeridos para un excelente desempeño.
- Todo servidor penitenciario debe rendir cuentas a la sociedad sobre la utilización de los recursos públicos y los resultados de su gestión.

3.6 Valores éticos

- **Transparencia:** Promueve la participación y posiciona la gestión administrativa de la entidad, cumple las normas y los compromisos laborales, tiene claro que la realización de buenas prácticas consolida la cultura y fortalece los valores en todos los niveles.
- **Integridad:** Calidad de actuar consecuentemente a nivel personal, laboral y social con principios éticos definidos por la Entidad. Este valor involucra acciones de desempeño laboral con honradez, honestidad, respeto por los demás, responsabilidad, control de las emociones, disciplina, congruencia y firmeza.
- **Eficiencia:** Facultad para fijar metas desafiantes e innovadoras que estén por encima de los estándares esperados en el ejercicio de su función. Incluye establecer las prioridades, tiempos de ejecución y manejo óptimo de los recursos.
- **Compromiso:** Apropia e incorpora en el desarrollo de la función pública los objetivos que el INPEC ha definido, asocia los requerimientos del cliente, sector y gobierno, así como el uso eficiente de los recursos físicos, financieros y tecnológicos con el propósito estratégico de la Entidad.
- **Justicia:** Capacidad de dar a compañeros, superiores y comunidad el mismo trato y servicio con respeto, se caracteriza por ser objetivo en sus relaciones interpersonales y ético en el ejercicio público.
- **Servicio:** Actitud en la prestación de los servicios institucionales según la normatividad vigente, satisfaciendo las necesidades y superando las expectativas

del cliente, abarca el deseo de ayudar, conocer, comprender y resolver los requerimientos de la comunidad.

- **Responsabilidad:** Capacidad para mejorar el desempeño de su labor, entiende que el trabajo constante y las buenas prácticas permiten administrar y orientar sus actos hacia los fines comunes, reconoce y asume las consecuencias de sus decisiones.

3.7 Sistema de gestión integrado

Para el 2015 – 2018, el SGI del INPEC, se cimenta por los componentes de los sistemas:

1. Gestión de la Calidad (SGC),
2. Desarrollo Administrativo (SISTEDA) y su herramienta del Modelo de Planeación y Gestión (MIPG),
3. Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST),
4. Gestión de Seguridad de la Información (SGSI) y
5. Control Interno Disciplinario (SIC) con el Modelo Estándar Control de Interno (MECI)

Cuentan con elementos comunes y complementarios que aseguran la eficiencia administrativa y financiera, impiden la duplicidad de las acciones, fortalecen la gestión administrativa y amplían las competencias laborales y comportamentales del recurso humano.

3.8 Directrices éticas

- **Con la Comunidad:** El INPEC, orientará sus acciones hacia el bienestar social de la comunidad y conferirá valor agregado a la manera en que el individuo satisface sus requerimientos frente a la prestación de los servicios penitenciarios y carcelarios, promoverá la participación activa y democrática de la comunidad frente a la forma en que se desarrolla la gestión administrativa, mejorará la imagen corporativa mediante la ejecución de planes, programas y proyectos de interés común y declarará expresamente su compromiso con la protección de los derechos fundamentales.

- **Con los Servidores:** El INPEC, desarrollará las competencias, habilidades, aptitudes e idoneidad de sus servidores públicos; determinará las políticas y prácticas de gestión humana, incorporando los principios constitucionales de justicia, equidad, imparcialidad y transparencia en los procesos de selección, inducción, formación, capacitación, promoción y evaluación del desempeño; vinculará al personal competitivo bajo la calidad de servidor público o contratista y garantizará a sus servidores que la administración del recurso se regirá por los parámetros establecidos en la ley; contribuirá al mejoramiento del clima laboral a través del fortalecimiento de los programas de bienestar.

- **Con los Contratistas:** En el INPEC, los servidores públicos actores en el proceso contractual cumplirán a satisfacción con el Estatuto de Contratación Pública, las normas reglamentarias sobre contratación, las políticas del Gobierno Nacional y del Instituto con prontitud, exactitud y diligencia dentro del marco de la ética pública.

- **Con el Estado:** El INPEC, enmarcado en la función pública tiene como objeto ejercer la vigilancia, custodia, atención y tratamientos de las personas privadas de la libertad; la vigilancia y el seguimiento del mecanismo de seguridad electrónica impuestas como consecuencia de una decisión judicial; la ejecución del trabajo social no remunerado, todo ello en el marco de la promoción, respeto y protección de los derechos humanos.

- **Con los Órganos de Control:** el INPEC, asume la comunicación e información como bienes públicos; confiere un carácter estratégico orientado hacia el fortalecimiento de la identidad institucional; efectúa las acciones comunicativas de acuerdo con los parámetros establecidos en el proceso comunicativo y el plan de comunicación de la entidad a fin de establecer relaciones estratégicas en función de su visión e imagen; fortalece la reputación de la entidad y amplía los canales de comunicación hacia la opinión pública y ciudadanía en general.

- **Con el Medio Ambiente:** El INPEC, contribuye a la preservación ambiental a través de la prevención, control y mitigación de las diferentes formas de contaminación ocasionada por los impactos ambientales de las actividades, productos y servicios propios del quehacer institucional; implementa estrategias conforme a la legislación vigente y genera acciones orientadas al control higiénico sanitario, manejo integral de los residuos sólidos, uso racional del agua y energía, a la educación y participación ambiental.

3.9 Código de buen gobierno

Resolución N° 3428 del 23 de septiembre del 2015, aprueba el Código de Buen Gobierno de la Entidad.

El presente Código de Buen Gobierno del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) fue definido y adoptado con la participación del nivel directivo y consta de cuatro títulos, así, de la orientación estratégica de la entidad, de las políticas de buen gobierno para la administración de la entidad, de las políticas de buen gobierno para gestión de la entidad y de la administración del Código de Buen Gobierno.

En el Título I, de la orientación estratégica de la entidad, enuncia las acciones administrativas del nivel directivo y asesor hacia el logro de los objetivos, misión, visión, además, promueve el ejercicio ético y el reconocimiento de los grupos de interés del Instituto.

En el Título II, de las políticas de buen gobierno para la administración de la entidad, expone las políticas y compromisos que buscan asegurar una gestión eficiente de los directivos de la entidad.

En el Título III, de las políticas de buen gobierno para la gestión de la entidad, comprende las políticas orientadas al funcionamiento operativo de la entidad frente al sistema de desarrollo administrativo, responsabilidad social, grupos de interés y sistema de control interno.

En el Título IV, de la administración del código de buen gobierno, enuncia las funciones del comité de ética y buen gobierno, así como los indicadores de gestión, a fin de verificar el cumplimiento de todas las políticas y compromisos establecidos.

4. JUSTIFICACIÓN

La alimentación constituye un derecho fundamental de cada persona, más aún si se habla de la población privada de la libertad, ya que es el Estado el encargado de cubrir esta necesidad básica y vital y debe verificar que se haga de la manera correcta, sin vulnerar sus derechos bajo ningún criterio.

El Estado debe tener en cuenta que esta población es más susceptible, debido a que están expuestos a lo que hagan con ellos, por lo que es de suma importancia y relevancia que no se les dé sólo “comida”, sino que también reciban atención nutricional para evaluar y controlar la malnutrición de las personas privadas de la libertad, implementando acciones que contribuyan a tal objetivo.

Con este trabajo se busca identificar los efectos que tiene la pérdida de la libertad en el estado nutricional de los internos del EPMSC de Yarumal y darlos a conocer a la institución para que ésta logre impactar en su perfil de morbilidad y ser ejemplo para otros ERON.

Al realizar este proyecto podremos generar evidencia que sirva para revelar la importancia de intervenir de manera integral a la población carcelaria y a sus familias, teniendo como objetivo principal la educación nutricional que conlleve a la reflexión y necesidad de cambio de los inadecuados hábitos alimentarios, los cuales les proporcionarán una mejor calidad de vida.

Si esta investigación no se realiza no es posible ampliar la bibliografía acerca del tema y tampoco se logrará mostrar la necesidad de mejorar la prestación de los servicios en los ERON.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Generar cambios en el estado nutricional de los internos del Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad (EPMSC) de Yarumal que contribuyan a su bienestar y salud integral entre el primer semestre del año 2016 y el primer semestre del año 2017.

5.2 Objetivos específicos

- Mitigar las causas que generan malnutrición en los internos de la institución.
- Recopilar información sobre los cambios del estado nutricional de los internos.
- Buscar la implementación de programas de actividad física en la institución.
- Retroalimentar al personal administrativo y directivo sobre los resultados obtenidos en este estudio, como insumo para la planeación de estrategias de intervención que impacten en la morbilidad de los internos.

6. MARCO TEÓRICO

La concepción tradicional considera a las prisiones como lugares en donde se envía al infractor como castigo y no con el fin de que lo castiguen. Es decir, el castigo consiste en la privación de libertad y no involucra la manera en que las personas son tratadas dentro de la prisión. Sin embargo, la realidad dista de este postulado y como menciona Lewis, “los presos constituyen uno de los sectores de la sociedad donde la vigencia y tutela de los derechos fundamentales resulta un postulado casi ilusorio”. (Nessier, 2006)

La prisión no es tan solo un espacio físico, es un contexto, son los muros, las celdas y demás espacios. Pero también es el lugar de residencia, vivencia y convivencia de los reclusos. Es, obviamente la situación, el espacio, el tiempo en donde las personas presas satisfacen sus necesidades alimentarias. En este espacio de reclusión los sujetos son alimentados por la institución porque así lo determina la misma, labor derivada de las leyes y normas que rigen nuestra sociedad. Cabe destacar que no en todos los sistemas e instituciones penitenciarias del mundo, la alimentación corre a cargo de la institución. (Fontdevila, 2011)

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) recomiendan las condiciones en las cuales debe desarrollarse la detención de las personas privadas de la libertad, incluyendo las referidas al suministro de alimentación, permitiendo que sobre esa base se constituyan las normas, procesos y procedimientos en los Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional (ERON). En Colombia, y en muchos otros países, estos escenarios de producción de alimentación resultan insuficientes; entre las variables a considerar se encuentran la infraestructura física, el tipo de contratación, los hábitos alimentarios regionales y muchas veces sus preferencias, las patologías crónicas que se manejan, la seguridad en el ingreso de materias primas y el suministro de la alimentación al interior de los ERON. Es importante mencionar que cualquier brote de enfermedad transmitida por alimentos (ETA) puede desencadenar una epidemia que se complica aún más por la situación de reclusión. Otras dificultades son la comercialización no permitida, el ingreso de alimentos y la conservación de estos en las celdas, lo cual puede ocasionar la

pérdida de calidad higiénico-sanitaria y pone en peligro la salud de esta población. (Jhon Jairo Bejarano Roncancio, 2015)

La protección de las personas que se encuentran recluidas en los ERON considera diferentes variables como: condiciones de suministro de agua potable, higiene y salubridad, saneamiento básico, suministro de alimentos y prevención de enfermedades. De acuerdo al derecho internacional humanitario, las condiciones de detención deben ser dignas. Por otra parte, el CICR, recomienda que las condiciones de detención integren el grado de respeto de la integridad física y mental de los detenidos; que las condiciones materiales del alojamiento y la alimentación, deban considerar la higiene. (Jhon Jairo Bejarano Roncancio, 2015)

Las condiciones de vida en una prisión constituyen uno de los factores primordiales para determinar el sentimiento de autoestima y dignidad de los reclusos. La calidad de la alimentación que reciben los reclusos y el lugar en que se sirve esa alimentación, las prendas de vestir que se les permite llevar, el acceso a instalaciones sanitarias, son todos elementos que influyen enormemente en la sensación de bienestar del preso. (Jhon Jairo Bejarano Roncancio, 2015)

Por las reiteradas crisis socioeconómicas que han abatido a los países latinoamericanos, el Comité de Derechos Humanos de la ONU ha resaltado que, “sin importar el nivel de desarrollo económico alcanzado por un Estado, éste debe cubrir ciertos requerimientos básicos en los centros de reclusión, aunque consideraciones económicas o presupuestarias puedan hacerlo difícil”. (Nessier, 2006)

Por lo anterior, se deben proveer unas condiciones óptimas para mantener la salud de las personas privadas de la libertad. En ese sentido, la alimentación cobra gran importancia para cumplir con este objetivo; es así que mediante acciones como la elaboración de preparaciones inocuas, materias primas que cumplan con la normatividad, menús balanceados de acuerdo a una regionalización y con unas adecuadas características sensoriales se coadyuvará el mantenimiento de la salud y una adecuada nutrición. Para lograr este fin, se debe contar con unos procesos de producción que eviten la contaminación cruzada, las ETA y permitan cumplir con unos estándares mínimos de calidad. (Jhon Jairo Bejarano Roncancio, 2015)

Los informes publicados por instituciones públicas y privadas identifican como algunas de las áreas más conflictivas: la superpoblación; la no separación entre jóvenes y adultos, y entre procesados y condenados; la carencia de servicios médicos apropiados; la inadecuada alimentación; la desigualdad en la posibilidad de trabajar y de acceder a programas de capacitación; la desigualdad en la disposición de instalaciones recreativas; el sistema disciplinario; y la falta de acceso a una adecuada defensa legal. (Nessier, 2006)

6.1 La alimentación carcelaria

La alimentación es una necesidad primaria del ser humano que satisface en los múltiples y diferentes contextos en los cuales desarrolla actividad humana. Es la alimentación un tema estudiado y debatido desde diversos espacios, disciplinas y tiempos. No en vano se trata de la satisfacción de *una necesidad básica*, parafraseando a Abraham Maslow. Pero va más allá de ser una necesidad solo biológica. El ser humano, como animal cultural, hace de la alimentación una producción cultural. La alimentación es uno de los aspectos más ricos de la cultura (Medina, 1996: 21), en todos los espacios, tiempos y lugares incluidos, como en el caso que abordaremos, las prisiones. (Fontdevila, 2011)

El sistema carcelario tiende a homogeneizar la realidad de las personas detenidas, lo cual además de un trasiego de valores sociales y morales se traduce en términos nutricionales en la entrega de un único menú. (Nessier, 2006) Aunque en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad de Yarumal se tiene una derivación de dietas para las patologías más frecuentes como son hipertensión arterial, diabetes mellitus, colon irritable y dislipidemia.

6.2 Según la OMS

Los aportes realizados en la nota descriptiva 394 de la Organización Mundial de Salud acerca de la alimentación sana (OMS, 2015) nos indican:

Datos y cifras

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico. Los datos científicos de que se dispone indican que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total para evitar un aumento de peso, lo que implica dejar de consumir grasas saturadas para consumir grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans.
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios, se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en la población adulta.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% y detener el aumento de la obesidad y la diabetes en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

6.2.1 Panorama general

- Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un

cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

- La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

6.2.2 Adultos

Para tener una alimentación sana es preciso:

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados);
- Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Son los fabricantes, los cocineros o el propio consumidor quienes añaden a los alimentos la mayor parte de los azúcares libres. El azúcar libre también puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.
- Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee y la manteca de cerdo). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida

rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.

- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.

6.2.3 Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

- Frutas, verduras y hortalizas
- Comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.
- Con el fin de mejorar el consumo de frutas y verduras se puede:
- Incluir verduras en todas las comidas;
- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos;
- Comer frutas y verduras frescas de temporada;
- Comer una selección variada de frutas y verduras.

6.2.4 Grasas

- Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento de peso en la población adulta.
- Además, el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles disminuye al reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, y de grasas de tipo trans a menos del 1%, y al sustituir esas grasas por las grasas no saturadas.

La ingesta de grasas puede reducirse del modo siguiente:

- Modificando la forma de cocinar: separando la parte grasa de la carne; utilizando aceites vegetales (de origen no animal); cociendo los alimentos o cocinándolos al vapor o al horno, en lugar de freírlos;

- evitando el consumo de alimentos procesados que contengan grasas de tipo trans;
- reduciendo el consumo de alimentos con un contenido alto en grasas saturadas (por ejemplo, queso, helados, carnes grasas).

6.2.5 La sal, el sodio y el potasio

- La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio. Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio (menos de 3,5 g) contribuye a la hipertensión arterial, que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.
- Se podrían evitar 1,7 millones de muertes cada año si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios.
- A menudo no se es consciente de la cantidad de sal que se consume. En muchos países, la mayoría de esa sal procede de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas como el beicon, jamón, salchichón, queso o aperitivos salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, la salsa de soja y la salsa de pescado) o en la mesa (por ejemplo, la sal de mesa).

El consumo de sal puede reducirse del modo siguiente:

- No añadiendo sal, salsa de soja o salsa de pescado al preparar los alimentos;
- No poniendo sal en la mesa;
- Reduciendo el consumo de aperitivos salados;
- Eligiendo productos con menos contenido en sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sal de sus productos; además, siempre es aconsejable leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

La ingesta de potasio, que puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial, puede incrementarse consumiendo frutas y verduras.

6.2.6 Azúcar

La ingesta de azúcares libres debería reducirse a lo largo de la vida. Los datos de que se dispone indican que la ingesta de azúcares libres en niños y adultos se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total; para obtener mayores beneficios para la salud, esa cantidad debería ser inferior al 5%. Por azúcar libre se entienden todos los azúcares que los fabricantes, los cocineros o los propios consumidores añaden a los alimentos o las bebidas que se van a consumir, así como azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.

- El consumo de azúcar libre aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcar libre también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo, bebidas azucaradas, aperitivos azucarados y golosinas); y
- comiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados.

6.2.7 Cómo promover una alimentación sana

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. Los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán a la disponibilidad de alimentos saludables y a su asequibilidad), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Por consiguiente, promover un entorno alimentario saludable, que incluya sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos actores y sectores, entre estos el sector público y el sector privado.

Los poderes públicos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita al individuo adoptar y mantener hábitos alimentarios sanos.

Estas son algunas medidas prácticas que pueden adoptar las instancias normativas a fin de crear un marco propicio para la alimentación saludable:

- Armonizar las políticas y los planes de inversión nacionales, en particular las políticas comerciales, alimentarias y agrícolas, para promover la alimentación saludable y proteger la salud pública;
- ofrecer más incentivos a los productores y los minoristas para que cultiven, utilicen y vendan frutas y verduras frescas;
- desincentivar la continuación y el aumento de la producción de alimentos procesados con grasas saturadas y azúcares libres por la industria alimentaria;
- alentar la reformulación de la composición de los productos alimentarios, con el fin de reducir su contenido en sal, grasas (saturadas y de tipo trans) y azúcares libres;
- aplicar las recomendaciones de la OMS sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños;
- promulgar normas que fomenten hábitos de alimentación saludables garantizando la disponibilidad de alimentos sanos, inocuos y asequibles en parvularios, escuelas, otras instituciones públicas y lugares de trabajo;
- estudiar la posibilidad de formular instrumentos normativos de observancia facultativa, como políticas sobre comercialización y etiquetado de los alimentos y medidas de incentivación o disuasión de carácter económico (por ejemplo, impuestos y subvenciones) para promover una alimentación saludable; y
- alentar a los servicios de comedor y restauración transnacionales, nacionales y locales a que mejoren la calidad nutricional de los alimentos que ofrecen,

garanticen la disponibilidad y la accesibilidad de opciones sanas y revisen el tamaño y precio de las raciones.

Promover entre los consumidores la demanda de productos alimentarios y comidas saludables:

- sensibilizar a los consumidores sobre la dieta sana;
- formular políticas y programas escolares que animen a los niños a adoptar una dieta sana;
- educar a los niños, los adolescentes y los adultos en materia de nutrición y hábitos alimentarios saludables;
- promover el aprendizaje de habilidades culinarias, incluso en las escuelas;
- ayudar a mejorar la información sobre los productos alimentarios en los puntos de venta, por ejemplo mediante un etiquetado que garantice una información precisa, normalizada y comprensible sobre su contenido nutricional, en consonancia con las directrices de la Comisión del Codex Alimentarius; y
- proporcionar asesoramiento sobre la alimentación y la dieta en los servicios de atención primaria de salud.

6.2.8 Respuesta de la OMS

La "Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud" fue adoptada en 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud. En ella se hace un llamamiento a los gobiernos, la OMS, los asociados internacionales, el sector privado y la sociedad civil para que actúen a nivel mundial, regional y local con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física.

En 2013, la Asamblea Mundial de la Salud acordó nueve metas mundiales de aplicación voluntaria para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, entre las que figuran detener el aumento de la diabetes y la obesidad, y una reducción relativa del 30% en la ingesta de sal de aquí a 2025. El "Plan de acción mundial de la OMS para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020" proporciona orientaciones y opciones normativas a los

Estados Miembros, la OMS y otros organismos de las Naciones Unidas para alcanzar las metas.

En noviembre de 2014 la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) organizaron conjuntamente la segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. En la Conferencia se adoptó la Declaración de Roma sobre la Nutrición y el Marco de Acción, que recomienda un conjunto de opciones en materia de política y de estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida. La OMS está ayudando a los países a poner en práctica los compromisos asumidos en esta Conferencia.

6.3 Estado nutricional en las poblaciones carcelarias

Es sabido que la obesidad hoy día constituye un problema de salud pública, que afecta tanto a países desarrollados como en vías de desarrollo hasta tal punto que la Organización Mundial de la Salud la ha declarado una epidemia de carácter global. (Nessier, 2006)

La obesidad hoy es considerada como una consecuencia del desequilibrio energético, a favor de un balance positivo por un período considerable de tiempo, describiéndose como principales causas: la ingesta excesiva y el sedentarismo. Sin embargo no está claro, si la obesidad se debe al exceso en la ingesta de energía o a la reducción del gasto energético. (Nessier, 2006)

Las Unidades Penitenciarias constituyen las únicas instituciones estatales donde la problemática alimentaria-nutricional y las estrategias integrales de promoción de la salud no han sido abordadas con intervenciones apropiadas y debidamente evaluadas. (Nessier, 2006)

6.4 Evaluación nutricional

El estado nutricional está determinado por el balance resultante entre la ingesta de alimentos (nutrientes) y las necesidades individuales.

El cálculo de la ingesta alimentaria supone la recopilación de la información relativa a los alimentos consumidos por una persona y su traducción a unidades de energía y nutrientes que estos aportan. (Nessier, 2006)

El balance energético de un individuo es dependiente de su ingesta y de su gasto energético, donde uno de los componentes de este último es la Actividad Física. El nivel de actividad física es comúnmente descrito como la relación entre el gasto energético total sobre el basal obteniendo. Además debe tenerse en cuenta la relación de la circunferencia de cintura/cadera ya que esta indica si hay riesgo cardiovascular. (Gómez, 2002)

Como indicador del estado de salud, la evaluación del estado nutricional proporciona información para conocer tempranamente la magnitud y características de problemas nutricionales de un individuo o comunidad, detectar las situaciones de deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad, comprobar los cambios de composición corporal evolutivamente y orientar posibles acciones tendientes a corregir los problemas encontrados. (Nessier, 2006)

7. MARCO LEGAL

En lo que respecta a los derechos fundamentales humanos sobre la alimentación de las personas privadas de la libertad, la ley de Colombia propone, (Palacio, 2013), **DERECHO A LA VIDA DIGNA DEL INTERNO**, Alimentación adecuada en calidad y cantidad, **DERECHO AL MINIMO VITAL DEL INTERNO**, Alimentación adecuada, en el que se instaure:

La Ley 65 de 1993, en los artículos 67 y 68, establece que el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario tiene a su cargo el suministro de los alimentos a la población reclusa y puede ser ejecutada por sí mismo o a través de contratos con particulares. Igualmente, señalan que “[l]os alimentos deben ser de tal calidad y cantidad que aseguren la suficiente y balanceada nutrición de los reclusos. La alimentación será suministrada en buenas condiciones de higiene y presentación.

Los internos comerán sentados en mesas decentemente dispuestas. La prescripción médica, la naturaleza del trabajo, el clima y hasta donde sea posible, las convicciones del interno, se tendrán en cuenta para casos especiales de alimentación”. Este tribunal ha señalado que el Estado tiene el deber de suministrar a las personas privadas de la libertad una alimentación suficiente y adecuada, aclarando que cuando no cumple con dicha obligación vulnera los derechos a la vida, a la salud y a la integridad personal de los internos. Las personas privadas de la libertad al estar imposibilitadas para suministrarse por sí mismas la alimentación requerida para su sana nutrición, el Estado debe brindar a los internos víveres que cuenten con condiciones esenciales con el fin de garantizarles su mínimo vital durante la detención.

Estos artículos fueron modificados en la ley 1709 del 20 de enero del 2014, por medio de la cual se reforman algunos artículos de la ley 65 de 1993, de la ley 599 de 2000, de la ley 55 de 1985 y se dictan otras disposiciones. Decreta:

Artículo 48. Modifícase el artículo 67 de la Ley 65 de 1993, el cual quedará así:

Artículo 67. Provisión de alimentos y elementos. Lo Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios (USPEC) tendrá a su cargo la alimentación de las personas privadas de la libertad.

Cuando resulte necesario y únicamente por razones de salud, el médico podrá establecer la modificación del régimen alimentario de los personas privados de libertad o podrá autorizar que estos se provean su propio alimentación desde el exterior del establecimiento penitenciario siempre y cuando se cumpla con las condiciones de seguridad e higiene del mismo. En los demás casos solo podrá ser autorizado por el Consejo de Disciplina. Se tendrán en cuenta, en todo caso, las convicciones religiosas de la persona privado de libertad.

Bajo ninguna circunstancia las personas privadas de libertad podrán contratar la preparación de alimentos en el interior de los centros de reclusión. Está prohibida la suspensión o limitación de la alimentación como medida disciplinaria.

El Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) y la Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios (USPEC) tendrán a su cargo, conforme a sus competencias y la dotación de elementos y equipos de trabajo, sanitarios, didácticos, deportivos, de recreación y vestuario deben suministrarse en los establecimientos de reclusión. (Aurelio Iragorri, 2014)

Artículo 49. Modifícase el artículo 68 de la Ley 65 de 1993, el cual quedará así:

Artículo 68. Políticas y planes de provisión alimentaria. La Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios (USPEC) fijará los políticas y planes de provisión alimentario que podrá ser por administración directa o por contratos con particulares. Los alimentos deben ser de tal calidad y cantidad que aseguren la suficiente y balanceada nutrición de las personas privadas de libertad. La alimentación será suministrada en buenas condiciones de higiene y presentación. Los internos comerán sentados en mesas decentemente dispuestas.

En la manipulación de los alimentos se deberá observar una correcta higiene. Los equipos de personas encargadas del mantenimiento de las cocinas de los establecimientos penitenciarios deberán conservarlas limpias y desinfectadas evitando guardar residuos de comida y dándoles un uso correcto a los utensilios, de conformidad con el manual que para tal efecto expida la Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios (USPEC).

La Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios (USPEC) expedirá el manual correspondiente dentro de los seis (6) meses siguientes a la entrada en vigencia de la presente ley. (Aurelio Iragorri, 2014)

El Derecho penitenciario es la más reciente de las disciplinas penales, sobre todo si se compara con otras ramas del ordenamiento jurídico. También se conoce bajo otros títulos como “ciencia penitenciaria”, “sistemas penitenciarios” o, simplemente, “estudios penitenciarios”, en donde se abordan temas mayores, como la manera de organizar la ejecución penal optando por alguno de los sistemas que la doctrina, emanada de la práctica o menores como el régimen alimenticio o sanitario que debían tener la población privada de la libertad, la disciplina penitenciaria, etc., pero la sistematización jurídica per se brilla por su ausencia, y las someras referencias a “lo jurídico” no pasan de anecdóticas. El Derecho penitenciario es aquella rama del Derecho público conformada por el conjunto de normas que regulan la ejecución que la administración penitenciaria; bajo supervisión del Juez de Vigilancia, lleva a cabo las penas y medidas de seguridad privativas de libertad así como de la prisión y detención preventiva, impuestas a quienes quedan así vinculados jurídicamente con aquélla por una relación jurídica que perdura hasta la extinción de las mismas.

Esta definición es recogida, en el caso colombiano, por el Código Penitenciario y Carcelario expedido mediante la Ley 65 de 1993, la cual regula el cumplimiento de las medidas de aseguramiento, la ejecución de penas privativas de la libertad personal y de las medidas de seguridad, en cuyo artículo 5º modificado por la Ley 1709 de 2014, el respeto a la dignidad humana, a las garantías constitucionales y a los derechos humanos, en cuyas circunstancias especiales de reclusión no son de recibo ningún tipo de agresión física, verbal o psíquica, así como tampoco son justificadas las razones de carencia en la provisión de recursos necesarios.

Se tiene además que pese a que la protección de los derechos de las personas recluidas se deriva de la declaración misma de los derechos del hombre, la literatura permite abordar con claridad este asunto desde la órbita misma de las obligaciones que le asisten a las autoridades en la consecución de los bienes y servicios en procura de la satisfacción de las necesidades que allí se registran; sin embargo, el gobierno nacional invierte discretamente unos recursos para este sector lo que resulta contradictorio con la génesis misma del Estado social de derecho.

No debe perderse de vista que pese a las circunstancias de hecho y de derecho que obligan la reclusión de esas personas, éstas son consideradas igualmente vulnerables por su condición de inferioridad e indefensión al no contar con las herramientas primarias suficientes para valerse por sí mismos, demandando una mayor responsabilidad del Estado en el establecimiento de políticas lo suficientemente sólidas que involucren a los distintos actores.

Todo sistema penitenciario requiere, para funcionar adecuadamente, de espacio físico (terreno e instalaciones edilicias adecuadas) y personal penitenciario adecuadamente seleccionado, capacitado y con estabilidad en su función. Por eso, la tarea de quienes trabajan en un sistema carcelario es ofrecer a los hombres y mujeres privados de libertad, la oportunidad de cambiar y transformar positivamente sus vidas.

Desde la Alimentación, los derechos de las personas privadas de libertad se resumen en estos aspectos: todo recluso recibirá de la administración, a las horas acostumbradas, una alimentación de buena calidad, cantidad, bien preparada y servida, cuyo valor nutritivo sea suficiente para el mantenimiento de su salud y de sus fuerzas; deberá tener la posibilidad de proveerse de agua potable cuando la necesite e instalaciones sanitarias adecuadas para la higiene personal, espacio, luz y ventilación apropiada. Dentro de los límites compatibles con un buen orden del establecimiento, los internos podrán, si lo desean, procurar su alimentación si las condiciones lo permiten, con dietas especiales determinadas por criterios médicos, que satisfagan las normas de la dietética y la nutrición, la higiene y, en la medida de lo posible, las exigencias religiosas y culturales. Similares condiciones las comenta el Manual de Buenas Prácticas Penitenciarias del Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH), que se complementa con la Guía de la OMS a los elementos esenciales en salud penitenciaria y la declaración sobre las condiciones carcelarias y la transmisión de la tuberculosis y otras enfermedades transmisibles. Todas estas garantías aplican también para los centros de rehabilitación para menores de edad.

8. MARCO CONCEPTUAL

En este trabajo se recopilamos varias siglas, las cuales fueron utilizadas durante la investigación y aquí encontraremos su significado. A continuación se explica cada una de ellas:

IMC: Índice de Masa Corporal.

El IMC es una buena forma de determinar si su peso es saludable para su estatura.
(EE.UU, 2016)

INPEC: Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario

ERON: Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional

EPMSC: Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad

USPEC: Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios

ETAS: Enfermedades Transmitidas por Alimentos

OMS: Organización Mundial de la Salud

9. METODOLOGÍA

9.1 Tipo de estudio. Descriptivo de corte transversal

Un estudio descriptivo es aquel en que la información es recolectada sin cambiar el entorno (es decir, no hay manipulación). En ocasiones se conocen como estudios correlacionales o “de observación”. La Oficina de Protección de Investigación Humana (OHRP) define un estudio descriptivo como “cualquier estudio que no es verdaderamente experimental.” En investigación humana, un estudio descriptivo puede ofrecer información acerca del estado de salud común, comportamiento, actitudes u otras características de un grupo en particular. Los estudios descriptivos también se llevan a cabo para demostrar las asociaciones o relaciones entre las cosas en el entorno.

Los estudios descriptivos pueden implicar una interacción en una sola ocasión con grupos de personas (estudio transversal). Los estudios descriptivos en que el investigador interacciona con el participante puede involucrar encuestas o entrevistas para recolectar la información necesaria.

9.2 Método. Analítico-deductivo

El *Método analítico*. Divide y separa los elementos de un fenómeno para proceder a revisar ordenadamente cada uno de ellos, o sea, es deductivo también. La química, la física y la biología (ciencias naturales) utilizan este método, ya que sirve para establecer leyes universales a partir de la experimentación y el análisis.

9.3 Enfoque. Cualitativo – Cuantitativo

El enfoque de este estudio es cualitativo y cuantitativo de tipo descriptivo ya que en él se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables y se hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como revisión y análisis de datos estadísticos.

9.4 Diseño. Descriptivo

Es un estudio descriptivo debido a que se basa en procesos existentes con el fin de demostrar la aplicabilidad de estos, sin cambiar el entorno, es decir, no hay manipulación de la información y pueden implicar una interacción en una sola ocasión con grupos de personas o puede seguir a algunos individuos a lo largo del tiempo.

9.5 Población y muestra.

Para la investigación se toma el 50% de la población del Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad (EPMSC) Yarumal que fue valorada para conocer su estado nutricional mediante la toma de peso, talla, circunferencia de cadera y circunferencia de cintura en el primer semestre del año 2016.

- Criterios de tipificación de la población.

Pacientes con sobrepeso y obesidad en el primer semestre de 2016

9.6 Fuentes de información

9.6.1 Fuentes Primarias:

1. Toma de medidas antropométricas (peso, talla, circunferencia de cintura y cadera)
2. Clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC) según la OMS.

9.7 Técnicas e instrumentos

- ❖ Fuentes primarias
- ❖ (Herramienta de consolidación de información) Registro de variables para la verificación y análisis de los datos.

9.8 Procedimientos

- ❖ Solicito la autorización escrita pertinente al director del Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad (EPMSC) Yarumal, quien aprobó de igual forma dicha solicitud.
- ❖ Realizo la valoración nutricional a la población; se toma la muestra a estudiar.
- ❖ Realizo el diligenciamiento de la herramienta de consolidación y análisis de los datos recolectados.
- ❖ Tabulo la información recolectada.

9.9 Control de sesgos

El control de sesgos de la información se realizó de dos maneras; la primera fue obteniendo los datos directamente por la investigadora a través de fuentes primarias y la segunda sensibilizando al personal administrativo y asistencial acerca de la importancia de este estudio en la institución ya que la información recolectada y analizada será útil para plantear estrategias que permitan mantener o mejorar la calidad de la prestación del servicio e impactar en la morbilidad de los internos.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación se adhiere a los lineamientos nacionales del reglamento de la ley general de salud y la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos) que expresa en sus numerales:

El propósito principal de la investigación médica en seres humanos es comprender las causas, evolución y efectos de las enfermedades y mejorar las intervenciones preventivas, diagnósticas y terapéuticas (métodos, procedimientos y tratamientos).

En la práctica de la medicina y de la investigación médica, la mayoría de las intervenciones implican algunos riesgos y costos.

La investigación médica está sujeta a normas éticas que sirven para promover el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales. Algunas poblaciones sometidas a la investigación son particularmente vulnerables y necesitan protección especial.

Los médicos deben considerar las normas y estándares éticos, legales y jurídicos para la investigación en seres humanos en sus propios países, al igual que las normas y estándares internacionales vigentes. No se debe permitir que un requisito ético, legal o jurídico nacional o internacional disminuya o elimine cualquier medida de protección para las personas que participan en esta investigación.

En la investigación médica, es deber del médico proteger la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de las personas que participan en investigación.

La investigación médica en una población o comunidad con desventajas o vulnerable sólo se justifica si la investigación responde a las necesidades y prioridades de salud de esta población o comunidad y si existen posibilidades razonables de que la población o comunidad, sobre la que la investigación se realiza, podrá beneficiarse de sus resultados.

Todo proyecto de investigación médica en seres humanos debe ser precedido de una cuidadosa comparación de los riesgos y los costos para las personas y las comunidades que participan en la investigación, en comparación con los beneficios previsibles para ellos y para otras personas o comunidades afectadas por las causas que se investigan.

11. VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

Este proyecto posee el aval del personal administrativo de la Institución, ya que se cuenta con el talento humano necesario para desarrollar la investigación y poder ejecutar las acciones planeadas con anterioridad.

Se cuenta con el presupuesto para realizar el proyecto, el cual no tiene mayor costo comparado con el beneficio que le brinda a la Institución al lograr identificar los efectos que tiene la pérdida de la libertad en el estado nutricional de los internos y así poder realizar un plan de mejora para disminuir los mismos, de igual manera se verán beneficiados los usuarios y sus familias.

Este proyecto es factible ya que cuenta con el acceso a la información necesaria para realizarlo, desarrollando las actividades programadas indispensables para alcanzar el objetivo de la investigación.

La información suministrada por la Institución y por los participantes de la investigación es respetada y utilizada sólo para fines investigativos.

Debido a que el proyecto se empezó a elaborar con anterioridad, teniendo en cuenta un cronograma de actividades, se pudo llevar a cabo su ejecución y se logró alcanzar el objetivo esperado en el tiempo estimado.

El proyecto cuenta con viabilidad ya que cumple con todos los principios legales, éticos y sociales y no genera ningún impacto negativo en el medio ambiente.

Se anexa la carta que concede la Institución donde otorga la autorización para realizar la investigación.

12. COSTOS FINANCIEROS

A continuación encontraremos especificado el presupuesto requerido para realizar este trabajo, el cual no es significativo comparado con el beneficio que presta tanto para la Institución, los internos y sus familias y la comunidad en general.

La investigación fue posible realizarse gracias a que se contaba con el personal idóneo para realizar el trabajo, al igual que con el aval de la Institución y de los internos.

PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	TOTAL HORAS/VIAJES	TOTAL
Hora Nutricionista	\$ 10.500	120	\$ 1.260.000
Papelería	\$ 100.000	N.A	\$ 100.000
Transporte a Medellín	\$ 18.000	10	\$ 180.000
Medios magnéticos	\$ 3.000	60	\$ 180.000
TOTAL	\$ 131.500	N.A	\$ 1.720.000

13. MATRIZ DEL MARCO LÓGICO

La METODOLOGÍA ZOOP fue una herramienta fundamental para la realización del proyecto, puesto que sirvió para formular técnicamente el problema, orientar hacia la ejecución, el seguimiento y la evaluación del proyecto. Así mismo ofrece algunas ventajas como son: - Asegura que se formulen las preguntas fundamentales relacionadas con el éxito del proyecto y se analicen a fondo sus debilidades. – Guía la valoración sistemática y lógica de los diferentes elementos del proyecto y de los factores externos. – Mejora la planificación al resaltar los lazos que existen entre los elementos del proyecto y los factores externos. Entre otros. (Rubén Darío Gómez Arias, 2013)

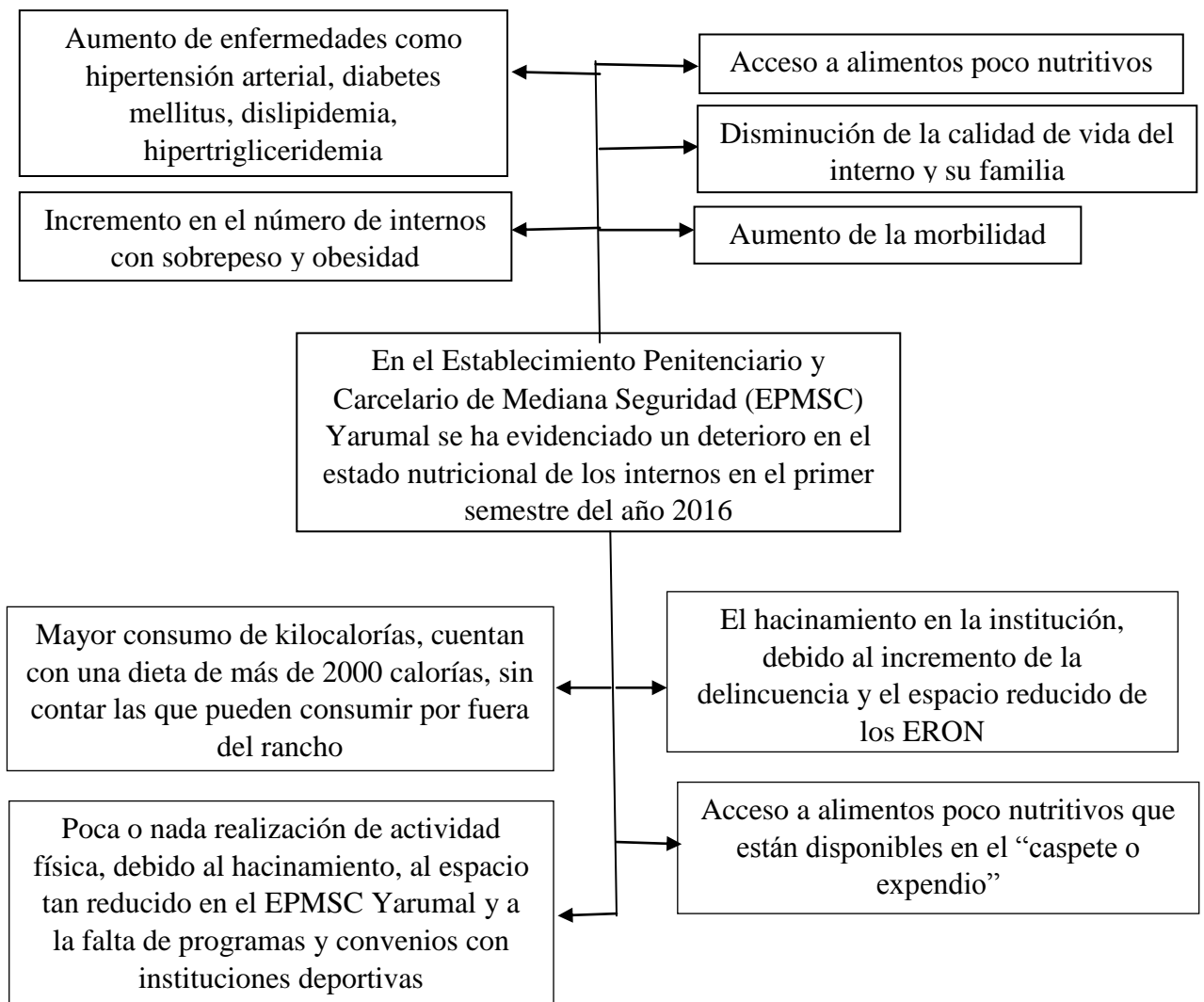
A continuación se describen cada uno de los 8 pasos para realizar un proyecto (Programación, 2000)

13.1 Análisis de la situación: Debido a que hago parte del área de la salud y al ver la problemática que se está viviendo, decidí buscar un problema relacionado con mí que hacer, por lo que opté por investigar sobre los efectos que tiene la pérdida de la libertad en el estado nutricional de los internos recluidos en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad (EPMSC) Yarumal. Esto me llevó a la consecución de un problema general.

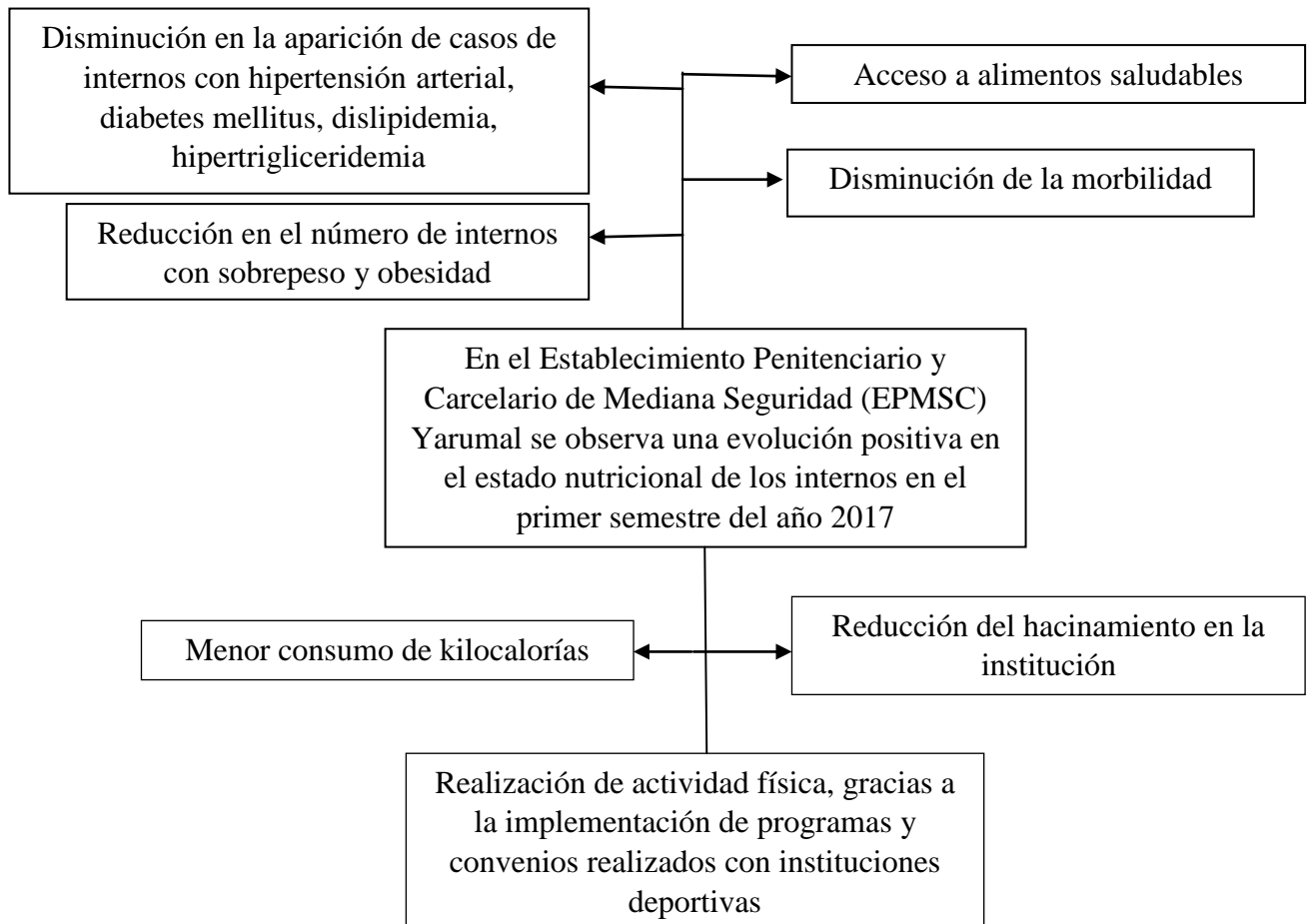
13.2 Análisis de involucrados: Al realizar el análisis de la situación me llevó a identificar cuáles serán las personas y la institución que se involucrarán en el proyecto. Entre las personas involucradas en la investigación tenemos los internos del EPMSC Yarumal valorados nutricionalmente en el primer semestre del 2016 y los directivos de la institución.

El proyecto cuenta con algunas ventajas como son que los directivos de la institución están interesados en la investigación, ya que se realizará una retroalimentación de los resultados encontrados; y que tengo acceso a la información.

13.3 Análisis del problema:



13.4 Análisis de objetivos:



13.5 Análisis de alternativas: Para dar solución al problema realizaré varias actividades como son:

- Filtración de la base de datos
- Solicitud de las historias clínicas seleccionadas
- Revisión de las historias clínicas
- Análisis de los resultados encontrados
- Realización de conclusiones y recomendaciones para la institución

La realización de estas actividades nos llevará a la consecución del resultado esperado.

13.6 Diseño del proyecto:

COMPONENTES DEL PROYECTO	INDICADORES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>OBJETIVO GLOBAL</p> <p>Contribuir al descenso de la morbilidad en el primer semestre del 2017, debido a que redujo el número de internos con sobrepeso y obesidad en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad Yarumal</p>	<p># de internos con sobrepeso y obesidad</p> <p>Se reduce el porcentaje de sobrepeso y obesidad.</p>	<p>EPMSC Yarumal</p> <p>Base de datos de la valoración nutricional</p>	<p>Que la alimentación esté incluida en la Política del INPEC</p>
<p>OBJETIVO DEL PROYECTO</p> <p>Realizar la planeación de estrategias de intervención que impacten en la morbilidad de los internos del Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad Yarumal</p>	<p>Se incrementan de 2 a 4 capacitaciones mensuales</p>	<p>EPMSC Yarumal</p> <p>Informe del área nutrición</p>	<p>Apoyo institucional para la ejecución de las estrategias</p>
<p>RESULTADOS</p> <p>Evolución positiva del estado nutricional de los internos; disminución de la morbilidad;</p>	<p># de internos con IMC adecuado</p>	<p>EPMSC Yarumal</p> <p>Valoración nutricional de los internos</p>	

implementación de programas de actividad física		Base de datos de la valoración nutricional	
ACTIVIDADES Filtración de la base de datos. Solicitud de las historias clínicas seleccionadas. Revisión de las historias clínicas Diligenciamiento de la herramienta de Excel Análisis de los resultados obtenidos. Realización de gráficas. Elaboración de conclusiones y recomendaciones.		EPMSC Yarumal Revisión de la herramienta de Excel	

13.7 Formulación del plan operativo: La investigación requiere un presupuesto de \$ 1.720.000 (Un millón setecientos veinte mil pesos) donde se encuentran incluidos los costos de personal, equipos, papelería, transporte y tiempo estimado para la realización del proyecto. Se anexa el cuadro del cronograma de actividades.

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	Meses (Semanas)																									
	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre					
Preparación del proyecto correcciones y aprobación	■	■	■	■																						
Revisión bibliográfica					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Recolección de la información									■	■	■	■														
Análisis e interpretación de la información													■	■	■	■	■	■	■	■						
Conclusiones y recomendaciones																	■	■	■	■						
Presentación de resultados																					■	■	■	■	■	■

13.8 Monitoreo y evaluación: Para llevar a cabo el cumplimiento de la investigación se realizarán 4 capacitaciones mensuales a los internos sobre hábitos de alimentación saludable, consecuencias del sobrepeso y la obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, importancia de la actividad física, factores de riesgo para desarrollar el sobrepeso y la obesidad. También se deben implementar programas y proyectos que mejoren o aumenten la realización de actividad física por parte de los internos. Por último se realizará una nueva valoración nutricional en el primer semestre del año 2017 para compararla con la del primer semestre del año en curso y poder conocer el impacto que tuvo el proyecto en el estado nutricional de los internos del EPMSC de Yarumal.

14. RESULTADOS

Al haber realizado el trabajo de investigación en el Establecimiento Penitenciario de Yarumal se encontraron los siguientes resultados:

Se evaluaron 111 internos del EPMSC Yarumal que corresponde al 50% de la población carcelaria; se les tomó: peso, talla, IMC, circunferencia cintura/cadera. También se tuvieron en cuenta factores de riesgo como: consumo de cigarrillo, nivel de actividad física y antecedentes familiares. En los resultados se pudo observar que:

- El 32,4% presenta sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado II u obesidad mórbida. Clasificados así:
- El 80% de la población valorada presenta sobrepeso, el 11,1% presentó obesidad grado I, el 5,5% mostró obesidad grado II y el 2,7% cuenta con obesidad mórbida. Discriminados así:

Sobrepeso

Se observó que 29 internos presentan índices de sobrepeso, de los cuales 12 son consumidores habituales de cigarrillo, 19 de los reclusos realizan actividad física ocasionalmente, 3 poseen antecedentes familiares de DM, 4 internos tienen antecedentes familiares de HTA.

Obesidad grado I

4 de los evaluados presentan obesidad grado I, de los cuales 1 consume cigarrillo, 3 realizan actividad física leve, 1 presenta antecedentes familiares de HTA.

Obesidad grado II

2 internos presentan obesidad grado II, de los cuales ninguno fuma, los 2 ocasionalmente realizan actividad física, no tienen antecedentes familiares de enfermedades no transmisibles.

Obesidad mórbida

1 interno presenta obesidad mórbida, no fuma, no realiza actividad física, sufre de HTA y además tiene antecedentes familiares de DM.

Ver anexos formato de valoración nutricional.

15. CONCLUSIONES

Después de haber realizado este trabajo se llega a varias conclusiones importantes tanto para mí como investigadora, como para la Institución donde se realizó el trabajo, a continuación se describen:

1. Se evidencia la necesidad de promoción de estilos de vida saludable desde el ingreso de los internos al EPMSC de Yarumal.
2. Considerando que los menús proporcionados en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad de Yarumal no van muy acordes con los de una alimentación saludable, debido al exceso de calorías que se basan sobre todo en harinas y que a su vez por las limitadas oportunidades de realizar actividad física éstos sean más sedentarios; se espera que las personas privadas de libertad durante el seguimiento experimenten deterioros de su estado nutricional en mayor magnitud. Estos incluyen, un mayor incremento del IMC, de la circunferencia de cintura/cadera lo que conlleva a un mayor riesgo cardiovascular y a desarrollar enfermedades no transmisibles.
3. Debido a los escasos antecedentes, existe la necesidad de conocer más a fondo la gravedad de los distintos factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en los ERON, para posteriormente diseñar intervenciones adecuadas a esta realidad ya que los mismos son susceptibles de modificación o control.
4. En relación al servicio de alimentación, se deben estandarizar los procesos de producción de los alimentos mediante la definición e implantación de los procesos de seguimiento y control que evidencien el real cumplimiento del contratista.
5. Se evidencia que las familias de los internos en los días de visita les ingresan alimentos poco nutritivos (como lo son los fritos) para satisfacer y agradar a su familiar, debido al desconocimiento acerca de los riesgos que traen éstos en la salud de los internos.

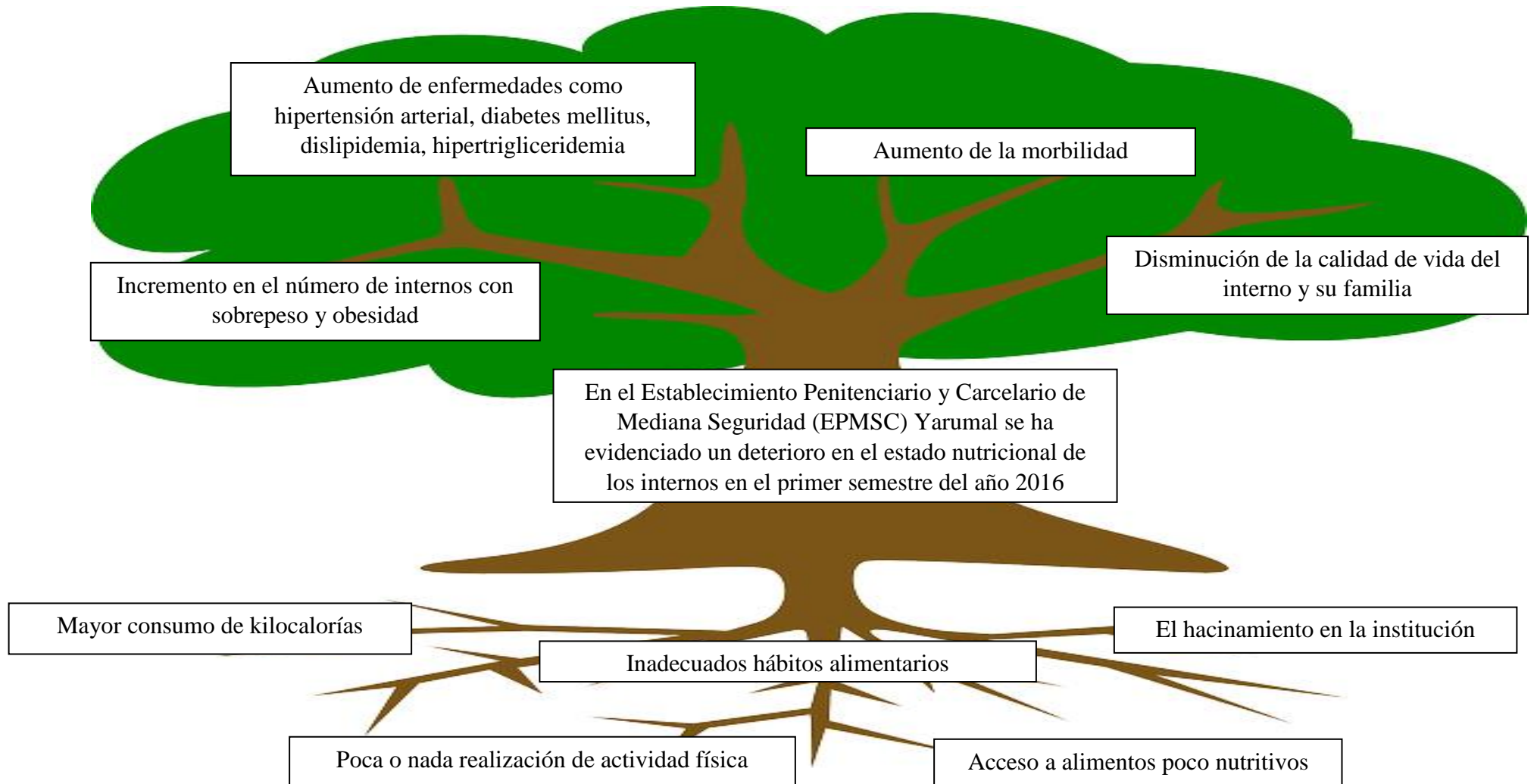
16. RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta las conclusiones encontradas en la investigación se hace necesario realizar algunas recomendaciones para la retroalimentación de las directivas del EPMSC de Yarumal, los internos y sus familias:

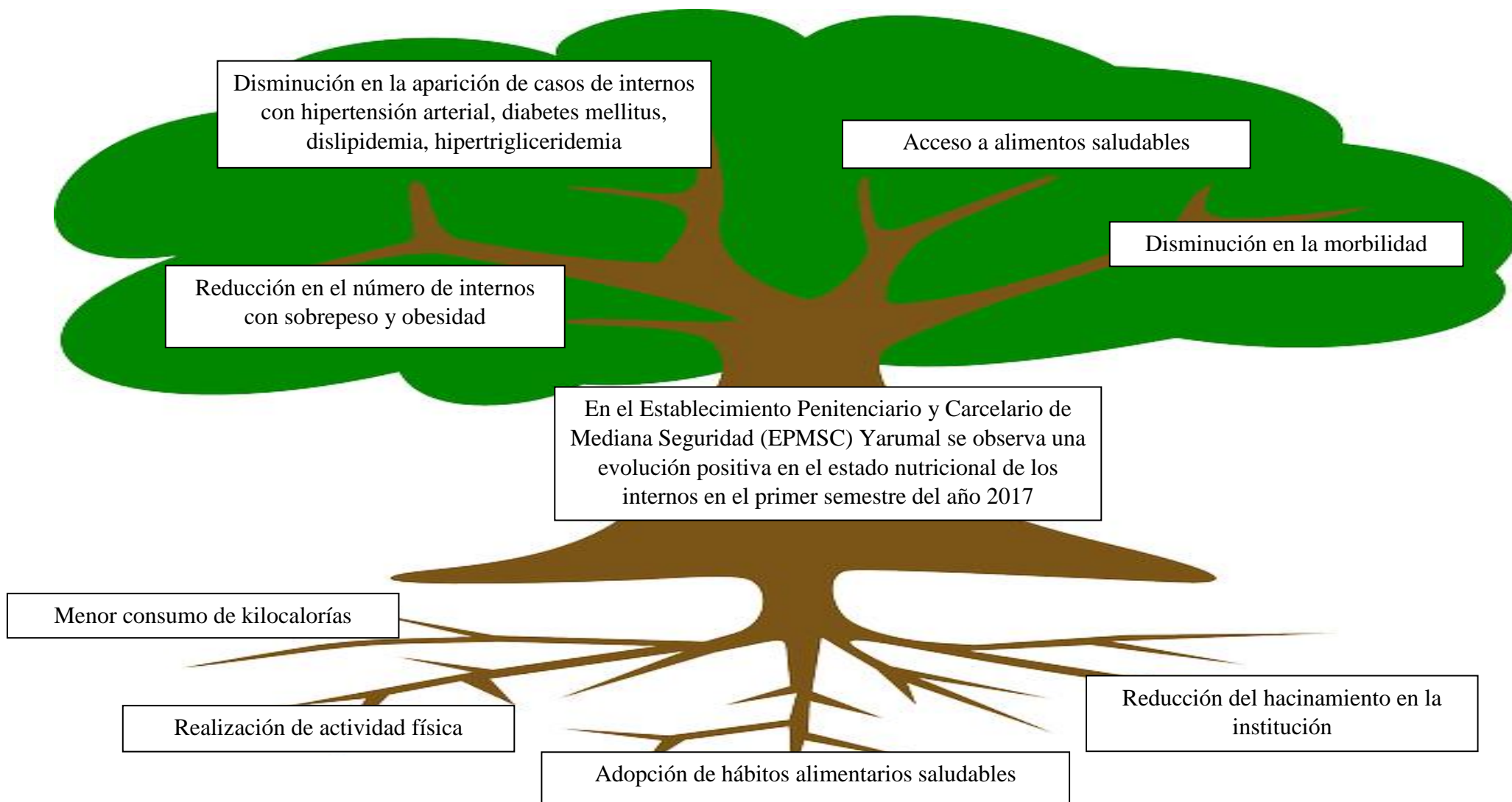
1. Se evidencia la necesidad de implementar programas para incrementar la realización de actividad física para el mejoramiento del estado nutricional de los internos del EPMSC de Yarumal.
2. Articular los esfuerzos con la USPEC que es la responsable de mejorar la infraestructura de los ERON para que comprenda que es de suma importancia realizar las adecuaciones físicas del “rancho” para así prevenir las ETAS.
3. La institución debe mejorar la calidad de los productos que tienen disponibles en el “caspete o expendio” para la población privada de la libertad, ya que la mayoría de los productos suministrados son procesados.
4. Realizar capacitación sobre hábitos de alimentación saludable a las familias de los internos para que comprendan la importancia de cuidar la salud de su ser querido.
5. Generar conciencia en los internos acerca de la importancia de realizar actividad física como un factor protector para la prevención de enfermedades no transmisibles.

17. ANEXOS


Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3

	FICHA DE ATENCIÓN NUTRICIONAL A PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD PPL						CODIGO: F20
							VERSION: 1
							FECHA: 29/12/2016
Tarjeta de Detención () _____		Fecha de ingreso a la Institución día/mes/año ____/____/____					
Nombre del ERON, CRM o EP:							
Nombre(s) y Apellidos del Interno:							
No. De cédula del Interno:							
SEXO: Masculino () Femenino ()		DIAGNOSTICO(S) POR EL CUAL FUE REMITIDO					
FECHA DE NACIMIENTO	DIA/MES/AÑO ____/____/____		EDAD ACTUAL: ____ AÑOS				
TIPO DE DIETA ACTUAL:	PESO (Kg)	TALLA (cm)	IMC	Circunferencia Cintura (cm)	Circunferencia Cadera (cm)	Dx. Nutricional según IMC	
PRIMERA VALORACION	DIA/MES/AÑO ____/____/____						
SEGUNDA VALORACION	DIA/MES/AÑO ____/____/____						
FACTORES DE RIESGO IDENTIFICADOS	Tabaquismo () Alcohol () Drogas () Antecedentes familiares: Diabetes () Cáncer () Tipo de cáncer: _____ _____ Hipertensión Arterial () Infarto Agudo de Miocardio () Otro. Cuál: _____						
Actividad Física dentro del ERON, CRM o EP: Leve () Moderada () Intensa ()							
OBSERVACIONES A CONSIDERAR POR EL NUTRICIONISTA FRENTE A SU ESTADO NUTRICIONAL		Ingreso con el Dx. Médico al ERON o CRM? SI () NO () Toma de medicamentos para el diagnóstico médico actual? SI () NO () TIPO DE DIETA A SUMINISTRAR:					
NOMBRE DEL ND							
FIRMA DEL ND							
No. MATRICULA PROFESIONAL: _____							

Anexo 4



Yarumal, 19 de octubre de 2016

Inspector

GUERRERO VERGAÑO BLIHERMAN

Director (e)

Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad Yarumal

Asunto: Autorización de realización de trabajo de grado.

Mediante la presente autorizo a la nutricionista Yenny Andrea Franco Muñoz identificada con c.c. 1042765685, quien actualmente es estudiante de la Especialización en Gerencia de servicios de salud para que realice su trabajo de grado con los internos de la institución. El cual tiene como objetivo "identificar los cambio del estado nutricional de personal privado de la libertad del EPMSC YARUMAL debido a su proceso de prisionalización". Al establecimiento le quedará como resultado una socialización sobre los efectos generados y este a su vez como insumo para la planeación de estrategias de intervención que impacten en la morbilidad de los PERSONAL PRIVADO DE LA LIBERTAD.

GUERRERO VERGAÑO BLIHERMAN

Director (e) Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Mediana Seguridad Yarumal

18. BLIBLIOGRAFÍA

- Aurelio Irigorri, M. C. (20 de Enero de 2014). *wsp.presidencia.gov.co*. Recuperado el Septiembre de 2016, de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/LEY%201709%20DEL%2020%20DE%20ENERO%20DE%202014.pdf>
- EE.UU, B. N. (13 de 7 de 2016). *Medline Plus*. Recuperado el 25 de 10 de 2016, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007196.htm>
- Fontdevila, D. F. (2011). Comer en la prisión; la identidad de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona. *Travessera les Corts*, 2.
- Gómez, A. B. (2002). Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. *Revista Cubana Aliment Nutr* 2002.
- Jhon Jairo Bejarano Roncancio, C. A. (2015). Alimentación penitenciaria: entre higiene y derechos. *OPINIONES, DEBATES Y CONTROVERSIAS*, 1.
- MINJUSTICIA. (2016). *INPEC*. Recuperado el 25 de Octubre de 2016, de <http://www.inpec.gov.co/portal/page/portal/Inpec/Institucion/Organización>
- Nessier, M. C. (2006). El estado nutricional tras las rejas. 11.
- OMS. (Septiembre de 2015). *www.who.int*. Recuperado el 21 de Octubre de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Palacio, J. I. (2013). <http://www.corteconstitucional.gov.co>. Recuperado el septiembre de 2016, de <http://www.corteconstitucional.gov.co/RELATORIA/2013/T-266-13.htm>
- Programación, S. N. (2000). Planeación de proyectos orientada a objetivos. Método ZOPP.

- Rubén Darío Gómez Arias, P. R. (2013). *Manual de Gestión de Proyectos en Salud Pública*. Medellín: L. Vieco S.A.S.