

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 7

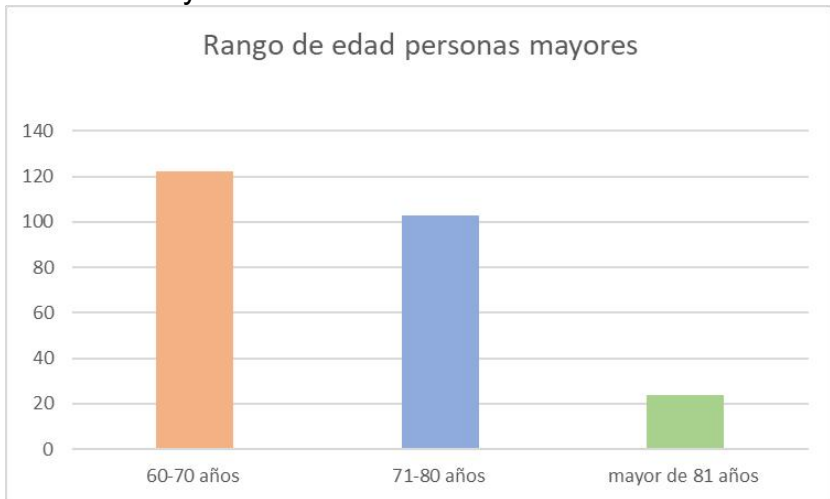
1. DATOS GENERALES
Fecha: 05/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Cuidado Transitorio día – noche / Puente Aranda
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Educador físico y profesional en Nutrición y Dietética del operador - Construyendo Futuro

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La estrategia está dirigida al grupo demográfico de personas mayores de 60 años que frecuentan el Centro de Cuidado Transitorio. Este grupo se caracteriza por condiciones de salud que predominan son hipertensión, hiperplasia prostática y artrosis, con autonomía en el cuidado personal.

Grupo/s interactivo/s:

El rango de edad prevalente en el centro transitorio es entre 60 y 70 años, seguido de la población con edades entre 70 y 80 años.

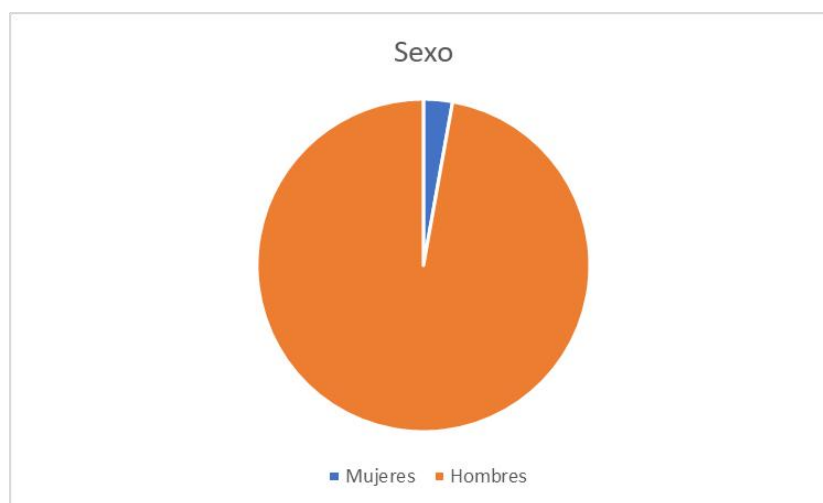


Rango de edad	Número de personas
60-70 años	120
71-80 años	100
mayor de 81 años	20

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Los hombres son más prevalentes en el servicio



Identificación participativa de la necesidad:

La población que frecuenta el Centro Transitorio se compone mayormente de individuos que enfrentan múltiples vulneraciones de sus derechos, como la falta de vivienda o el riesgo inminente de encontrarse en esa situación, así como dificultades para acceder a las necesidades básicas, inseguridad alimentaria y factores desencadenantes como el consumo de sustancias psicoactivas en algún momento de sus vidas, bajo nivel educativo y escaso conocimiento en temas de salud y nutrición.

A través de la observación y el diálogo directo con los usuarios del centro, se ha detectado una ingesta inadecuada de alimentos ricos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, entre otros nutrientes esenciales. Respuestas como "comía lo que había disponible", "dependía de lo que me dieran" o "no es la primera vez que me acuesto con hambre" reflejan una alarmante inseguridad alimentaria.

Además, en algunos casos se ha observado que, a pesar de haber recurrido a diversos servicios ofrecidos por la Secretaría Distrital de Integración Social, los usuarios aún muestran insatisfacción con las porciones y tipos de alimentos proporcionados. Esto se

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

debe a que las dietas ofrecidas a lo largo del tiempo han experimentado cambios, lo que ha generado disconformidad entre los beneficiarios.

Entornos: Individual____, Familiar____, Institucional, X, Comunitario ____

Tema: Se tratarán 9 temas principalmente durante la ejecución de la estrategia:

- Los cinco sabores
- Alergias alimentarias
- Alimentación y ejercicio
- Etiquetado nutricional
- Digestión y absorción de nutrición
- Alimentación y cultura
-
- Prácticas seguras de manipulación y almacenamiento de alimentos.
- Obesidad: epidemia mundial
- Probióticos y prebióticos

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades de la población mediante la observación directa y el diálogo activo con las personas mayores, hasta el diseño y la implementación de programas centrados en los temas prioritarios para promover su comprensión y aplicación en la vida cotidiana.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 0</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 4 de 7</p>
<p>Objetivos:</p> <p>Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento sobre los cinco sabores: Informar sobre la importancia de los cinco sabores básicos en la dieta y cómo equilibrarlos. - Concientización sobre alergias alimentarias: Informar sobre alergias comunes, sus síntomas y cómo identificarlas. - Entendimiento de la nutrición para la fuerza: Informar sobre los nutrientes esenciales para el desarrollo muscular y su incorporación en la dieta. - Conciencia sobre la lectura de etiquetas: Informar sobre la importancia de leer y comprender las etiquetas de los alimentos. - Comprensión de la importancia de un plato colorido: Informar sobre los beneficios para la salud de una variedad de colores en la dieta. <p>Educación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación sobre alergias alimentarias: Educar sobre cómo identificar y manejar alergias alimentarias en la vida diaria. - Educación sobre nutrición y fuerza: Educar sobre la relación entre la nutrición y el desarrollo muscular. - Educación sobre la lectura de etiquetas: Educar sobre cómo leer y entender las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones informadas. - Educación sobre diversidad culinaria: Educar sobre la importancia de explorar alimentos de diferentes culturas para una dieta variada y saludable. - Educación sobre prácticas alimentarias seguras: Educar sobre prácticas seguras de manipulación y almacenamiento de alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promoción de la inclusión y seguridad: Comunicar la importancia de ser consciente y comprensivo con las personas con alergias alimentarias. - Fomento de decisiones alimenticias informadas: Comunicar estrategias para tomar decisiones alimenticias saludables basadas en la información de las etiquetas. - Promoción de la diversidad culinaria: Comunicar la importancia de explorar y disfrutar de alimentos de diferentes culturas. - Difusión de mensajes clave sobre salud: Comunicar mensajes sobre hábitos de vida saludables y prevención de enfermedades a través de diferentes medios. - Promoción de la seguridad alimentaria: Comunicar pautas y consejos para mantener la seguridad alimentaria en el hogar y en la comunidad. 		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <hr/> <p>Versión: 0</p> <hr/> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <hr/> <p>Página: 5 de 7</p>
<p>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</p> <p>En información:</p> <p>Para la elaboración y puesta en marcha de una herramienta pedagógica destinada a promover hábitos alimentarios saludables, se ha optado por fundamentarse en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años" del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) - Guía de instrucción para el diseño de programas de gestión de enfermedades crónicas. Min protección salud. - Manual de Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos: Contiene directrices para la manipulación segura de alimentos en entornos como hogares, escuelas y centros comunitarios. - Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Ofrece un marco global para abordar los problemas de salud pública relacionados con la nutrición y la actividad física. - OMS - Probióticos en la Alimentación Humana: La OMS ha publicado una serie de documentos y pautas relacionadas con el uso de probióticos en la alimentación humana. <p>En educación: A través de esta estrategia, se persigue proporcionar información precisa y comprensible a las personas mayores que forman parte del centro de cuidado Transitorio. El objetivo es acercar el concepto de alimentación saludable, así como sensibilizar sobre el consumo adecuado de azúcares y sal, mientras se reconoce la alimentación como un fenómeno social y cultural. Este enfoque tiene como propósito redefinir conceptos que podrían ser erróneos respecto a la alimentación, los cuales han arraigado a lo largo del tiempo debido a las experiencias y costumbres individuales de cada persona mayor.</p>		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 7

Para llevar a cabo esta estrategia, se empleará la metodología de hábitos y familiaridad. Esto implica que se buscará que las personas mayores adquieran nuevos conceptos a partir de la asociación con su vida cotidiana y los conocimientos previamente impartidos. Se pretende que este enfoque facilite la comprensión y la integración de las nuevas prácticas alimentarias en su día a día, promoviendo así un cambio significativo en sus hábitos y contribuyendo a mejorar su calidad de vida en general.

En comunicación:

Mediante la implementación de actividades lúdicas y la creación de espacios para el intercambio de experiencias, nuestro propósito es inducir modificaciones en los hábitos de las personas mayores. Este enfoque implica integrar los conocimientos adquiridos con acciones cotidianas, al mismo tiempo que se vinculan los procedimientos y rutinas del centro transitorio como parte integral de un estilo de vida saludable. De esta manera, se busca que las personas mayores asocien las actividades realizadas en el centro con prácticas beneficiosas para su bienestar físico y mental.

Mensajes: "Ni bueno, ni malo... Alimento, al fin y al cabo. "Dime lo que comes y te diré

Este refrán, profundamente arraigado en la cultura popular, destaca la estrecha relación entre nuestra alimentación y nuestra identidad. Reconoce que nuestras elecciones alimenticias no solo afectan nuestra salud física, sino que también reflejan nuestras tradiciones, valores y preferencias individuales. En última instancia, lo que comemos puede revelar aspectos importantes de nuestra personalidad, estilo de vida y cultura. Por lo tanto, es crucial considerar la calidad y la variedad de nuestros alimentos, no solo como una cuestión de nutrición, sino también como una forma de expresión personal y social.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 7

Herramienta/s pedagógica/s:				
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Cata de sabores-los cinco sabores	A través de una cata de alimentos las personas mayores identificarán los cinco sabores	A través de esta actividad se pretenda que los participantes perciban en diferentes partes de la lengua los sabores y su importancia en la dieta	Sillas Mesas Computador Alimentos	Esta acción se realizará en el mes de junio y será aplicado por el profesional de nutrición.
Conoce y aprende- Alergias alimentarias	A través de unas fichas se identificarán las principales alergias alimentarias, así como sus características	Proporciona a los participantes conocimientos prácticos y herramientas para manejar las alergias alimentarias en su vida diaria y en la comunidad	Hojas Esfero Sillas Mesas	Esta acción se realizará en el mes de junio y será aplicado por el profesional de nutrición.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>		Código: FOR-PSS-295
				Versión: 0
				Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
				Página: 8 de 7
Sesión deportiva- nutrición para la fuerza	A través de una sesión deportiva dirigida a la creación de masa muscular se demostrará la importancia de consumir proteína y carbohidratos para la formación de musculo	Desarrollar una conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada para la formación y mantenimiento del musculo	Balones Sillas Aros	Esta acción se realizará en el mes de julio y será aplicado por el profesional de nutrición.
Lectura del etiquetado nutricional- detectives de etiquetas	A través de una sesión de lectura de etiquetado se les dará a los participantes los conceptos básicos para leer cualquier etiquetado de alimentos	Contribuir a la toma consciente de alimentos que mejoren su estado de salud y prevengan el desarrollo de enfermedades	Alimentos Computador Sillas	Esta acción se realizará en el mes de julio y será aplicado por el profesional de nutrición.
Diseña tu menú- La importancia de tener un plato colorido.	A través de una ruleta de colores los participantes irán compartiendo sus conocimientos acerca de los nutrientes y alimentos que se encuentran en cada color	Construir en conjunto un conocimiento que permita a las personas mayores reconocer la importancia de comer variado	Computador Sillas Mesas	Esta acción se realizará en el mes de agosto y será aplicado por el profesional de nutrición.
Video ilustrativo- la ruta de la digestión	A través de un video se reconocerá cada uno de los órganos necesarios para llevar a cabo la digestión y absorción de nutrientes en el organismo	Mejorar el conocimiento de las personas mayores acerca del proceso de digestión durante el consumo de alimentos	Computador Sillas Mesas	Esta acción se realizará en el mes de agosto y será aplicado por el profesional de nutrición.
Preparación de batidos- Taller de batidos	A través de la practica los participantes tendrán un acercamiento de la preparación de	Mostrar la importancia del consumo de frutas y verduras utilizando la	Alimentos Licuadora Vasos Mesas	Esta acción se realizará en el mes de septiembre y será aplicado

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>		Código: FOR-PSS-295
				Versión: 0
				Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
				Página: 9 de 7
	batidos con frutas y verduras fuentes de antioxidantes	alternativa de preparación de batidos para promover su consumo		por el profesional de nutrición.
La Vuelta al Mundo en 80 Platos	A través de un mapamundi se realizará un viaje virtual por las comidas emblemáticas de cada país y como su cultura juega un rol importante en su alimentación	Entender como la cultura juega un rol fundamental en el consumo de alimentos diarios y su salud	Computador Sillas Mesas	Esta acción se realizará en el mes de septiembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Prácticas seguras de manipulación y almacenamiento de alimentos.	A través del ejemplo las manipuladoras de alimentos del centro les explicara las prácticas para prevenir el desarrollo de alimentos	Conocer y entender todas las practicas necesarias para la manipulación y alimentos dentro del servicio de alimentación	Cuchillos Tablas de picar Uniforme EPP	Esta acción se realizará en el mes de octubre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Arte Comestible	A través de un taller creativo de alimentos cada grupo diseñara una obra de arte con los alimentos para contribuir al consumo de alimentos variables agradables.	Conocer la importancia de una alimentación visiblemente apetitosa y ampliar su creatividad.	Alimentos Platos Palillos Cucharas	Esta acción se realizará en el mes de octubre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Obesidad: epidemia mundial	A través de un juego de roles se les mostrara a los participantes las repercusiones de la obesidad a nivel social, económico y cultura	Concientizar a las personas mayores acerca de esta enfermedad y cómo manejarla	Sillas Mesas	Esta acción se realizará en el mes de noviembre y será aplicado por el profesional de nutrición.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>			Código: FOR-PSS-295
				Versión: 0
				Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
				Página: 10 de 7
Taller de especias y hierbas	A través de un intercambio de saberes los participantes compartirán como su familia utilizo las especias para mejorar el sabor de los alimentos	Reconocer la importancia de las especias y hierba naturales como herramienta para condimentar los alimentos	Mesas Platos Sillas	Esta acción se realizará en el mes de diciembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Probióticos y prebióticos	A través de una demostración de alimentos fuentes en probióticos y prebióticos se mostrará la importancia de su consumo	Mostrar la importancia de estos alimentos en su salud digestiva y mental	Alimentos Sillas Mesas	Esta acción se realizará en el mes de diciembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
<p>4. EVALUACIÓN</p>				
<p>Feedback Verbal: Pedir a los participantes que compartan sus impresiones, opiniones y experiencias sobre la actividad de forma verbal puede brindar información valiosa sobre su percepción y satisfacción.</p> <p>Registro de Asistencia: Llevar un registro de la asistencia a las actividades puede indicar el nivel de compromiso y participación de los adultos mayores.</p>				
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Elaborado por: Vanessa Barrantes Martínez. – Nutricionista dietista.</p>				