

# Conectémonos



Unidos para crecer

No. 05 - Noviembre 2024



Secretaría de Salud  
Subred Integrada de Servicios de Salud  
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
SALUD



# Contenido



## ● **Creando comunidad alrededor del sabor del campo**

---

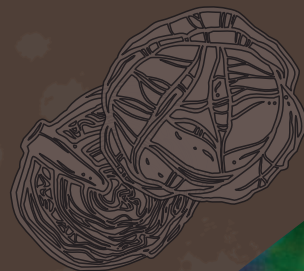
- El desafío del día a día:  
un compromiso con la frescura
- Rosa Elena Zambrano López -  
Fruvid "frutas que dan vida"
- Yogurt Griego -  
Su beneficio en la salud

## ● **Construyendo nuestro bienestar**

---

- Clown Sur -  
Programa de voluntariado





Creando comunidad alrededor

del **sabor del campo**



# Productores

## ROSA ELENA ZAMBRANO LÓPEZ - FRUID "FRUTAS QUE DAN VIDA"

Lony Samantha Tapias  
Referente Responsabilidad Social



Ilustración 1. Foto tomada en los mercados campesinos del mes de octubre de la Subred Sur E. S. E.

Entrevistamos a la señora Rosa Zambrano, fundadora de Fruvid, un emprendimiento que nació como respuesta a una tragedia personal, pero que hoy es un ejemplo de resistencia, innovación y compromiso con la salud. Su historia es un testimonio de cómo, a pesar de las adversidades, es posible crear oportunidades que no solo mejoran la vida de quienes las emprenden, sino también de toda una comunidad.

### El inicio de Fruvit: Un proyecto nacido de la supervivencia

"Nosotros arrancamos en Sumapaz, como una respuesta a lo que vivimos debido a un desplazamiento forzado por la violencia", nos cuenta la señora Rosa, quien es originaria del Caquetá. La historia de Fruvid comienza con una necesidad básica de sobrevivir a un desplazamiento forzado que la obligó a abandonar

su tierra natal. Pero en lugar de rendirse ante las dificultades, encontró en la agricultura y en los productos locales una forma de crear un futuro para ella y su comunidad.

"Empezamos con este emprendimiento como una forma de salir adelante y con el tiempo, hemos crecido. Gracias al apoyo de Subred Sur, hemos podido tener esta vitrina y dar a conocer nuestros productos", agrega con una sonrisa.

### Los productos: salud y sostenibilidad en cada bocado

Fruvid se especializa en productos orgánicos elaborados a partir de frutas amazónicas y de la región de Sumapaz. En su portafolio se encuentran lácteos como yogur y yogur griego, panadería como almojábanas, y ahora están innovando con una línea de arepas saludables a base de ingredientes como el bore, sidra y balú, todos productos originarios de la zona. El objetivo es aprovechar los recursos locales para ofrecer alimentos no solo deliciosos, sino también nutritivos.

Sus productos apuestan a que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento, dado que los mismos son libres de preservantes y químicos y tienen un gran componente nutricional, explica la señora Rosa, refiriéndose a la calidad y los beneficios de lo que produce su emprendimiento.



Ilustración 2. Tomada @delicias\_fruvid en Instagram

# Productores

Lony Samantha Tapias  
Referente Responsabilidad Social

## El desafío del día a día: un compromiso con la frescura

La producción de Fruvid es un proceso minucioso y dedicado. La señora Rosa y su equipo comienzan a trabajar a primeras horas de la mañana, dependiendo de los pedidos que tengan. **"A veces nos levantamos a las 3 de la mañana"**, nos comenta. El equipo está compuesto por 5 mujeres y 2 hombres, y trabajan en asociación con productores en Caquetá, quienes cultivan las frutas amazónicas que luego transforman y comercializan en Bogotá.

El proceso de preparación y distribución de los productos es completamente a pedido. Esto asegura que los productos sean lo más frescos posibles, un valor agregado que distingue a Fruvid en el mercado local.

## Conectando con los clientes

El emprendimiento se apoya en una estrategia de mercadeo puerta a puerta, donde los clientes referencian a otros, y se mantienen un contacto cercano con cada uno. Además, cuentan con un espacio en el Mercado Campesino de Plaza de los Artesanos (en la Calle 60 con 63), donde todos los sábados se puede adquirir su mercancía o el segundo viernes de cada mes en la sede administrativa de la Subred Sur.

**Contacto:**  
Cel: (315) 529 2555

# Productores

## EDILMA SUÁREZ: EMPRENDIENDO CON SABOR Y CORAZÓN

Lony Samantha Tapias  
Referente Responsabilidad Social

Hoy tenemos el privilegio de conocer la historia de Edilma Suárez, una mujer emprendedora que, desde su rol como acompañante de su esposo en la unidad renal del Hospital El Tunal, ha encontrado en la cocina una fuente de sustento y esperanza. Su negocio de alimentos, basado en platos tradicionales, nació de la necesidad de equilibrar su tiempo entre el cuidado de su esposo y la vida cotidiana.

### El inicio del emprendimiento: una necesidad que se convirtió en oportunidad

Edilma vende deliciosos productos caseros, entre ellos, empanadas de pollo y carne, así como rellena de cerdo con papa y yuca. La razón de iniciar su negocio es muy personal. **"Como tengo que acompañar a mi esposo a las sesiones de diálisis, me resulta difícil trabajar durante el día. Los horarios son complicados; a veces, solo tengo tiempo para cocinar en las tardes o los días que él no tiene diálisis. Entonces, este emprendimiento me ha permitido sustentarme y lo más importante, sostener a mi familia"**, explica Edilma.

El negocio no solo le brinda ingresos, sino también la satisfacción de ofrecer productos frescos y sabrosos, hechos con mucho cariño y dedicación. La rellena es uno de sus platos más populares, un delicioso manjar que requiere más tiempo de preparación. Sin embargo, la recompensa está en el sabor y la satisfacción de sus clientes.



Fotografía 1. Foto tomada en el mercado de la Subred Sur E.S.E mes de octubre

### El proceso de preparación: dedicación y esfuerzo

El proceso de preparación de sus productos no es sencillo. **"La rellena requiere más trabajo que las empanadas. Normalmente, dejo adelantado el proceso dos noches antes, hasta las 11 de la noche, y luego me levanto a las 4 de la mañana para terminarla"**, comenta Edilma. Las empanadas, por otro lado, aunque también son laboriosas, se pueden hacer más rápido. **"Trabajo en ellas hasta las 11 de la noche y al día siguiente continúo desde temprano, para tenerlas listas para salir a vender"**, añade.

La calidad y el sabor son su prioridad. Edilma asegura que las empanadas, por ejemplo, las hace grandes, con abundante relleno, y siempre con ingredientes frescos.

### Precios y contacto: ¿Cómo pedir los productos?

El proceso de preparación de sus productos no es sencillo. **"La rellena requiere más trabajo que las empanadas. Normalmente, dejo adelantado el proceso dos noches antes, hasta las 11 de la noche, y luego me levanto a las 4 de la mañana para terminarla"**, comenta Edilma. Las empanadas, por otro lado, aunque también son laboriosas, se pueden hacer más rápido. **"Trabajo en ellas hasta las 11 de la noche y al día siguiente continúo desde temprano, para tenerlas listas para salir a vender"**, añade.

La calidad y el sabor son su prioridad. Edilma asegura que las empanadas, por ejemplo, las hace grandes, con abundante relleno, y siempre con ingredientes frescos.

# Alimentos saludables

## YOGURT GRIEGO - SU BENEFICIO EN LA SALUD

Lony Samantha Tapias  
Referente Responsabilidad Social

El yogur griego es un alimento nutritivo y delicioso, famoso por su textura espesa y sabor suave. Su elaboración comienza con un proceso de fermentación similar al del yogur tradicional, pero con un paso adicional: el filtrado. Este proceso elimina el suero, lo que da al yogur griego su característica consistencia cremosa. **Además, se enriquecen con bacterias beneficiosas como lactobacillus bulgaricus y streptococcus thermophilus, que son esenciales para su valor nutricional. Si aún no has probado este superalimento, aquí te contamos por qué deberías incluirlo en tu dieta:**

- 1. Rico en proteínas:** tiene el doble de proteínas que el yogur convencional. Esto lo convierte en una excelente opción para fortalecer los músculos, mantener la piel saludable y mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico.
- 2. Mejora la digestión:** gracias a su alto contenido de probióticos, el yogur griego favorece el equilibrio de la flora intestinal, ayudando a una digestión saludable y promoviendo un sistema digestivo más eficiente.
- 3. Bajo en azúcar:** es más bajo en azúcar que otros tipos de yogur, lo que lo convierte en una opción ideal para quienes buscan controlar su peso o mantener los niveles de glucosa en sangre más estables.
- 4. Fortalece los huesos:** es una excelente fuente de calcio, un mineral esencial para la salud ósea. El consumo regular de yogur griego puede ayudar a mantener los huesos fuertes y prevenir enfermedades como la osteoporosis.
- 5. Versátil y delicioso:** puedes disfrutarlo solo, añadirle frutas frescas, o usarlo como base para smoothies, postres y aderezos.



Fotografía 1. Foto tomada @delicias\_fruvid en Instagram



Construyendo  
nuestro bienestar



## Servir es amar

Lony Samantha Tapias  
Referente Responsabilidad Social

### CLOWN SUR- PROGRAMA DE VOLUNTARIADO



Fotografía 1: tomada en la actividad de Halloween en familia Subred Sur E. S. E.

El Voluntariado Corporativo de la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E. nació el 16 de agosto de 2024 con la implementación de la **estrategia Clown Sur**, una iniciativa que busca promover el bienestar y trato humanizado dentro de la institución. Esta estrategia fue posible gracias al apoyo de dos facilitadores de gran experiencia: Alejandro Figueroa de la Fundación Siervo del Alfarero y Jorge Mera de la Cruz Roja de Ecuador.

#### ¿Cuál es nuestro objetivos y propósitos?

El principal objetivo de esta iniciativa es contribuir al bienestar emocional de los colaboradores y colaboradoras, usuarios y usuarias, familias y comunidad, al tiempo que fortalece el sentido de responsabilidad social de la institución. Además, busca apoyar al personal asistencial y administrativo en su día a día, creando un entorno más humano y empático.

#### Diagnóstico y necesidades identificadas

El proyecto nació de una exploración institucional que permitió identificar algunos puntos clave. Durante la vigencia de 2023, se registró una rotación de personal del 1.6% y un 7.6% de quejas relacionadas con trato deshumanizado en la prestación de servicios. Sin embargo, es importante destacar que 4 de cada 5 colaboradores reportaron sentirse tratados de manera humanizada dentro de la institución.

En respuesta a estas necesidades, se realizó una encuesta de expectativas y necesidades dirigida a los colaboradores, con el fin de identificar áreas de interés para el voluntariado. Los resultados

fueron reveladores: 437 CPS (Contratistas de Prestación de Servicios) y 13 empleados de planta expresaron su interés en participar como voluntarios. Además, se evaluaron 7 actividades de voluntariado, donde se destacó lo siguiente:

- 18% expresó interés en donar tiempo en Centros de Salud.
- 17% optó por realizar actividades ambientales.
- 12% preferiría participar en actividades de responsabilidad social.



#### Desarrollo y Ejecución del Programa

Con base en esta información, se conformó un grupo de trabajo para poner en marcha el programa de voluntariado, involucrando a las oficinas y subprocesos de Comunicaciones, Gestión del Conocimiento, Humanización, Bienestar, Unidad Renal y Responsabilidad Social. De esta colaboración surgió un taller teórico-práctico impartido por la Fundación Siervo del Alfarero, en el que los participantes recibieron certificados y pudieron poner en práctica sus aprendizajes.

Hasta la fecha, las actividades voluntarias se han llevado a cabo en diversas sedes de la Subred, incluyendo el Hospital El Tunal, el Hospital de Meissen, el Centro de Salud San Benito y la Sede Administrativa El Tunal.

#### ¿Qué se ha logrado con estas actividades?

Los resultados son más que positivos. El programa ha favorecido la empatía, ha permitido una descarga emocional y ha mejorado el bienestar mental de nuestros colaboradores y colaboradoras, así como usuarios y usuarias. Además, ha fortalecido los lazos dentro de la comunidad y ha contribuido a la creación de un ambiente de trabajo más humanizado y colaborativo.

“Jaque mate en mercados campesinos”

Clic aquí

