FECHA:	27 DE OCTUBRE 2021	
LUGAR: CASA ADULTO MAYOR		
ACTIVIDAD: **DIAGNOSTICO NUTRICIONAL PROGRAMA DE ATENCION INTEGRAL A LA PERSONA MAYOR.COMPLEMENTO ALIMENTICIO**		
HORA DE INICIO:8:00AM	HORA DE FINALIZACIÓN 10:00AM	
ELABORADO POR: ROCIO VELASQUEZ.		INFORME No.2

OBJETIVO

CONOCER EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL AÑO 2021 CON EL FIN DE DAR ALGUNAS RECOMENDACCIONES Y PROYECTAR ACCIONES QUE ENFOQUEN HACIA UNA ALIMENTACION SALUDABLE COMO HABITO SALUDABLE PARA UN ENVEJECIMEINTO ACTIVO.

TAREAS REALIZADAS

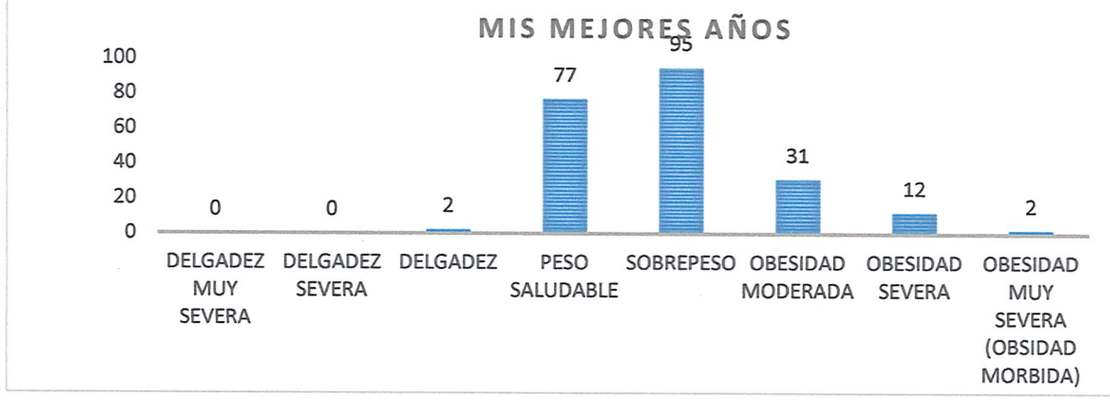
DIAGNOSTICO NUTRICIONAL RESULTADOS:

Como actividad adicional a la entrega del complemento alimenticio realizada en agosto del 2021, se realizó un análisis nutricional con el apoyo de un profesional en nutrición tomando los índices de peso y talla realizando el diagnóstico y la recomendación general a la población objeto.

Para la actividad fue necesario contar con personal del área de la salud, las cuales hicieron la verificación de peso y talla de las personas mayores de igual manera realizaron con cada grupo de atención una sensibilización frente a la importancia de la adecuada nutrición dentro de los estilos de vida saludables.

La toma de los datos, la tabulación y posterior diagnostico tardo aproximadamente 3 meses, las personas mayores pertenecientes a cada club recibieron charlas de alimentación saludable, se enfatizó en la importancia de los buenos hábitos y cada club al realizar el registro de datos de obtuvo la siguiente información.

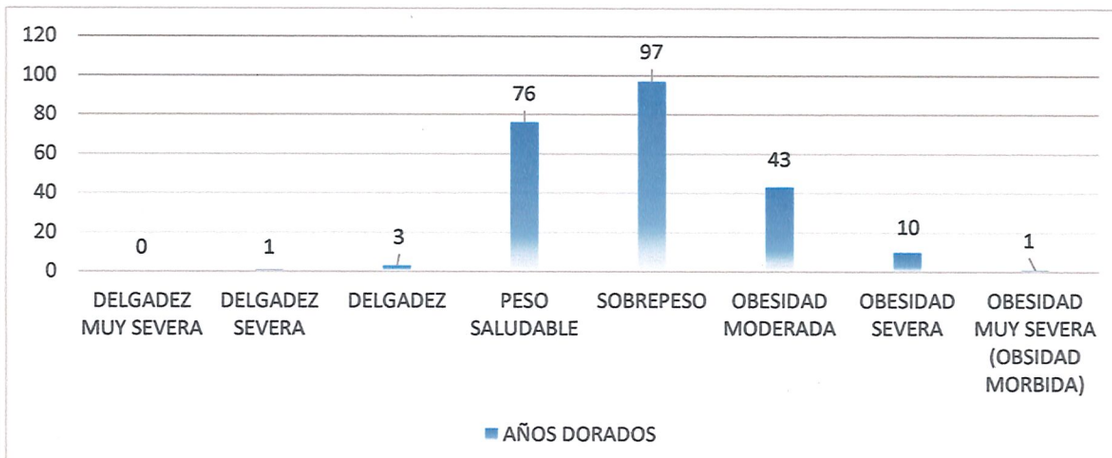
1. **CLUB MIS MEJORES AÑOS:** se observa un aumento de sobrepeso a pesar de la actividad física realizada durante el 2021, se hace seguimiento a los dos casos de obesidad mórbida por parte de la auxiliar en enfermería.
   Es importante en este club enfatizar en la importancia de actividad física, el bajo consumo de sal y azucares, así como la ingesta de harinas, es importante aclarar que son recomendaciones generales y que cada adulto mayor en específico los que presentan enfermedades crónicas deben acudir a su médico y profesional en nutrición para evidenciar cambios bajo parámetros médicos.



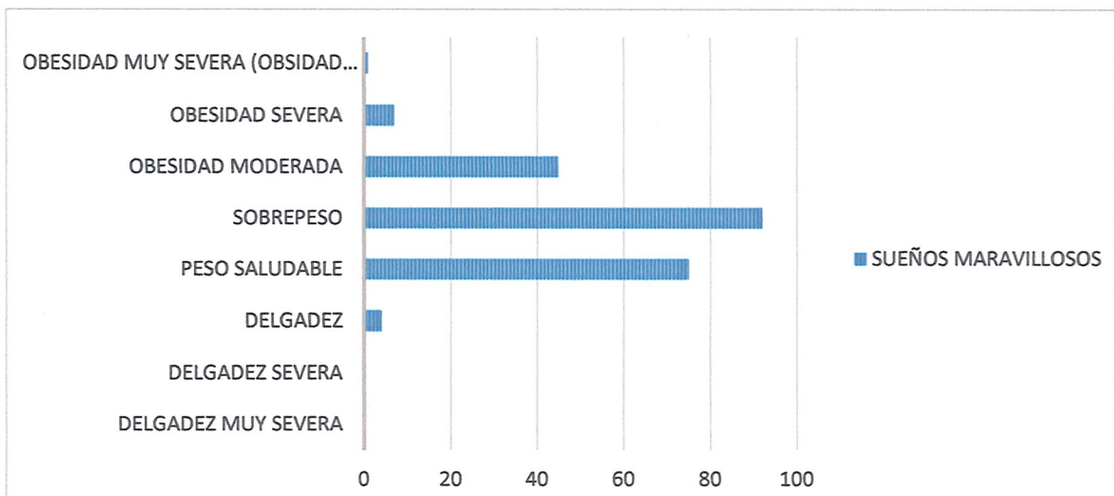
2.CLUB AÑOS DORADOS:

Al igual que el club anterior la gráfica evidencia que hay un alto porcentaje de personas mayores con sobre peso por lo cual se recomienda la adquisición de hábitos saludables, especialmente en la práctica de actividad física regulada y el consumo de alimentos saludables. es importante aclarar que son recomendaciones generales y que cada adulto mayor en específico los que presentan enfermedades crónicas deben acudir a su médico y profesional en nutrición para evidenciar cambios bajo parámetros médicos.

Se hace seguimiento a los casos de delgadez severa, y obesidad mórbida. Se remite al profesional en nutrición de la EPS o ARS para lo pertinente.

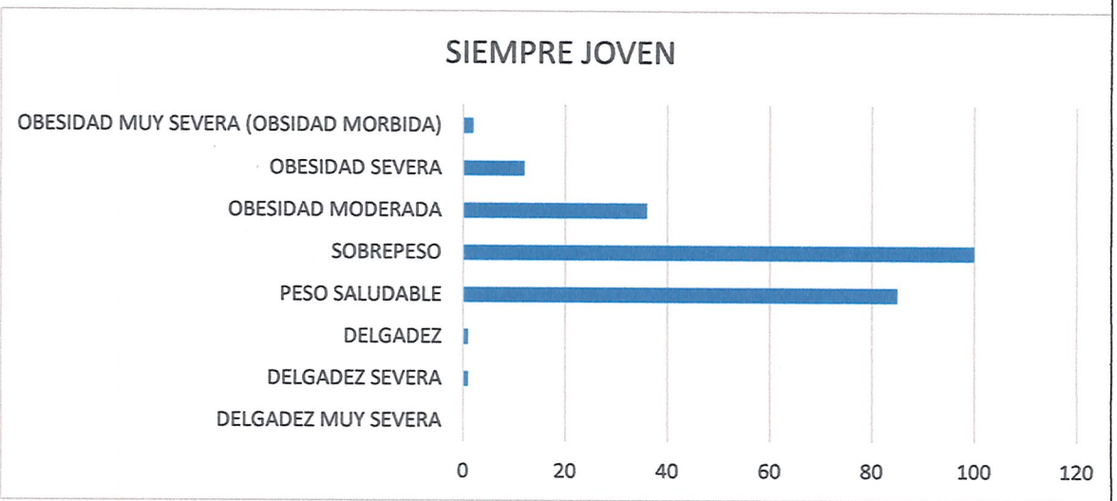


2.Club sueños maravillosos:



En este club no se presentan casos de delgadez severa y solo hay un caso de obesidad mórbida al igual que los dos clubes anteriormente registrados se observa un leve aumento de sobre peso en relación al peso saludable, por lo cual también se recomienda para este club la práctica de actividad física regulada y el consumo de alimentos saludables. es importante aclarar que son recomendaciones generales y que cada adulto mayor en específico los que presentan enfermedades crónicas deben acudir a su médico y profesional en nutrición para evidenciar cambios bajo parámetros médicos.
Es necesario remitir a nutrición y dietética los casos extremos en la gráfica.

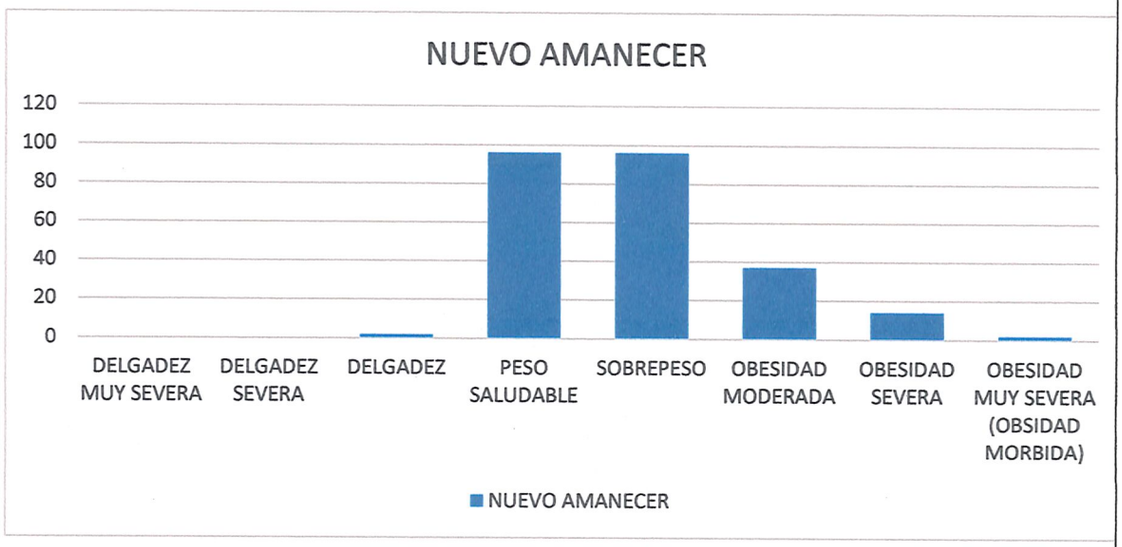
4. CLUB SIEMPRE JOVEN:



Es necesario remitir los dos casos de obesidad mórbida y el caso de delgadez severa al médico tratante, teniendo en cuenta que son pacientes crónicos que desarrollan enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida.
A pesar que el porcentaje es mínimo con respecto al total de beneficiarios de este club es importante hacer la respectiva remisión y evitar mayores dificultades en salud. se observa un aumento de sobrepeso a pesar de la actividad física realizada durante el 2021, se hace seguimiento a los dos casos de obesidad mórbida por parte de la auxiliar en enfermería.
Es importante en este club enfatizar en la importancia de actividad física, fomentar el bajo consumo de sal y azucares, así como la ingesta de harinas, es importante aclarar que son recomendaciones generales y que cada adulto mayor en específico los que presentan enfermedades crónicas deben acudir a su médico y profesional en nutrición para evidenciar cambios bajo parámetros médicos.

5. CLUB NUEVO AMANECER:

Se evidencia que el estado nutricional de este club esta equitativo en los valores que indican un peso saludable y un nivel de sobrepeso lo que suma más del 80 por ciento de los beneficiarios del club, lo que nos indica que tienen buenos hábitos saludables, que mantienen actividad física.
A pesar de lo anterior el valor de personas mayores con sobrepeso es alto por lo cual es importante dejar por escrito la importancia de la ejecución de actividades físicas, consumir alimentos balanceados y saludables según la charla ofrecida por la nutricionista para lograr un peso saludable y remitir a los casos de obesidad mórbida para lo pertinente,

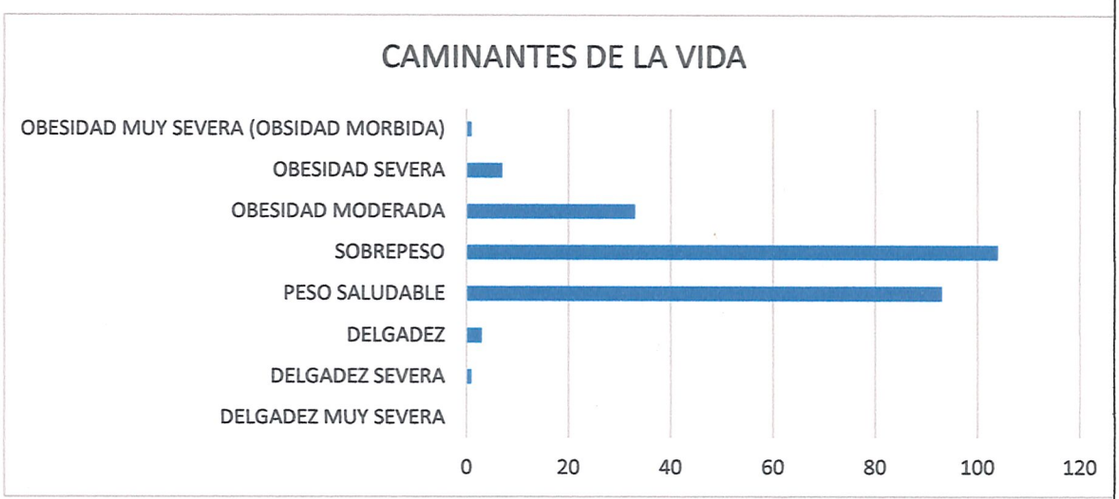


6. **club caminante de la vida:**

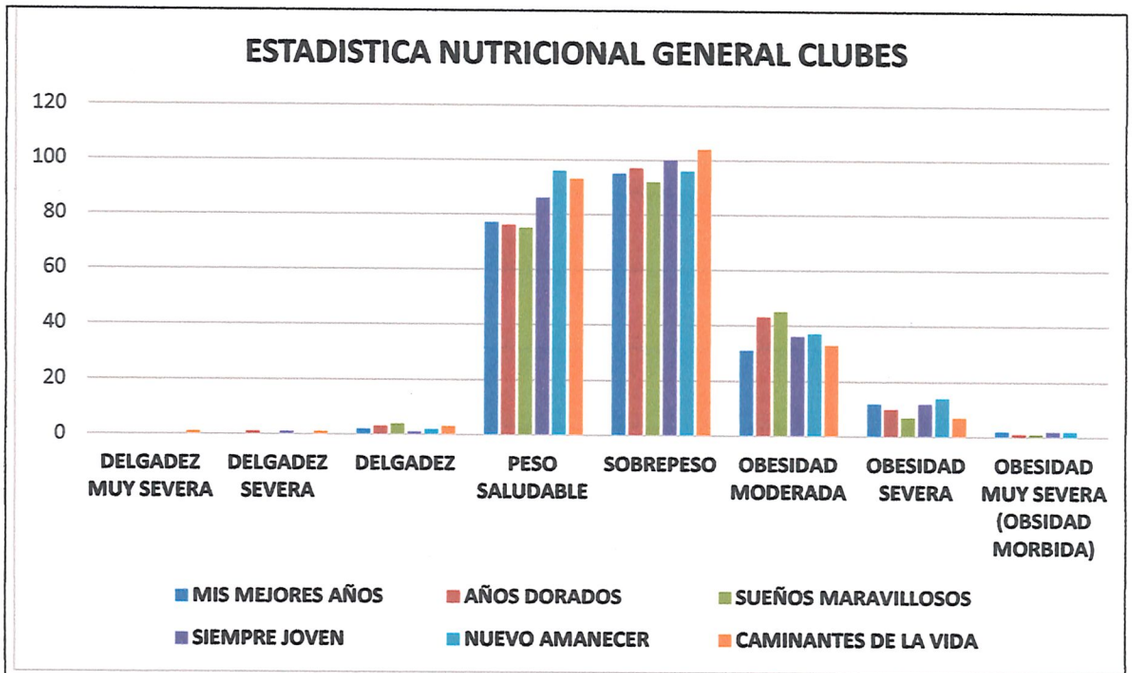
Es el club que tiene más integrantes con sobre peso y obesidad moderada y obesidad severa por lo cual es necesario establecer en ellos rutinas dirigidas de actividad física y fomentar la práctica de hábitos alimenticios saludables con el bajo consumo de harinas, sal y azúcar y aumento de bebidas hidratantes específicamente agua.

Al igual que los otros clubes estas recomendaciones son generales es importante que en los casos de delgadez y obesidad mórbida sean tratados por médico general y nutricionista.

El consumo de alimentos debe ser balanceado y una dieta para lograr un peso saludable debe ser guiada individualmente por un profesional en nutrición teniendo en cuenta el perfil de la persona mayor.



Finalmente, desde el área de nutrición y dietética se hacen las recomendaciones generales a este grupo poblacional una vez evidenciando el diagnostico general por clubes y el estado nutricional de los beneficiarios del programa.



1.Se hace remisión al servicio de nutrición y dietética por extrema delgadez u obesidad severa a los siguientes casos:

CLUB	MIS MEJORES AÑOS
DELGADEZ MUY SEVERA	0
DELGADEZ SEVERA	0
DELGADEZ	2
PESO SALUDABLE	77
SOBREPESO	95
OBESIDAD MODERADA	31
OBESIDAD SEVERA	12
OBESIDAD MUY SEVERA (OBSIDAD MORBIDA)	2

CLUB	AÑOS DORADOS
DELGADEZ MUY SEVERA	0
DELGADEZ SEVERA	1
DELGADEZ	3
PESO SALUDABLE	76
SOBREPESO	97
OBESIDAD MODERADA	43
OBESIDAD SEVERA	10
OBESIDAD MUY SEVERA (OBSIDAD MORBIDA)	1

CLUB	SUEÑOS MARAVILLOSOS
DELGADEZ MUY SEVERA	0
DELGADEZ SEVERA	0
DELGADEZ	4
PESO SALUDABLE	75

SOBREPESO	92
OBESIDAD MODERADA	45
OBESIDAD SEVERA	7
OBESIDAD MUY SEVERA (OBSIDAD MORBIDA)	1

CLUB	SIEMPRE JOVEN
DELGADEZ MUY SEVERA	0
DELGADEZ SEVERA	1
DELGADEZ	1
PESO SALUDABLE	85
SOBREPESO	100
OBESIDAD MODERADA	36
OBESIDAD SEVERA	12
OBESIDAD MUY SEVERA (OBSIDAD MORBIDA)	2

CLUB	NUEVO AMANECER
DELGADEZ MUY SEVERA	0
DELGADEZ SEVERA	0
DELGADEZ	2
PESO SALUDABLE	96
SOBREPESO	96
OBESIDAD MODERADA	37
OBESIDAD SEVERA	14
OBESIDAD MUY SEVERA (OBSIDAD MORBIDA)	2

CLUB	CAMINANTES DE LA VIDA
DELGADEZ MUY SEVERA	0
DELGADEZ SEVERA	1
DELGADEZ	3
PESO SALUDABLE	93
SOBREPESO	104
OBESIDAD MODERADA	33
OBESIDAD SEVERA	7
OBESIDAD MUY SEVERA (OBSIDAD MORBIDA)	1

2 Ingesta a diario de alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física, masticar bien, cuidar boca y prótesis dentales.

3. Tomar a diario 8 vasos de agua.

4 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores

5 Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

6 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal

7 Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

8 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo

9 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata. **10.** Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas **11.** asistir a controles médicos y nutricionales. **12,** Dormir mínimo 8 horas.

OBSERVACIONES/COMPROMISOS
NINGUNA.

RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD
El diagnostico permite conocer el estado nutricional de las personas mayores lo que genera un plus para el bienestar y la proyección de nuevas actividades en el 2022.

ANEXOS	**SI**	**NO**	**DESCRIPCIÓN**
LISTADO DE ASISTENCIA			
REGISTRO FOTOGRAFICO	X		
OTROS:		X	
ACTAS DE COMPROMISO		X	

FIRMA:

ZULMA ROCIO VELASQUEZ



Dra. LESLIE GUTIÉRREZ SIERRA



REGISTRO FOTOGRAFICO

