

# Celebración Día de la fruta en la Universidad Mariana Pasto

**Julieth Roxana Calderón Cifuentes**

Docente Asesora practica formativa Sector laboral  
Universidad Mariana

**Ángela Lorena Araujo**

**Daniela Esstefany Morales Erika**

**Karen Julieth Ortega Melo**

**Milena Pérez Villota**

**Daniela Estefania Rodriguez Eraso**

Estudiantes Práctica formativa en Terapia Ocupacional (Sector Laboral)  
Universidad Mariana

En Colombia se creó la Ley 1355 de 2009, “por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención” (Congreso de la República de Colombia, 2009, p. 1). Esta Ley estableció una serie de determinaciones que deben ser “aplicables a las entidades y organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos” (p. 1). Por tal efecto, desde Terapia Ocupacional, profesión que incursiona en distintos campos, entre ellos el sector trabajo, se realiza actividades para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades. De esta manera, el día 31 de octubre del presente año, las estudiantes de terapia ocupacional de la práctica laboral (ver Figura 1) en articulación con la oficina de salud y seguridad en el trabajo de la Universidad Mariana, llevó a cabo la segunda celebración del **día de la fruta**, actividad encaminada a promover hábitos y estilos de vida saludable, mejorar y contribuir en el rendimiento del ámbito laboral, lo cual es clave para la salud física y mental.



Figura 1. Practicantes de Terapia Ocupacional, 2018.

Teniendo en cuenta la labor de los terapeutas ocupacionales, la Ley 949 del 2005 “por la cual se dictan normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario” (Congreso de Colombia, 2005, p. 1) en su artículo 3, estipula:

En el sector del trabajo, incursiona en forma planeada y coordinada, identificando características, exigencias y requerimientos en el ejercicio de sus funciones, relacionadas con las habilidades y destrezas de las personas, buscando su desempeño productivo y competente mediante acciones tales como promoción ocupacional, prevención de riesgos ocupacionales, formación profesional, así como la rehabilitación profesional. Igualmente, participa en el análisis de puestos de trabajo y en los procesos de calificación de invalidez y atención de la discapacidad dentro de un programa de salud ocupacional que se oriente a la equivalencia de oportunidades. (pp. 1-2).

Por ende, los estudiantes de Terapia Ocupacional dieron a conocer la importancia del consumo de fruta en las jornadas laborales (ver Figura 2), pues como bien se sabe, la fruta aporta energía y fuerza a los trabajadores, además mejora el estrés gracias a los nutrientes naturalmente presentes en las frutas, como las vitaminas del grupo B y C y los minerales que contienen; asimismo, se puede mejorar física y psicológicamente, dejando atrás todo tipo de estrés y depresiones.



*Figura 2. Practicantes de Terapia Ocupacional explican la importancia del consumo de fruta en jornadas laborales, 2018.*

También, se recomendó llevar fruta al lugar de trabajo, con el fin de reducir la ingesta de alimentos poco saludables, teniendo en cuenta que la fruta refresca e hidrata el cerebro, lo cual aumenta la concentración en los trabajadores. Cabe resaltar que la celebración de este día también se realizó para contrarrestar el excesivo consumo de dulce debido a la tradición correspondiente a esta fecha.

La actividad se llevó a cabo en jornada de la mañana, la cual inició a las 9 a.m., con la entrega de los pinchos de fruta a todos los trabajadores administrativos, docentes, auxiliares administrativos y personal de servicios generales de la Universidad Mariana. La entrega de 280 pinchos y 280 chapolas informativas sobre los beneficios de su consumo se realizó en los distintos bloques de la Universidad Mariana. (Ver Figura 3).



*Figura 3. Entrega de pincho de fruta a auxiliar administrativo del Bloque Santa Clara, 2018.*

## La promoción del consumo de frutas

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales. (Ver Figura 4).



*Figura 4. Pinchos de frutas elaborados por practicantes de Terapia Ocupacional, 2018.*

La Organización Mundial para la Salud –OMS– (2004) en la estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, refiere algunas recomendaciones sobre hábitos saludables, como: aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; aumentar sustancialmente la actividad física a lo largo de toda la vida; dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans, y sustituirlos por grasas sin saturar, en algunos casos reducir la ingesta total de grasas; en cuanto a los alimentos de origen animal se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa; también reducir la ingesta de azúcar libres o refinados, reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.

Por su parte, los beneficios del consumo de frutas son múltiples, entre ellos:

Reducen los niveles de colesterol, mejoran el tránsito intestinal, disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo, contribuyen a la eliminación de toxinas, aumentan la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad, lo cual reduce esta probabilidad en un 31 %; reduce accidentes cerebrovasculares isquémicos en un 19 %, reduce la probabilidad de contraer cáncer de estómago en un 19 %, el cáncer de esófago en un 20 %, cáncer de pulmón en un 12 % y cáncer color rectal en un 2 %. (OMS 2005). Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol (...), proveen la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y son fuente de agua. (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f.).





Figura 5. Entrega de pincho de frutas a trabajadores de servicios generales 2018.

De igual manera, estudios realizados por la OMS (s.f.) manifiestan que:

El consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año. La ingesta insuficiente de frutas y verduras según la OMS es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. La misma organización también calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19 % de los cánceres gastrointestinales, un 31 % de las cardiopatías isquémicas y un 11 % de los accidentes vasculares cerebrales. (párr. 1).

¡Disfruta comiendo fruta!



Figura 6. Trabajadores docentes con su pincho de fruta, 2018.

## Referencias

- Congreso de Colombia. (2010). Ley 949. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/pdf/ley949.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (2014). Ley 1355 de 2009. Recuperado de <https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/Leyes/L1355009.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Promoción del consumo de frutas y verduras. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). *ABECÉ promoción del consumo de frutas y verduras*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-frutas-y-verduras.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)



Fuente: Pixabay