PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CBA SANTA ANA.

Justificación

La etapa de adultez es una etapa de cambios donde se evidencia el deterioro físico de las personas; por lo tanto, quienes se encuentran pasando por esta etapa requieren una serie de cuidados y atención diferentes, basados en su condición y estado de salud.

Este proceso está modulado por factores genéticos, ambientales (dieta, estilo de vida, etcétera), psicológicos y sociales. Además, conlleva una serie de cambios en la composición corporal que hay que tener en cuenta, tanto a la hora de realizar una correcta valoración nutricional en esta población, como desde el punto de vista de aumento de la morbimortalidad ante diferentes situaciones adversas.

El CBA Santa Ana es una institución especializada en la atención de esta población y ofrece dentro de sus servicios el área de nutrición y dietética, la cual interviene en todos los aspectos que esta área del conocimiento puede ofrecerle al adulto mayor.

Una dieta equilibrada según su patología, seguimiento al estado nutricional para tomar medidas que ayuden a mejorar el estado nutricional y de salud. Además, es importante el aseguramiento de la calidad en el proceso de producción de los alimentos, en este aspecto el área asesora, acompaña, supervisa y orienta los procesos de manipulación de alimentos.

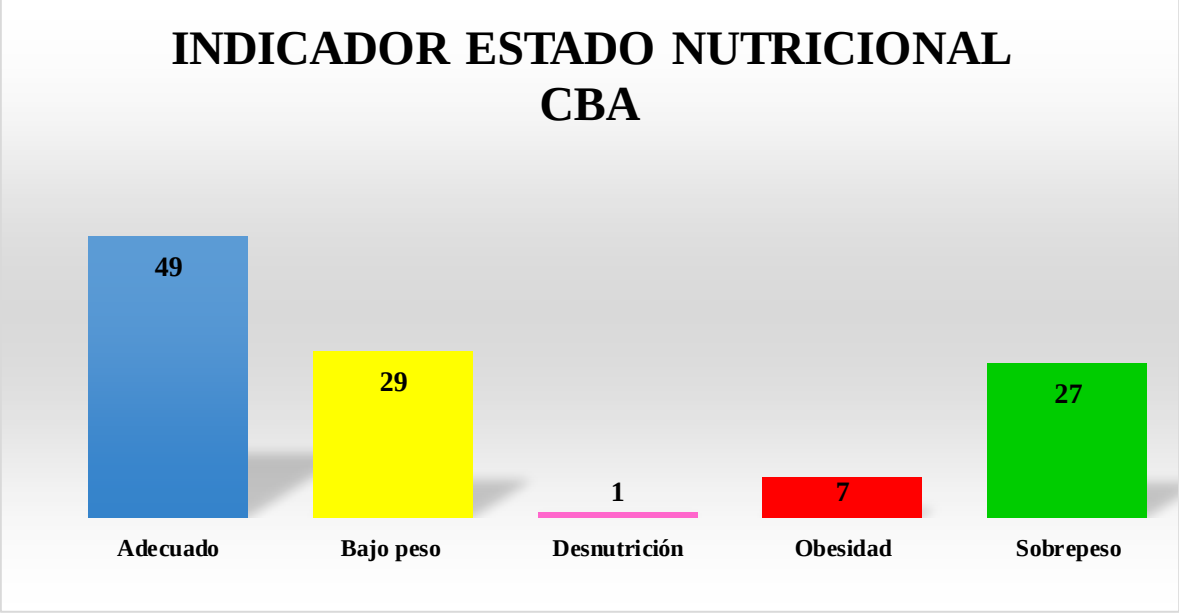
Líneas de acción:

- Valoración nutricional / antropométrica.
- Elaboración del Plan de Alimentación.
- Educación nutricional.
- Elaboración ciclo de menús.

- Servicio de alimentación.
- Organización.
- Capacitación.
- Supervisión.

Después de la realización de la última valoración nutricional y antropométrica general del 2022, con el fin de dar a conocer el estado nutricional de cada usuario, se establece según las medidas tomadas el diagnóstico y medidas preventivas que contribuyan a mejorar su estado de salud y estado nutricional.

Para esto se realiza la actividad nuevamente de hacer tamizajes nutricionales para obtener información antropométrica utilizando el método peso, talla, estimación de peso y talla por medio de circunferencia de brazo, pantorrilla y altura de rodilla, seguido se evalúa la información para determinar su estado nutricional según los indicadores de NHANES III, aplicado en el Adulto mayor de 60 años, obteniendo los siguientes resultados:



Gráfica 1. *Clasificación total del indicador de índice de Masa Corporal y estado nutricional según NHANES III de los usuarios evaluados nutricionalmente del CBA.*

En la siguiente imagen, se presenta la gráfica 1 que corresponde a los indicadores del estado nutricional que se tienen en el CBA Santa Ana, 49 personas se encuentran con un IMC Adecuado, como se ha mencionado en pasadas ocasiones, el tener una cifra alta en usuarios con diagnostic adecuado es un gran balance, ya que si bien se sabe el adulto mayor presentar múltiples cambios a nivel fisiológico que intervienen directamente en su estado nutricional, entre ellos esta: sarcopenia, pérdida progresiva de función motora del estómago, disminución del gusto, olfato, masticación, deglución, poca absorción de nutrientes a nivel intestinal entre otros.

La siguiente cifra corresponde a 29 personas que se encuentran en bajo peso, aca también es necesario saber que un bajo peso se puede dar por diferentes factores, externos o propios del área nutricional (como los mencionados en el anterior parrafo), ya que muchas veces se tiene una ingesta adecuada y segura de todos los alimentos, pero por factores geneticos, fisiológicos, emocionales o de hábitos que se llevaron en adolescencia o adultez temprana (Consumo de licor, cigarillo, Drogas psicoactivas, realización o no de ejercicio, enfermedades de base entre otros) predispone el estado nutricional de la persona, 27 se encuentran en sobrepeso, y 7 en obesidad, con estos dos últimos grupos, se debe continuar con la adquisición de hábitos de vida saludable, entre ellos la adecuada alimentación para prevenir la aparición de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemias etc.

Para los anteriores grupos se brindan plan de alimentación según patología y diagnóstico nutricional plan de alimentación:

1. Normocalórico, hipercardio o hipocarlórico.
2. Normoproteico.
3. Controlado en CHO´S (Carbohidratos simples).
4. Hiposodica.
5. Controlado en liquidos.
6. Planes de alimentación con restricciones en algunos alimentos según recomendaciones médicas, ejemplo: Plan de alimentación sin consume de lácteos, plan de alimentación con restricción en consume de carne de res etc.

Objetivo general:

Contribuir el estado nutricional de los adultos mayores del CBA Santa Ana a través del seguimiento nutricional y educacional y asesoría en el servicio de alimentación donde se promueva una alimentación balanceada y saludable que contribuya a la reducción de las diferentes alteraciones o patologías asociadas con hábitos alimentarios inadecuados

Objetivos específicos:

- Orientar a través de las acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, recuperación y rehabilitación a la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable, mediante educación alimentaria y nutricional para el mejoramiento de la calidad de vida de la población Adulta Mayor.
- Asesorar el servicio de alimentación del CBA Santa Ana en calidad, saneamiento, higiene y seguridad alimentaria.
- Promover una alimentación balanceada y saludable que contribuya a la reducción de hábitos alimentarios inadecuados, susceptibles de ser intervenidos mediante acciones

educativas, de modo que proteja la salud del adulto mayor a partir de estrategias intersectoriales, eficaces y sostenibles en el ámbito individual y comunitario.

Plan de trabajo

1. **EVALUACIÓN NUTRICIONAL**

- Realizar toma de medidas antropométricas trimestrales para conocer y evaluar estado nutricional de los usuarios.
- Documentar en la historia clínica los pasos del plan de cuidado nutricional, destacando pautas, metas nutricionales calculadas, progresiones y controles a seguir.
- Dar consultas grupales e individuales para educar sobre alimentación consiente a los residentes.

2. EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y ALIMENTARIA

- Implementar charlas educativas a los residentes donde se hable de alimentación saludable, prevención de enfermedades no transmisibles entre otros temas relacionados.

- Desarrollar infografías y documentos para los familiares de los residentes sobre alimentación y cuidados del adulto mayor.

- Dirigir capacitaciones al personal del CBA sobre hábitos saludables por medio de talleres educativos para la promoción de los beneficios en la alimentación saludable, la disminución del consumo de sal etc.

- Participar en las diferentes actividades con las áreas interdisciplinarias del CBA.

3. SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

- Formular de planes de alimentación orientado según las características de los pacientes para cubrir adecuadamente todos los requerimientos de alimentación, que asegure la ingesta necesaria, a nivel proteico-calórico y de micronutrientes que garanticen buenas condiciones de salud para el adulto mayor.

- Evaluar la calidad, saneamiento, higiene y seguridad del servicio de la alimentación.

- Realizar seguimiento y acompañamiento a la implementación, y desarrollo de la minuta institucional, ejemplos de menús y aspectos del servicio de alimentación.

- Fortalecer los conocimientos del personal manipulador de alimentos sobre prácticas alimentarias y aspectos importantes de la nutrición.

- Dar capacitaciones sobre normativa vigente y buenas prácticas de manufactura al personal.

- Acompañar en el proceso de alimentación a los usuarios por medio de vigilancia nutricional.

METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

ÁREA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Actividad	Metodología
Ingreso de Usuarios	Gerontología o el área de salud realizan notificación al área de nutrición del ingreso del nuevo usuario e información de estado de salud del usuario.

Valoración nutricional	Se realiza la valoración nutricional al usuario, la cual incluye toma de medidas antropométricas: - Peso - Talla - Estimación de peso corporal con circunferencias: Perimetro de braquial y de pantorilla. - Estimación de estatura por medio de: Altura de rodilla (cm). - Indicador antropométrico NHANES III para evalución de IMC (Índice de Masa Corporal). - Diligenciamiento de la historia nutricional.
Dx nutricional y elaboración de plan de manejo	1. Por medio de la información obtenida en la valoración nutricional se determina el diagnóstico nutricional e IMC. 2. Posteriormente se realiza la definición del plan de atención y alimentación el cual es notificado al equipo de salud y al servicio de alimentación, para que inicie su implementación y registrado en la historia clínica.

	- Concepto valoración nutricional y de realizaciones del programa de vida saludable desde Nutrición.
1. Para los usuarios estables y con diagnóstico de estado nutricional adecuado, se realiza control trimestralmente, con el objetivo de hacer seguimiento. 2. Para usuarios el control es continuo, para evaluar consumo de alimentos, hacer seguimiento y evidenciar consumo de suplementación nutricional adecuada.	
Control, seguimiento y acompañamiento al usuario	1. Toma de peso, talla y/o otras medidas según sea el caso es una actividad constante que permite evaluar la evolución del usuario durante su estadía en la institución. - Se indaga al usuario y al equipo de salud por el estado de salud y de consumo de alimentos durante el período. - Se realiza vigilancia nutricional durante momentos de alimentación para evolución de su consumo. 2. Para los usuarios con estado de salud o nutricional comprometido o alterado, se realiza de manera mensual control de seguimiento, en

	algunas ocasiones es a necesidad, de acuerdo a la evolución. 3. Esta información se va consignando en las historias nutricionales de cada uno y en la planilla general. 4. Para complementar la información y con el objetivo de mejorar los canales de comunicación se indaga en los servicios sobre los usuarios y su consumo de alimento, con el fin de intervenir adecuadamente desde el área nutricional o informar a el área encargada. - Se dialoga con el usuario cuando la situación se puede intervenir de esta manera. - Se hacen modificaciones al plan alimentario, las cuales se informan tanto al servicio de alimentación, como al personal de salud, para que apoyen el cumplimiento.
Control, seguimiento y acompañamiento a los procesos del servicio de alimentación	<u>Se realiza de la siguiente manera:</u> 1.Observación directa de las actividades desarrolladas por las manipuladoras de alimentos. (Preparación de alimentos, limpieza y desinfección, almacenamiento de alimentos, servida de alimentos, distribución, disposición

	de residuos), según los manuales y los lineamientos de la norma. - Realizar seguimiento y acompañamiento a la implementación, y desarrollo de la minuta institucional, ejemplos de menús y aspectos del servicio de alimentación. 2. Capacitación y evaluación constante de los conocimientos. - Diseñar estrategias que sean necesarias en el servicio de alimentación para proporcionar la alimentación adecuada (formatos, documentos, tablas). - De manera informal durante los procesos. - De manera formal con temas previamente establecidos y con citación de manera oficial. 3. Atención de las interventorías y auditorías, de donde surgen unos requerimientos y sugerencias.

CUMPLIMIENTO DE METAS Y PRODUCTO DEL AÑO 2022.

Desde el área nutricional, de acuerdo a las metas y actividades proyectadas durante el año 2022, se realiza cumplimiento de gran parte de las actividades estipuladas, entre las cuales se encuentran:

- ✓ Adecuar la minuta con respecto a lo que se le recomienda al Adulto mayor en sus micro y macronutrientes para cumplir con el 100% de los requerimientos nutricionales.
- ✓ Crear y consolidar el 100% de las historias nutricionales de la población atendida.
- ✓ Se participa de la reunión de familiares de los residentes donde se da el apoyo desde la logística y acompañamiento en educacion nutricional, además en los casos especiales también se hace la intervención si es necesaria desde el área.
- ✓ Lograr que el 100% de los residentes del CBA sean evaluados nutricionalmente, con su toma respectiva de medidas antropométricas, clasificación nutricional y recomendaciones.
- ✓ Lograr que el 100% del personal del CBA sean evaluados nutricionalmente, con su toma respectiva de medidas antropométricas, clasificación nutricional y recomendaciones.
- ✓ Realizar la mayoría de charlas educativas sobre alimentación saludable y consiente donde se dio la participación de un gran porcentaje de los usuarios autónomos, teniendo en cuenta que no se pudo realizar mes a mes por el tema del COVID, pero las realizadas se conto con gran asistencia e interés.
- ✓ Fortalecer la vigilancia de la calidad de los alimentos y suministro de estos mediante el acompañamiento en las horas de alimentación y en la preparación de estos por parte del personal encargado.
- ✓ Se logra realizar el 100%de la historia nutricional a los usuarios que ingresan al CBA, evaluando y creando el diagnóstico.
- ✓ Se participa y acompaña en las diferentes actividades lúdico/pedagógicas/administrativas que se realizan en el CBA con el fin de realizar trabajo equipo y realizar actividades y acciones interdisciplinarias en pro de los usuarios y personal.

- ✓ Se realizo la evaluación del 100% de las áreas del servicio de alimentación calificando los diferentes sistemas según el Decreto 3075 de 1997.
- ✓ Se logró evaluar la calidad, saneamiento, higiene y seguridad del servicio de la alimentación, se acompañó en el proceso de alimentación a los usuarios logrando la vigilancia nutricional para conocer el patrón alimentario que está llevando cada uno, también se hizo intervención en los diferentes campos del servicio de alimentación, adecuación de la minuta patrón y se fortaleció la vigilancia de los ciclos de menús basados en el patrón alimentario para el grupo de mayores de 60 años, en la que incluyera todos los alimentos de los grupos descritos en Colombia de acuerdo con las Guías Alimentarias, y a la resolución 3803 del 2016 por la cual se establecen las recomendaciones de ingesta de energías y de nutrientes RIEN, además de intervenciones por parte del profesional de nutrición y dietética con los diferentes actores que intervienen en el cuidado y alimentación de los mismos por medio de diferentes capacitaciones y planes a desarrollar.

Fue un año muy productivo, logrando mayor comunicación asertiva y articulación con el equipo interdisciplinario, el personal y cada uno de los residentes del CBA, Santa Ana, estos objetivos, metas y actividades seguirán encaminadas para el desarrollo del plan de acción del 2023.