APOYO A LA GESTIÓN PARA LA EJECUCIÓN DE ACCIONES DE RECUPERACIÓN Y SEGUIMIENTO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR EN LAS COMUNIDADES Y CENTROS DE VIDA

CUARTO INFORME DE GESTIÓN
DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2021

SECRETARÍA DISTRITAL DE GESTIÓN SOCIAL

PROGRAMA ADULTO MAYOR

NOVIEMBRE 30 DE 2021

1. INTRODUCCIÓN

La vejez es la etapa de la vida más larga del ser humano, en donde el Adulto Mayor experimenta cambios fisiológicos y psíquicos en su cuerpo; los cuales surgen durante todo el proceso de envejecimiento y se hacen más evidente por encima de los 60 años de edad, en este periodo es donde inicia un posible declive biológico constante que afecta sus facultades mentales, fisiológicas y de su conducta alimentaria.

Hoy en día el grupo de los Adultos Mayores crece de forma acelerada, muchos de ellos con estilos de vida sanos y activos y otros por el contrario en situaciones de vulnerabilidad alimentaria relacionados con patrones alimenticios inadecuados, lo que contribuye al incremento en la velocidad de aparición de manifestaciones clínicas asociadas a malnutrición, las cuales son condiciones propia del proceso natural de envejecimiento; tales como disminución de masa corporal magra y cambios en la mayoría de los sistemas corporales asociados a la disminución de la ingesta de nutrientes esenciales para este grupo poblacional.

Aunque existe poca literatura sobre el tema, se puede mencionar que la ingesta de nutriente incide en el aumento de la edad cronológica y en la funcionalidad de un individuo; puesto que si se tiene claridad que hay nutrientes que pueden prevenir enfermedades, lo que indica que el mejoramiento de la situación nutricional en el Adulto Mayor es un factor que participa en el aumento de la esperanza de vida. Sin embargo el estilo de vida de este grupo poblacional es poco saludable, ya que su cultura alimentaria, situaciones socio culturales y condiciones económicas han influido directamente en el consumo de una alimentación inadecuada hasta el punto de limitar la ingesta de las recomendaciones nutricionales, ocasionando la aparición de deficiencias en vitaminas y oligoelementos como calcio, folatos, hierro y tiamina; lo que se relaciona con el riesgo de padecer múltiples enfermedades que terminan deteriorando la calidad de vida de esta población.

Teniendo en cuenta que la población mayor de 60 años es vulnerable al padecimiento de afecciones crónicas asociadas al consumo inadecuado de alimentos, lo cual se relaciona con la aparición de malnutrición por déficit calórico; el programa Adulto Mayor de la Secretaria Distrital de Gestión Social del Distrito Especial, Industrial y Portuario de Barranquilla con el apoyo de la Fundación 2030 ejecuta el proyecto Recuperación y Seguimiento Nutricional en población Adulto Mayor en las comunidades y Centros de Vida, con la firme intención de contribuir a mejorar el estado nutricional de la población beneficiada que presenta déficit de peso a través del acompañamiento de un equipo interdisciplinario que realiza valoraciones individualizadas, actividades educativas y entregas de complementos nutricionales rico en proteínas, vitaminas y minerales, acciones que ayudan al mejoramiento de la salud nutricional y el bienestar integral de esta población a través de cambios en su estilo de vida.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Apoyar a la gestión para ejecución de acciones de recuperación y seguimiento nutricional de la población de adulto mayor en las comunidades y en los centros de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Apoyar a la Gestión de la Secretaría Distrital de Gestión Social en la socialización a los adultos mayores del objetivo y beneficios que obtendrán al participar en el proyecto.

- Apoyar en la identificación y selección de adultos mayores beneficiarios del proyecto Centro de Vida y comunidad atendidos por la Secretaria de Gestión Social que presenten un estado nutricional de desnutrición o déficit de peso según su diagnóstico nutricional.

- Acompañar en la sensibilización de los adultos mayores seleccionados de las actividades del proyecto para adquirir compromisos en la participación activa y generar un impacto significativo en su estado nutricional.

- Apoyar en el suministro periódico del complemento nutricional que permita mantener los niveles adecuados de macronutrientes y micronutrientes, y por lo tanto conseguir un mayor bienestar y calidad de vida para los adultos mayores con déficit de peso.

- Acompañar a la Secretaría Distrital de Gestión Social en la realización de talleres que promuevan estilos de vida saludables, previniendo

enfermedades nutricionales y ayude a una recuperación en el estado nutricional de los beneficiados del proyecto mediante la intervención de un equipo interdisciplinario

- Realizar acompañamiento al Programa Adulto Mayor de la Secretaria Distrital de Gestión Social en el tamizaje final a través de toma de medidas antropométricas para diagnosticar a través del índice de masa corporal el impacto en el estado nutricional de los adultos mayores beneficiarios del proyecto.

- Apoyar en la realización de informes periódicos y final para documentar en cada componente las actividades, avances y logros durante el periodo de ejecución del proyecto.

3. EJECUCIÓN DEL PROYECTO

3.1 POBLACIÓN OBJETO

La población objeto corresponde a los **1.018** Adultos Mayores con déficit de peso en su estado nutricional que habitan en las cinco localidades del Distrito Especial de Barranquilla, corregimientos Juan Mina, Eduardo Santos -La Playa- y Vereda Las Nubes; los cuales presenta condiciones de vulnerabilidad y pertenecen a los proyectos y/o comunidad atendida por la Secretaria de Gestión Social.

En este periodo se aumentó la cobertura en atención de adultos mayores por encima de la meta establecida ya que además de cumplir con los criterios de inclusión, este grupo presentó condiciones precarias asociadas a la vulnerabilidad de los cinco ejes de la seguridad alimentaria y nutricional (disponibilidad, acceso, consumo, aprovechamiento biológico e inocuidad de los alimentos).

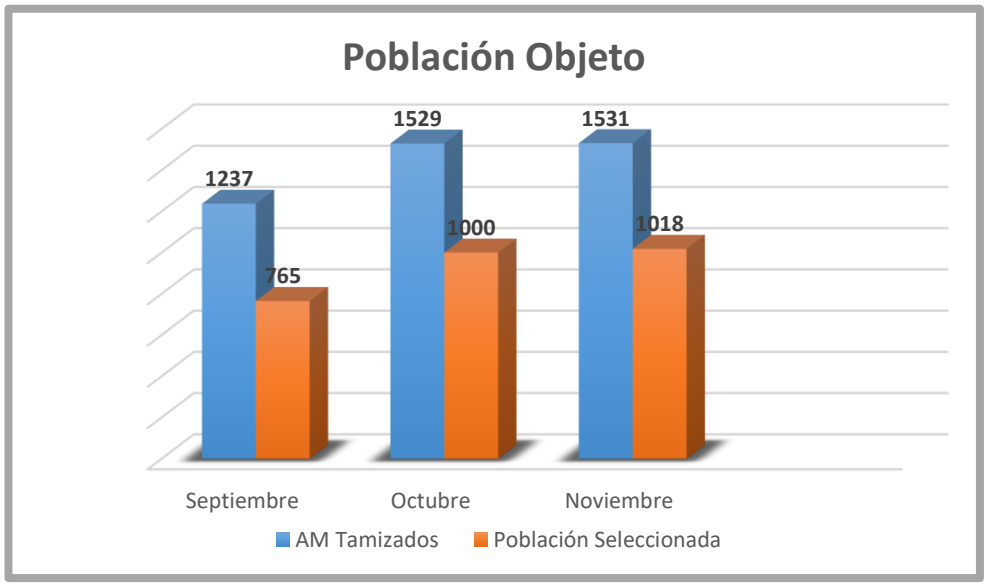
En esta población se obtuvo una prevalencia de beneficiarios de género masculino con un total de **532** Adultos Mayores y **486** participantes de género femenino, en rangos de edades entre 60 – 98 años y cuyas residencias se encuentran en los estratos socioeconómicos, bajo (1-2) y medio (3-4); los primeros se encuentran en características demográficas asociadas al padecimiento de inseguridad alimentaria y los segundos se relacionan con situaciones asociadas con limitaciones en el consumo y aprovechamiento de nutrientes por la aparición de rechazo a los alimentos, omisión en tiempos de alimentación y afecciones médicas y/o psicológicas; condiciones que inciden directamente en el proceso de Recuperación Nutricional. Teniendo en cuenta estas situaciones se desarrollaron las actividades establecidas; con la intención de contribuir en la mejoría de la clasificación nutricional.

En la siguiente tabla N°1 se indica el número de beneficiarios directos que han participado en las acciones desarrolladas.

BENEFICIARIOS	DIRECTOS
Participantes de Centros de Vida y/o comunidad atendida por el Programa Adulto Mayor de la Secretaria de Gestión Social	**1018**

Tabla N°1. Adultos Mayores beneficiarios en el proyecto

En la gráfica N°1 se relaciona el avance mes a mes de la selección de los Adultos Mayores en el proyecto.



Gráfica No.1. Adultos Mayores tamizados y seleccionados

En la gráfica anterior se evidencia de forma ascendente el número de adultos mayores participantes en las actividades de tamizajes y selección desde el mes de septiembre y por encima de la meta establecida.

3.2 UBICACIÓN

Los beneficiarios se encuentran vinculados al Programa Adulto Mayor de la Secretaria Distrital de Barranquilla, los cuales asisten a los Centros de Vida según su modalidad; representado en 24 Centros de Vida Fijo el 42% con 429 Adultos Mayores, un 53% correspondiente a 540 Adultos Mayores de 60 Centros de Vida al Parque y por último en Centro de Vida a tu Casa 49 adultos mayores que representa el 5% de los 1018 atendidos.

Importante resaltar que los beneficiarios están residenciados en las 5 localidades de la ciudad de Barranquilla, 1 asentamiento y 2 corregimientos cercanos, logrando la intervención en áreas rurales y urbanas por parte del equipo interdisciplinario y garantizando el acceso a la atención integral necesaria en el proceso de ganancia y/o mejoría de peso corporal.

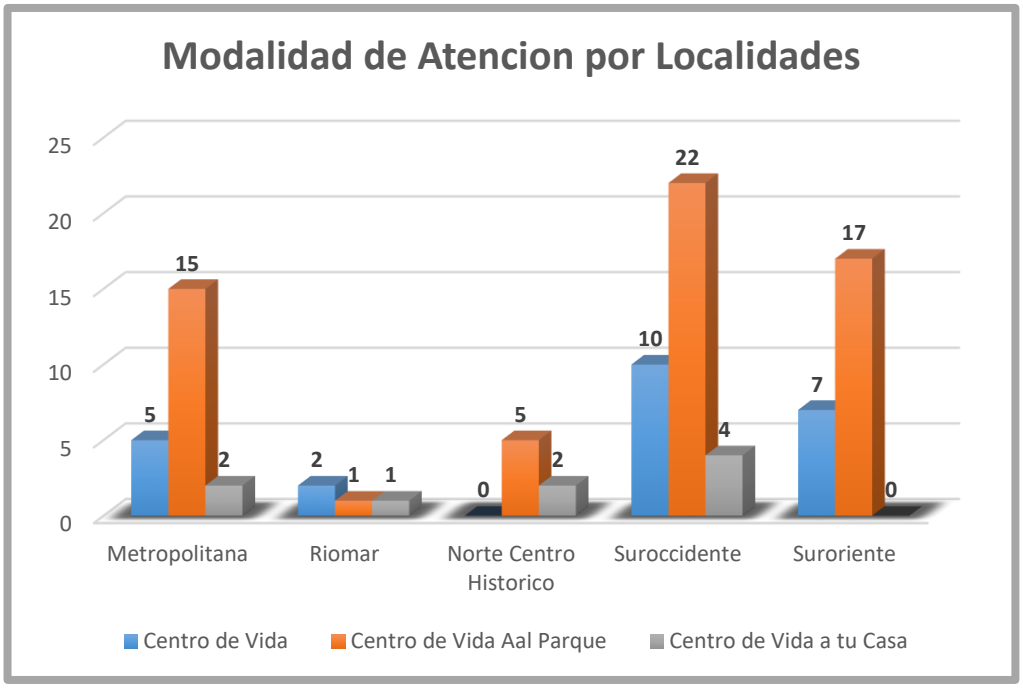
A continuación, en la tabla No. 2 se relacionan los puntos de atención del proyecto Centros de Vida y la localidad a la que corresponden.

Localidad	Centros de Vida	Centros de Vida al Parque	Comunidades/ Centro de Vida a tu Casa
Metropolitana (22)	Carrizal Conidec La Sierra La Sierrita San Luis	Parque Buenos Aires Parque Felfle Parque Golda Meir Parque La Bonga Parque La Virgencita Parque Las Américas Parque Las Cayenas Parque Los Girasoles Parque Pica piedras Parque Salcedo Tramo 1 Parque San Luis Parque Santa María Parque Santo Domingo de Guzmán Parque Villa San Carlos Parque Virgen del Carmen	Barrios: Las Américas y Santo Domingo de Guzmán

Localidad	Centros de Vida	Centros de Vida al Parque	Comunidades/ Centro de Vida a tu Casa
Norte-Centro Histórico (7)	N/A	Parque Barlovento Parque Barrio Abajo Parque Betania Parque Cisneros Parque Montecristo	Vereda Las Nubes Barrio Montecristo
Rio mar (4)	Las Flores San Salvador	Parque Adelita de Char	Barrio Adelita de Char/ Corregimiento Eduardo Santos
Suroccidente (36)	Bajo Valle Buena Esperanza Carlos Meisel El Bosque El Pueblo Juan Mina La Manga La Paz Los Olivos Sourdis	Parque Bicentenario Parque Ciudad Modesto Parque El Edén Parque El Pueblo Parque El Silencio Parque La Bombonera Parque La Esmeralda Parque La Pradera Parque La Sierrita Parque Las Malvinas Parque Las Tres Canchas Parque Los Andes Parque Los Ángeles Parque Los Olivos I Parque Olaya Herrera Parque Roberto Flaco Meléndez Parque San Felipe Parque San Isidro Parque San Pio Parque Santo Domingo Sabio Parque Villa San Pedro I Parque Villas De San Pablo	Barrios: Las Malvinas, Pinar del Rio, Cuchilla De Villate, Comunidad de Villa Caracas

Localidad	Centros de Vida	Centros de Vida al Parque	Comunidades/ Centro de Vida a tu Casa
Suroriente (24 centros)	Bella Arena La Chinita La Luz-Chinita Las Nieves Rebolo San Roque Simón Bolívar	Parque Almendra Parque El Campito Parque El Limón Parque Jardín Botánico Parque La Victoria Parque Las Dunas Parque Las Nieves Parque Las Palmas Parque Los Canosos Parque Los Laureles Parque María Auxiliadora Parque Moderno Parque Pasadena Parque San Francisco Parque San José Parque Santa Helena Parque Universal Segunda Etapa	N/A

Tabla N°2 Modalidad de atención a Adultos Mayores



Grafica No. 2. Centros de Vida según localidades y modalidad de atención

En la gráfica anterior, se evidencia la prevalencia de atención en la modalidad Centros de Vida al Parque en las localidades Suroccidente, Suroriente y Metropolitana; a su vez el mayor número de puntos atendidos de Centros de Vida (fijos) y Centro de Vida a tu Casa se relacionan en la localidad Suroccidente, las localidades Centro Norte Histórico y Riomar relacionan menos puntos de atención, situación que se asocia a las aperturas de centros desde la intervención de la Secretaria de Gestión Social.

4. DESCRIPCIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

La Secretaria de Gestión Social desarrolla el proyecto con el apoyo de la Fundación 2030, realizando actividades de socialización, sensibilización, tamizaje inicial y final, diagnósticos nutricionales (Valoración Nutricional), talleres en ejes estratégicos de nutrición, salud física y psicológica orientados a mejorar la salud y la nutrición de los Adultos Mayores que presentan déficit en su estado nutricional, acompañando el proceso con la entrega de complementos nutricional.

En cada actividad se tiene en cuenta el cumpliendo a cabalidad los protocolos establecidos para garantizar la disminución y/o mitigación de casos sospechosos por virus Covid -19 en la población adulta mayor.

También se hace importante mencionar que además de estas actividades con los beneficiarios; diariamente se enriquece de información los soportes documentales y de avances (bases de datos) que validan la trazabilidad y veracidad de las acciones realizadas en los diferentes componentes del proyecto.

5. COMPONENTES Y EJES ESTRATEGICO

5.1. SOCIALIZACIÓN DEL PROYECTO

Este indicador se basó en efectuar una charla formativa a la población objeto, con el propósito de conocer los beneficios que se reciben en el tiempo de ejecución del proyecto, dicha actividad se llevó a cabo durante la primera intervención con el Adulto Mayor realizada por el equipo de Nutrición

El objetivo de estos espacios fue concientizar a los participantes sobre la importancia de adecuados hábitos alimentarios para la preservación de la salud nutricional en esta etapa de la vida, sobre todo en Adultos Mayores con diagnósticos nutricionales de malnutrición por déficit calórico.

Finalmente, es importante mencionar que estos espacios de socialización con el Adulto Mayor se convirtieron en escenarios en los cuales se promovió el sentido de pertenencia y la satisfacción personal asociado a la participación e integración en cada una de las actividades desarrolladas, lo que permitió percibir resultados favorables que se evidenciaron en la adhesión, apoyo, inclusión y conducta activa entre los participantes.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE DE GESTIÓN	% DE CUMPLIMIENTO
Socialización al inicio del proyecto	# Adultos mayores participando los espacios de socialización personalizada	**1.000**	**1.018**	**101.8%**

Tabla No. 3. Resultados socializaciones al inicio de proyecto.

5.2. SELECCIÓN DE BENEFICIARIOS

El equipo de Nutrición luego de identificar los casos con disminución pronunciada de peso, pérdida de masa muscular, en conjunto con signos clínicos como deshidratación o presencia de edemas en extremidades, afecciones en la piel u otras características asociadas al déficit de peso, realizó mediciones antropométricas tales como peso, talla (estatura) o medidas aproximadas (altura de rodilla, circunferencia de la pantorrilla y circunferencia braquial) a los Adultos Mayores con un diagnóstico nutricional de Desnutrición o Peso Insuficiente, lo que permitió determinar la participación de estos en el proyecto.

El peso corporal es un indicador de la masa corporal, que puede ser utilizado como referencia para determinar el estado nutricional del Adulto Mayor, siempre y cuando sea relacionado con parámetros como: sexo, edad, contextura física y talla; a su vez esta medida establece el equilibrio entre el consumo y las necesidades calóricas de cada individuo.

Para tomar la medida de peso el Adulto Mayor se colocó en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies, es importante mencionar que al momento de la medición se despoja al participante del calzado y objetos que incrementen el peso como llaveros, celular, bolsos, cinturones con hebillas pesadas, etc.

Por su parte la talla o longitud: es la medición antropométrica del tamaño o estatura de la persona, obtenida siguiendo procedimientos establecidos. La medición de la talla en esta etapa de vida es referencial debido a la comprensión vertebral, la pérdida del tono muscular, los cambios posturales, entre otras condiciones fisiológicas propias del proceso natural de envejecimiento que

alteran la medición.

Para realizar la medición antropométrica se colocó al Adulto mayor de pie con los pies planos sobre el suelo juntos y que sus talones toquen la pared, sus piernas rectas, los brazos a los costados y los hombros derechos y al mismo nivel tocando la superficie plana (pared). Usando una escuadra para formar un ángulo recto con la pared y la corona de la cabeza del participante, finalmente se registra la medición antropométrica. Es importante mencionar que en los Adultos Mayores que se encuentran en condición de discapacidad y en los participantes de la modalidad de Centros de Vida al Parque se les realizó la medición de altura de rodilla o de la extensión de brazos (brazada), esto con la intención de garantizar la veracidad de los datos antropométricos.

Estas medidas antropométricas (peso y talla) fueron usadas para determinar el estado nutricional mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). El cálculo permitió descubrir el ideal del peso con base en la estatura y se calculó dividiendo el peso por la altura al cuadrado. Teniendo en cuenta el resultado del cálculo del índice de Masa Corporal se realizó la Clasificación Nutricional con los puntos de corte propuestos por la Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE): Peso insuficiente (IMC de18.5 a 22 kg/m^2), Desnutrición leve (IMC de 17 a 18,4 kg/m^2), Desnutrición moderada (IMC de 16 a 16.9 kg/m^2) y desnutrición severa (IMC < 16 kg/m^2).

Los equipos antropométricos utilizados fueron:

- Bascula
- Tallímetro
- Cinta métrica

El objetivo de realizar el Tamizaje Nutricional inicial fue focalizar a los Adultos Mayores que se encontraban en condiciones de malnutrición por déficit calórico; para contribuir en el mejoramiento de su estado de salud a través de la estrategia de Recuperación y Seguimiento Nutricional.

Una vez que fueron tamizados y plenamente identificados por presentar algún diagnostico nutricional como Peso insuficiente, Desnutrición leve, Desnutrición Moderada y/o Desnutrición Severa, se ejecutaron los seguimientos nutricionales correspondientes para brindar las pautas y recomendaciones necesarias que contribuyan con el mejoramiento de su estado de salud y que por consiguiente se logre obtener una ganancia de peso que conlleve a un estado nutricional adecuado.

Los Adultos Mayores tamizados se observaron interesados por conocer su actual diagnostico nutricional, lo que permitió que la actividad fuera desarrollada con éxito y acogida por parte de los participantes.

En siguiente Tabla N° 4 se relacionan la Clasificación Nutricional arrojada con los datos obtenidos en la actividad de Tamizaje Nutricional.

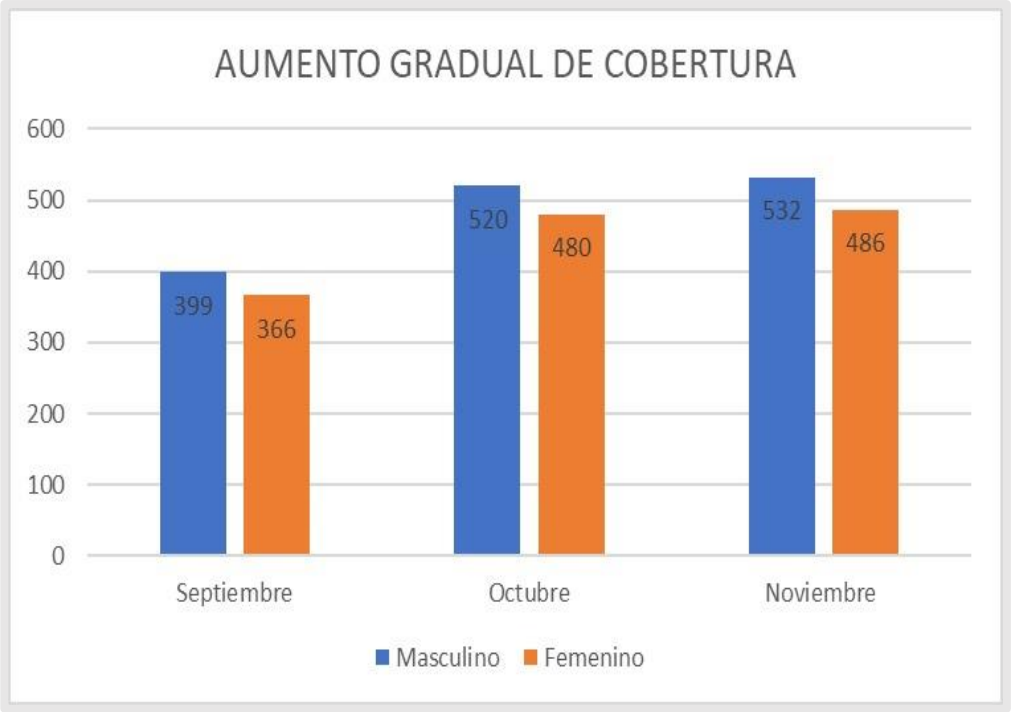
TAMIZAJE INICIAL	N ° DE ADULTOS MAYORES	PORCENTAJE
Peso Insuficiente	721	47.0%
Desnutrición Leve	174	11.4%
Desnutrición Moderada	73	4.8%
Desnutrición Severa	64	4.2%
Normal	499	32.6%
Total	**1531**	**100%**

Tabla N°4 Clasificación nutricional basado en la actividad de Tamizaje

En la tabla anterior se puede evidenciar la prevalencia del diagnóstico nutricional Peso Insuficiente con un 47% (721 Adultos Mayores), seguido de Desnutrición Leve con un 11.4% (174 Adultos Mayores), Desnutrición Moderada con un 4.8% (73 Adultos Mayores) y Desnutrición Severa con un 4.2% (64 Adultos Mayores); para un total de 1032 Adultos Mayores que al tamizar presentaron criterios de inclusión al proyecto, 2 de estos participantes fueron incluidos en el mes de noviembre asociado a sus diagnósticos nutricionales y como resultado del análisis de información de los mismos, el cual evidencia la recurrencia de ellos en el proyecto de Recuperación Nutricional; a su vez es importante mencionar que de este total se seleccionaron 1.018 Adultos Mayores con clasificaciones nutricionales avanzadas e incidencia de condiciones precarias en su situación alimentaria y nutricional. Del mismo modo se observaron diagnósticos de normalidad en participantes de los Centros de Vida con un porcentaje del 32.6% (499 Adultos Mayores) los cuales hicieron parte de la primera fase de selección de beneficiarios.

Finalmente es importante mencionar que se superó la meta de participantes directos con un total de **1.018 Adultos Mayores**; estos 18 beneficiarios que sobrepasan la meta establecida se relacionan con ingresos nuevos de participantes que cumplen con criterios de inclusión, así mismo se encuentran en condiciones de vulnerabilidad alimentaria que condicionan y/o afectan su Clasificación Nutricional.

En la siguiente gráfica, se evidencia el aumento gradual de la población beneficiaria clasificada por sexos; el 76.5% corresponde a los Adultos Mayores atendidos en el mes de septiembre, para el mes de octubre se obtuvo un incremento del 23.5% y en el mes de noviembre se generó un aumento del 1.8%.



Gráfica No. 3. Aumento Gradual de Población Seleccionada.

En la tabla No.5 se relacionan resultados obtenidos en la fase de identificación y selección de los beneficiarios mediante acciones como tamizaje, análisis y participación activa de los Adultos Mayores.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE DE GESTIÓN	% DE CUMPLIMIENTO
Tamizaje nutricional	# Adultos mayores tamizados inicialmente	**1200**	**1531**	**127.5%**
Análisis y Selección de adultos mayores	# Adultos mayores seleccionados	**1000**	**1018**	**101.8%**
Participantes en el proyecto	# Adultos mayores participando en las actividades del proyecto	**1000**	**1018**	**101.8%**

Tabla N°5. Resultados identificación y selección de participantes.

5.3. SENSIBILIZACIÓN

Sensibilizar al Adulto Mayor en temas asociados con la alimentación y nutrición es uno de los pilares fundamentales en el proyecto, a través de esto, se puede concientizar a los beneficiarios a cerca:

- Problemáticas de la salud que se puede presentar por una malnutrición.
- Mejoramiento de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables a través de actividades formativas en Salud Nutricional, Psicosocial y Física.
- Aprovechamiento del complemento nutricional suministrado mes a mes.

Cada actividad realizada, desde el tamizaje, diagnostico nutricional, talleres de las distintas disciplinas y la entrega del complemento nutricional traen consigo una sensibilización que busca promover en los Adultos Mayores prácticas de alimentación y nutrición adecuadas con el objetivo de mejorar su estado nutricional y por consiguiente su salud y calidad de vida.

Desde las diferentes disciplinas (Salud Física Nutrición y Psicología) de la salud que intervienen directamente en la mejoría del estado nutricional se lograron desarrollar charlas motivacionales en donde se explicó la relación existente entre la forma de alimentarse y las condiciones emocionales y físicas (como se siente y se ve físicamente el Adulto Mayor) influyen en la absorción y utilización de nutrientes; lo que quiere decir que a medida que el Adulto Mayor presente emociones negativas y no realice ningún tipo de actividad física está afectando directa e indirectamente su comportamiento alimentario, lo que trae como consecuencia la afectación de la salud nutricional (inapetencia, incapacidad para subir de peso, afecciones gastrointestinales y/o generando algún desorden alimenticio).

En el mes de noviembre se logró ampliar el número de Adultos Mayores abordados en las jornadas de sensibilización desde cada temática, lográndose un avance del **71 %.**

En la tabla No. 6 se indican los resultados asociados al cumplimiento del indicador de jornadas de sensibilización.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE DE GESTIÓN	% DE CUMPLIMIENTO
Sensibilización Adultos Mayores	# Adultos mayores participando en las jornadas de sensibilización del proyecto	**1000**	**1018**	**101.8%**

Tabla N°6. Resultados Adultos Mayores en jornadas de Sensibilizaciones

5.4. DIAGNOSTICO NUTRICIONAL INICIAL.

La valoración nutricional es una herramienta básica que se implementó para determinar en qué estado nutricional se encontraban los participantes, esta labor permitió hacer un diagnóstico y diseño de las recomendaciones necesarias para los Adultos Mayores. En esta actividad se tienen en cuenta los factores económicos culturales, sociales y de riesgo general que influyen en los hábitos y patrones alimenticios de este grupo poblacional.

En el periodo relacionado se continuo con la ejecución de valoraciones nutricionales con el objetivo de determinar el nivel de salud y bienestar desde el punto de vista nutricional; para ellos se emplearon herramientas prácticas y aplicables, que incluyeron datos básicos del Adulto Mayor como; tamizaje con su respectivo diagnostico nutricional, ingesta, consumo de medicamentos,

síntomas gastrointestinales, antecedentes personales y familiares, anamnesis alimentaria, y finalmente las recomendaciones nutricionales.

Luego de obtener esta información en la entrevista personalizada con el beneficiario, el profesional en nutrición tiene la tarea de analizar cuidadosamente las condiciones de alimentación individual y detectar esos factores que pueden estar afectando el consumo diario de algunos alimentos que influyen directamente en el estado nutricional del Adulto mayor, para así partiendo de esta valoración se diseñen los tratamientos requeridos que incluyan las recomendaciones nutricionales necesarias para la prevención del empeoramiento de la situación nutricional actual y promuevan el seguimiento nutricional de cada caso.

En el mes de noviembre los profesionales encargados realizaron un total de **750** valoraciones nutricionales, en las cuales además de realizar actividades orientativas para la mejoría de hábitos alimentarios a nivel individual, se ofrecieron las pautas necesarias para la promoción de la salud nutricional de forma colectiva enfocadas siempre en contribuir al envejecimiento activo de los participantes a través del control y seguimiento nutricional y alimentario oportuno en los Adultos Mayores con Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

5.5. COMPLEMENTO NUTRICIONAL

Los Adultos Mayores participantes del proyecto de Recuperación y Seguimiento Nutricional de la Secretaria de Gestión Social del Distrito a través de las acciones de apoyo de la Fundación 2030, reciben mensualmente 2 unidades de complementos nutricionales BETSURE FORTE lata de 400 gramos; producto alimenticio a base de proteína aislada de soya, aceite vegetal de palma, maltodextrina, Fructooligosacaridos, enriquecido con vitaminas y minerales, con presentaciones de sabores banano, fresa y vainilla.

Para garantizar la logística adecuada en el proceso de entrega de complementos nutricionales, se diseñaron rutas estratégicas acordes con la distancia y tiempos de acompañamientos en los diferentes puntos de atención programados.

Estos productos alimenticios son transportados en maletines diseñados para conservar la calidad de los productos durante el proceso de entrega, los cuales son desinfectados al inicio y final de cada ruta siguiendo los protocolos de desinfección recomendados.
El equipo multidisciplinario (Nutricionistas, Psicóloga, Fisioterapeuta) desarrollaron estas entregas teniendo en cuenta el protocolo de bioseguridad establecido y con uso oportuno de elementos de protección. Durante la entrega se continuó reforzando el modo de preparación, uso oportuno y la frecuencia de consumo del complemento entregado.

A la fecha se logró el suministró de **3404 unidades** a los adultos mayores participantes**,** en l atabla tabla N°7 se relacionan los adultos mayores que reciben el complemento.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE DE GESTIÓN	% DE CUMPLIMIENTO
Suministro complemento nutricional	# Adultos mayores que reciben el complemento nutricional	**1000**	**1000**	**100%**

Tabla N 7. Adultos mayores recibiendo complementos

5.6. EDUCACIÓN EN HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos y estilos de vida saludables son considerados factores determinantes condicionantes del estado de salud de un individuo; entendiendo por ello que la salud es el resultado de los cuidados de sí mismo y de los demás, esto a través del desarrollo de los patrones de vida sanos como, la educación, alimentación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación.

Los estilos de vida que se adquieren están asociados a las experiencias de aprendizaje, la herencia, la educación familiar, las relaciones humanas, la situación socioeconómica, ente otros factores, lo que se relaciona directamente con el sentir, el pensar, y las creencias propias de cada individuo, factores que se adaptan o modifican de acuerdo con los comportamientos deseados.

Es por ello que las actividades formativas cumplen un papel fundamental en la aparición de hábitos favorables para la alimentación y prácticas de vida, a su vez los aprendizajes de estos talleres al llevarlos a la práctica constante contribuirán a la adquisición de patrones de conducta que generen cambios significativos en el bienestar integral y por consiguiente impactan positivamente en la calidad de vida de los individuos.

Por lo anterior se implementó el desarrollo de talleres formativos en tres ejes estratégicos (Nutricional, Psicosocial y de Salud Física) que influyen directamente en la adquisición de una adecuada salud nutricional y estilo de vida saludable para la población beneficiaria.

5.6.1 Eje Estratégico1. Educación desde el área nutricional.

Estas actividades formativas fueron orientadas a promover la mejoría de patrones de conducta alimentaria, que garanticen cambios significativos y duraderos en el

tiempo, lo cual se podrá ver reflejado en la adquisición de una cultura alimentaria saludable que tendrá en cuenta hábitos alimenticios, necesidades nutricionales, condiciones fisiológicas, situación socio cultural y económica del Adulto mayor.
En el eje estratégico de educación nutricional a la fecha se han desarrollaron tres temáticas las cuales son:

- **Temática N. 1 El Reloj de la Alimentación.**

El desarrollo de esta agenda tuvo por objetivos:

- Identificar los malos hábitos alimentarios asociadas a los horarios, porciones y frecuencia de alimentación del adulto mayor.
- Promover horarios de la alimentación en las raciones alimentarias consumidas diariamente por el adulto mayor.
- Prevenir la aparición de enfermedades digestivas como (gastritis, acidez, intolerancias) a través de la adquisición de horarios adecuados de alimentación.

Esta actividad fue desarrollada, a través de la dinámica titulada **NutriClock,** la cual consiste en realizar una serie de preguntas relacionadas a los tiempos de comida para posterior a ellos dar respuesta a las inquietudes existentes en torno al tema y promover en el Adulto Mayor la importancia de la selección, horarios, distribución y consumo oportuno de todos los grupos de alimentos en su alimentación diaria.

Durante el desarrollo de la este taller formativo, los Adultos Mayores se mostraron muy participativos e interesados en la temática tratada, además, los participantes reconocieron la importancia del consumo de alimentos en la forma y horario establecido para prevenir enfermedades que afecten su estado de salud; los beneficiaros al finalizar la actividad refieren que para lograr la ausencia

o prevención de afecciones medicas es necesario llevar un estilo de vida saludable, en especial en el ámbito de la alimentación

Temática N. 2 Alimentación Saludable-Complemento Nutricional.

Esta agenda es desarrollada a través de la dinámica **"El Twister de la Alimentación"** en la cual se relacionaron alimentos con formas y colores para armar la versión de lo que ellos consideran un plato saludable, cada color del twister se reemplazó con un producto alimentario especifico, por ejemplo en lugar de decir rojo se dice manzana y así sucesivamente; posterior a ello se utiliza el juego de destreza y agudeza visual y mental **"Concéntrese"** para la identificación y selección oportuna de los pasos adecuados para la preparación del complemento nutricional.

Finalmente se realiza una socialización donde se indagó en los Adultos Mayores acerca del consumo del complemento, cantidades y frecuencia de consumo para posteriormente hacer las respectivas correcciones.

En lo relacionado al impacto que tuvo la actividad en el Adulto Mayor, se logró contribuir a que el participante tome consciencia de la importancia de identificar y mejorar los hábitos alimentarios para la promoción oportuna de la salud nutricional; a su vez recibieron consejos prácticos para la preparación y consumo adecuado del complemento nutricional.

Temática N. 3 Los Seis Nutrientes Esenciales En El Adulto Mayor.

El desarrollo de esta agenda tuvo como objetivos, Identificar alimentos con contenido alto de estos nutrientes que contribuyen a mantener un adecuado estado de salud nutricional en el Adulto Mayor y promover el consumo de

alimentos ricos en estos nutrientes críticos para la salud integral de este grupo poblacional.

La agenda se desarrolló a través de la actividad lúdica llamada "**La Peregrina de los Nutrientes**" en esta dinámica cada número de la peregrina, correspondía a una pregunta relacionada con el tema de los nutrientes esenciales (los cuales estarán al final de la peregrina enumerados según porcentaje de nivel crítico en el cuerpo de los adultos mayores), si respondía correctamente avanzaba en el juego, si por el contrario la respuesta era incorrecta retrocedía dando paso al siguiente participante, la meta final del juego de la peregrina consistió en identificar los micronutrientes críticos (Zinc, Hierro, Omega 3, Vitamina B12, Vitamina D y Calcio) que al no ser incluidos e ingeridos en la alimentación diaria puede afectar la salud del Adulto Mayor.

Al finalizar esta actividad los Adultos Mayores identificaron a través de los alimentos la importancia del aporte de estos micronutrientes esenciales en esta etapa de la vida y lo que produce la deficiencia o carencia de estos en la salud del ser humano. Seguidamente, se creó conciencia en los participantes sobre el reconocimiento y consumo de y todos los alimentos fuentes de estos micronutrientes esenciales, acción que logro realizarse y pudo medirse a través de la participación activa y recurrente de los beneficiarios durante la realización de la formación.

5.6.2 Eje Estratégico 2. Educación desde el área psicosocial.

El desarrollo de la formación de este eje estratégico estuvo encaminado a soportar y detallar la relación que existe entre la salud mental y la buena alimentación.

Dicha relación se contextualiza en dos formas:

1. La manera en cómo se siente el Adulto Mayor puede afectar su forma habitual de alimentarse, lo que quiere decir que algunas emociones con

sentimiento de tristeza (ansiedad, estrés) o alguna patología psicológica puede afectar el comportamiento alimentario ya sea como la inapetencia, la incapacidad para subir de peso o generando algún desorden alimentario como la anorexia y/o bulimia.

2. La manera en cómo se come puede influir en su estado emocional y cognitivo, es decir muchas veces por diferentes circunstancias los alimentos son de difícil acceso (factores económicos, inapetencia por enfermedad o por tratamiento médico), lo cual puede evidenciarse con la aparición de reacciones tardías a estímulos visuales y sonoros, afectación de las funciones ejecutivas, ansiedad, apatía y depresión.

Teniendo en cuenta las situaciones mencionadas anteriormente el acompañamiento psicológico es de vital importancia para garantizar la intervención integral en el proceso idóneo de Recuperación Nutricional.

En este eje estratégico se desarrolló la siguiente temática: **Temática No.1 Alimenta tu cuerpo, alimenta tu mente.**

Esta formación tuvo como objetivo principal concientizar al Adulto Mayor sobre la importancia de la buena alimentación para un mejor desarrollo de las funciones ejecutivas; a través del desarrollo de un taller práctico de seguimiento a las instrucciones y estrategias innovadoras que busco evidenciar la importancia de la buena práctica en la alimentación en el desempeño de las funciones ejecutivas.

Para la ejecución de este taller, luego de haber explicado la importancia de como la alimentación puede incidir en las áreas emocionales y cognitivas de los Adultos Mayores o, por el contrario, como las emociones y patologías psicológicas

pueden afectar el comportamiento alimentario de cada persona, se realizaron las siguientes actividades lúdicas.

1. La primera actividad fue el baile llamado "Araña **cha cha cha"** en la que los participantes debían repetir una canción y las acciones realizadas por la profesional en psicología.

2. La segunda actividad realizada fue "Muévete **con las Frutas y Verduras**", en la que los participantes debían escuchar unas indicaciones emitidas por el profesional e ir moviéndose de un lugar a otro teniendo en cuenta dónde se encontraban ubicadas las frutas y verduras.

Mediante esta charla lúdica se logró que los adultos mayores tuvieran una participación activa del tema y que fueran capaces de comprender y percibir la relación existente entre una buena alimentación y su dimensión cognitiva y emocional, pues como muchos mencionaron el poco acceso al alimento, ocasionaba que se sintieran débiles, cansados y que su proceso mental se enlenteciera, por lo que no lograban responder correctamente cuando lo necesitaban; otro ejemplo que mencionaron fue cómo la falta de sueño puede afectar el comportamiento alimentario ocasionando en algunos la pérdida de apetito y en otros cuadros de ansiedad asociados al consumo elevado de alimentos. Las acciones de participación activa que permitieron evidenciar la respuesta positiva y la toma de consciencia de los participantes en el cuidado de la salud mental y emocional es un pilar fundamental para la adquisición de un adecuado estado nutricional.

5.6.3 Eje Estratégico 3. Educación desde el área de salud física.

La actividad física regular es importante durante todo el ciclo vital ya que reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, así como también contribuye al mantenimiento de las aptitudes mentales y físicas necesarias para la vida

cotidiana, y en personas de 75 y más años si se ejecutan rutinas en los tiempos establecidos y con acompañamientos requeridos, la actividad física puede contribuir a mejorar la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, a su vez permite acortar el tiempo de reacción y aumentar la velocidad de la marcha natural y flexibilidad.

Se hace necesario que se desarrolle un estilo de vida con prácticas en la actividad física que permita la disminución o elimine el sedentarismo, ya que esto promueve las condiciones básicas de motricidad, flexibilidad y coordinación, características que fomentan en él Adulto Mayor la realización de actividades independientes y que simultáneamente contribuirán al goce de un bienestar físico y mantengan un envejecimiento activo de esta población.

En cuanto a lo relacionado con la educación desde el área de salud física, se ejecutaron dos talleres teórico –prácticos en donde se especificó la importancia, del componente de salud física en el mejoramiento de situación nutricional y alimentaria del Adulto Mayor, esto a través de actividades que involucran principalmente el cuerpo de los participantes como herramienta para promover la actividad física y así mismo la mejora de la ingesta alimenticia.

Temática N.1 Nutriendo los Músculos nos Preparamos Para una Vida Activa

El desarrollo de este taller tuvo como objetivo promover la toma de consciencia sobre de la forma de alimentación y autocorrección de los patrones alimentarios asociados las condiciones individuales a las cuales tiene acceso cada participante en su día a día.

La práctica lúdica denominada "**La Pelota saltarina**" se llevó a cabo con un círculo, en donde los participantes lanzaron en diferentes direcciones una pelota por un tiempo determinado, cuando el profesional mencionó la palabra "stop" todos debían parar de lanzar el elemento y los adultos mayores que no tuvieran balón debieron cumplir un "reto", que consistió en armar un plato de comida con

los grupos alimentarios completos; en esta parte específica es donde el beneficiario mencionó los alimentos que consume y los que deja de consumir, como acto siguiente el profesional reforzaba la importancia del consumo de macro y micro nutrientes en la alimentación diaria.
Con Balones como herramienta lúdica se realizó charla teórica – práctica enfocada en temas como nutrición, alimentación y la ingesta calórica.
Al realizar la concientización de esta forma, el participante se divirtió y no se sintió juzgado, si no por el contrario tomo consciencia de su error y buscó la forma de mejorarlo poco a poco en su alimentación diaria.

Al evaluar la actividad se pudo evidenciar que la dinámica cumplió con el objetivo de encontrar la falencia en la nutrición y así mismo, llevar al Adulto Mayor a auto – corregirse y/o promover un reaprendizaje en lo relacionado al tema de alimentación saludable.

Temática N.2: Equilibra tu Alimentación y tu Cuerpo

Inicialmente se socializó a los Adultos Mayores la importancia de como una alimentación sana aporta muchos nutrientes al cuerpo ayudando así al mantenimiento y recuperación de la masa muscular, la cual es esencial para la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria.

El desarrollo de la temática se realizó a través de las dinámicas "**A moverse** "y "**juego de pelotas**" las cuales se enfocaron en el desarrollo de ejercicios terapéuticos dirigidos en la cabeza y el tronco, junto a acciones encaminadas a la promoción de la movilidad oportuna de las articulaciones; además del uso de pelotas, se utilizaron ulas ulas como herramientas fundamentales para mantener la fuerza y masa muscular, las cuales fueron utilizadas en el juego " rayuela" en este los participantes saltan en uno o dos pies el circuito de casillas elaborado por el profesional

Con el desarrollo de estas actividades además de evidenciar el interés de los participantes en todo el tiempo de ejecución, se promovió la realización de actividades básicas diarias que influyen en la salud física y nutricional de los beneficiarios, dichas acciones fueron:

- Mantener una alimentación saludable, incluyendo alimentos ricos en proteínas (grupo de alimentos fundamentales en el mantenimiento muscular) y complementada con el consumo del producto alimentario entregado a los participantes del proyecto.
- Realizar las rutinas de ejercicios enseñadas por el profesional en salud física ya sea con bastón, pelotas plásticas o simulando pesas con botellas de plástico, rellenas de arena o piedrillas para su fortalecimiento osteomuscular.

Todas estas acciones se encaminaron a potenciar destrezas en la motricidad fina de los Adultos Mayores, con la intencionalidad de mitigar la aparición de caídas o afecciones a nivel osteomuscular que pueden prevenirse con el consumo de una alimentación balanceada acompañado de la actividad física diaria indicada para este grupo poblacional

En el mes de noviembre se continuaron desarrollando talleres formativos en los ejes estratégicos establecidos (área de la salud Nutricional, área de la salud Psicosocial y área de la Salud Física) direccionados a la promoción de estilos de vida saludable para la población beneficiaria y mejora del Estadio Nutricional de los participantes, **logrando un avance del 62%**, en relación al número de adultos mayores atendidos por las diferentes disciplinas de la salud ejecutadas en el proyecto.

En la tabla No. 8 se muestra el avance de los talleres realizados por el equipo interdisciplinario.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE DE GESTIÓN	% DE CUMPLIMIENTO
Implementación de talleres que promueven estilos de vida saludables con un equipo interdisciplinario	# Adultos mayores participando en talleres de Nutrición	**1000**	**708**	**70.8%**
	# Adultos mayores participando en talleres del área psicosocial	**1000**	**696**	**69.6%**
	# Adultos mayores participando en talleres del área de salud física.	**1000**	**782**	**78.2%**

Tabla N°8. Resultados adultos mayores participando en talleres.

6. DOCUMENTACIÓN DE AVANCES Y RESULTADOS

Durante el mes de noviembre y con la intención de continuar soportando las actividades ejecutadas por los profesionales de las diferentes disciplinas, se continuaron realizado acciones encaminadas al enriquecimiento progresivo de los archivos físicos y digitales.

Para garantizar la seguridad y veracidad de la información obtenida en las responsabilidades operativas y administrativas del proyecto, se establecieron tareas dirigidas al manejo, organización y control oportuno de los documentos,

Dichas acciones son:

- Formaciones al personal operativo del diligenciamiento y manejo oportuno de los formatos establecidos para el registro de las actividades.
- Establecimiento de cronograma y logística necesaria para recepción de documentos físicos.

- Actualización constante de bases de datos teniendo en cuenta la información recolectada en la operativa diaria.

Durante el tiempo de ejecución del proyecto se han elaborado cuatro informes de avance describiendo cada una de las actividades relacionadas por indicadores y/o componentes establecidos en el marco lógico, lo que permite el control y seguimiento oportuno de la información cuali-cuantitativa emitida en la realización de las tareas desempeñadas periódicamente por el equipo de trabajo.

En la tabla No 9. se indica el avance de la gestión en porcentaje de cumplimiento.

ACTIVIDAD	INDICADOR	META	AVANCE DE GESTIÓN	% DE CUMPLIMIENTO
Informes periódicos de avances de las actividades desarrolladas por componente	# reportes de avance de la gestión	**3**	**4**	**133%**

Tabla N°9. Resultados de documentación de avances

CASOS DE ESTUDIO N °1

Datos generales



La señora **Hilda Rosa Jiménez De Sierra**, tiene 75 años de edad, asiste al Centro de Vida al Parque Las Palmas

Antecedentes personales – Evolución de su estado de salud

Adulta Mayor sin patologías asociadas según lo referido, sin embargo, comenta la persistencia de cuadros recurrentes de desgaste físico y dolor en todo el cuerpo, se evidencia palidez generalizada.

Situación Nutricional y Alimentaria

Beneficiaria con Diagnostico Nutricional Peso Insuficiente, con limitadas condiciones en el consumo de su alimentación asociado a factores psicológicos que condicionan la decisión de seleccionar y consumir alimentos e impulsan a la aparición de signos de malnutrición como inapetencia y anorexia.

Actividades realizadas en el Proyecto

La Señora Hilda, ha participado en jornada de tamizaje nutricional inicial, diagnostico nutricional, entrega de complemento nutricional y talleres en el área de nutrición, salud física y psicología.

Incidencia de acompañamiento- recomendaciones:

La beneficiaria refiere estar agradecida y feliz con su vinculación en el proyecto, en sus propias palabras manifiesta "hoy me siento con muchas más ganas de venir a las actividades" Así mismo menciona que el consume del complemento nutricional ha sido de gran ayuda, puesto que se siente con mucha más energía,

ahora su apetito incremento y sus ganas de alimentarse son más frecuentes "sonríe" y comenta que ha subido de peso poco a poco, gracias a los aprendizajes de cada taller.

Finalmente se emiten las recomendaciones nutricionales asociadas con la variedad y características organolépticas de los alimentos como herramienta principal para continuar promoviendo el consumo de una alimentación saludable que sea innovadora y motive al consumo de la misma.

CASOS DE ESTUDIO N °2



Datos generales

La señora **María del Carmen Morales** de Coma, edad 78, participa en las actividades desarrolladas en el Centro de Vida al Parque Almendra.

Antecedentes personales – Evolución de su estado de salud

Adulta mayor con antecedente de caída hace algunos años, lo cual ocasiono fractura de hombros y mano derecha, situaciones que limitaron el desarrollo de sus actividades diarias, puesto que dejo una persona funcional e independiente y necesito ayuda para la realización de labores, esta condición de dependencia ocasiono la aparición de cuados depresivos y somnolencia por un largo periodo de tiempo.

Situación Nutricional y Alimentaria

Beneficiaria con Diagnostico Nutricional, Desnutrición Moderada, clasificación relacionada principalmente con sus antecedentes personales recientes, pues al ser una Adulta Mayor que perdió su independencia alimentaria, por la dificultad de agarre para el consumo de alimentos, condiciona la aceptación y posterior aprovechamiento de los mismos en su organismo, características fisiológicas que promueven la aparición de déficits calóricos.

Actividades realizadas en el Proyecto

La Adulta Mayor ha participado en jornada de tamizaje nutricional inicial, diagnostico nutricional, entrega de complemento nutricional y talleres en el área de nutrición, salud física, siendo esta ultima la favorita de la participante.

Incidencia de acompañamiento- recomendaciones:

La señora Carmen manifiesta estar agradecida primeramente con Dios y con toda las personas que hicieron posible ser parte de este proyecto, en el cual le entregan complementos que han aumentado su peso y le ayudan a conciliar el sueño.

De igual manera refiere que gracias a los talleres y ejercicios brindados por las profesionales en salud fisica ha mejorado la movilidad de las articulaciones del hombro y mano derecha, como tambien han disminuido los dolores producidos por la inactividad fisica en todo el tiempo de confinamiento por la pandemia.

La beneficiaria mostro interes y compromiso con las recomendaciones y actividades emitidas desde el area de Salud Fisica, estas direccionadas a la mejoria de la situacian actual de algunas de sus articulaciones y a la promocion de la indeendencia fisica de la Adulta Mayor a largo plazo.

CASOS DE ESTUDIO N °3



Datos generales

El Adulto Mayor **José Orozco Salas** de 75 años, beneficiario del Centro de Vida El Bosque.

Antecedentes personales – Evolución de su estado de salud

Participante con afecciones de salud general asociado a infecciones virales, degaste físico y somnolencia recurrente.

Situación Nutricional y Alimentaria

Diagnostico Nutricional, Peso Insuficiente, el cual se asocia a las dificultades económicas del participante, esta situación contribuye a la aparición de crisis nerviosas "desesperación" por no tener como alimentarse de la forma correcta.

Actividades realizadas en el Proyecto

El señor José ha participado en las actividades de tamizaje nutricional, y talleres formativos en Salud física, Psicología y nutrición.

Incidencia de acompañamiento- recomendaciones:

El participante ha manifestado su agradecimiento con el acompañamiento que está recibiendo, resalta que la entrega de los complementos nutricionales son importantes porque le han ayudado a sentirse mejor con su salud, tener un mejor sueño a la hora de dormir y de sentirse con más vitalidad, De igual manera resalta la importancia de los talleres realizados con las profesionales, especialmente la

formación con psicología ya que gracias a la sensibilización y actividades realizadas por la profesional, reconoció la relación que existe entre la buena alimentación y la salud mental y cómo esta se puede ver afectada cuando no se tiene en cuenta los cuidados y recomendaciones necesarias entregadas en las tareas realizadas diariamente en el proyecto.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Ilustración N° 1. Tamizaje Nutricional Centro de Vida San Roque



Ilustración N° 2. Jornada de Sensibilización Taller Nutricional Centro de Vida al Parque Villa San Carlos



Ilustración N° 3. Jornada de Sensibilización Taller Psicología Centro de Vida al Parque San Felipe.



Ilustración N° 4. Valoración Nutricional Centro de Vida La Sierra.



lustración N°5. Valoración Nutricional Centro de Vida a Tu Casa.



llustración N°6.. Taller Nutricional El Reloj de la Alimentación Centro de Vida El Bosque.



Ilustración N°7. Taller Nutricional El Reloj de la Alimentación CDV San Salvador



Ilustración No8 Taller Nutricional Alimentación Saludable CDV al Parque San Felipe.



Ilustración N°9. Taller Nutricional Alimentación Saludable Centro de Vida a Tu Casa



Ilustración N°10. Taller Nutricional Los Seis Nutrientes Esenciales CDV Los Olivos



Ilustración N°11. Taller Nutricional Los Seis Nutrientes Esenciales Centro de Vida Los Olivos



Ilustración N°12. Taller de Psicología Alimenta tu Cuerpo Alimenta tu Mente Centro de Vida Los al Parque El Edén.



Ilustración N°13. Taller de Psicología Alimenta tu Cuerpo Alimenta tu Mente Centro de Vida El Bosque.



Ilustración N°14. Taller de Salud Física Nutriendo los Músculos nos Preparamos para una Vida Activa Centro de Vida al Parque Buenos Aires



Ilustración N°15. Taller de Salud Física Nutriendo los Músculos nos Preparamos para una Vida Activa Centro de Vida al Parque El Limón



Ilustración N°16. Taller de Salud Física Equilibra TU Cuerpo Equilibra tu Mente Centro de Vida al Parque Adelita de Char



Ilustración N°17. Taller de Salud Física Equilibra TU Cuerpo Equilibra tu Mente Centro de Vida al Parque La Victoria.



Ilustración N°18. Entrega de Complemento Nutricional Centro de Vida a tu Casa Vereda Las Nubes.



Ilustración N°19. Entrega de Complemento Nutricional Centro de Vida Juan Mina.



Ilustración N°20. Entrega de Complemento Nutricional Centro de Vida al Parque El Edén.



Ilustración N°21. Entrega de Complemento Nutricional Centro de Vida Buena Esperanza.



Ilustración N°22. Entrega de Complemento Nutricional Centro al Parque Jardín Botánico.



Ilustración N°23 Entrega de Complemento Nutricional Centro al Parque La Dunas.



Ilustración N°24 Entrega de Complemento Nutricional Centro de Vida Conidec.