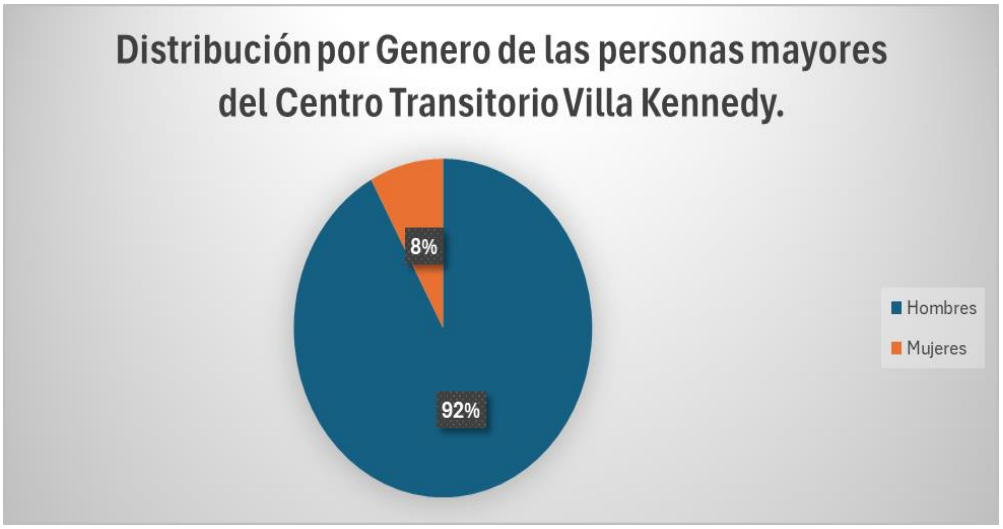
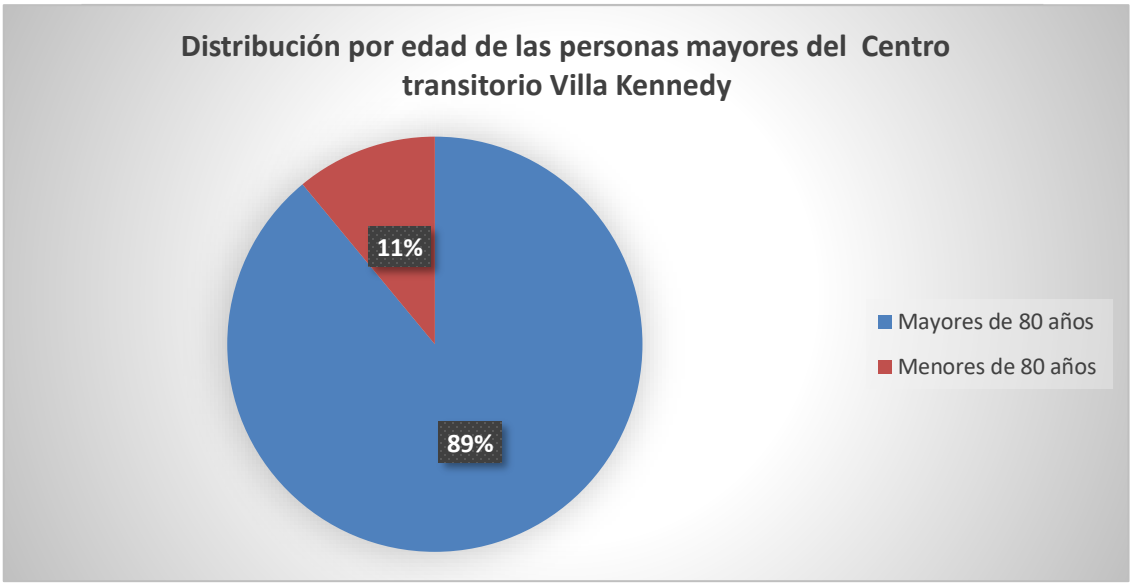
1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro Transitorio CD/CN Villa Kennedy Localidad: Kennedy
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Robert Ruiz Ortiz Educador físico Jose Luis Acero Vargas Nutricionista

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Las personas mayores de 60 años que han ingresado al Centro Transitorio Villa Kennedy tienen unadistribución por genero de 82 hombres y 7 mujeres:



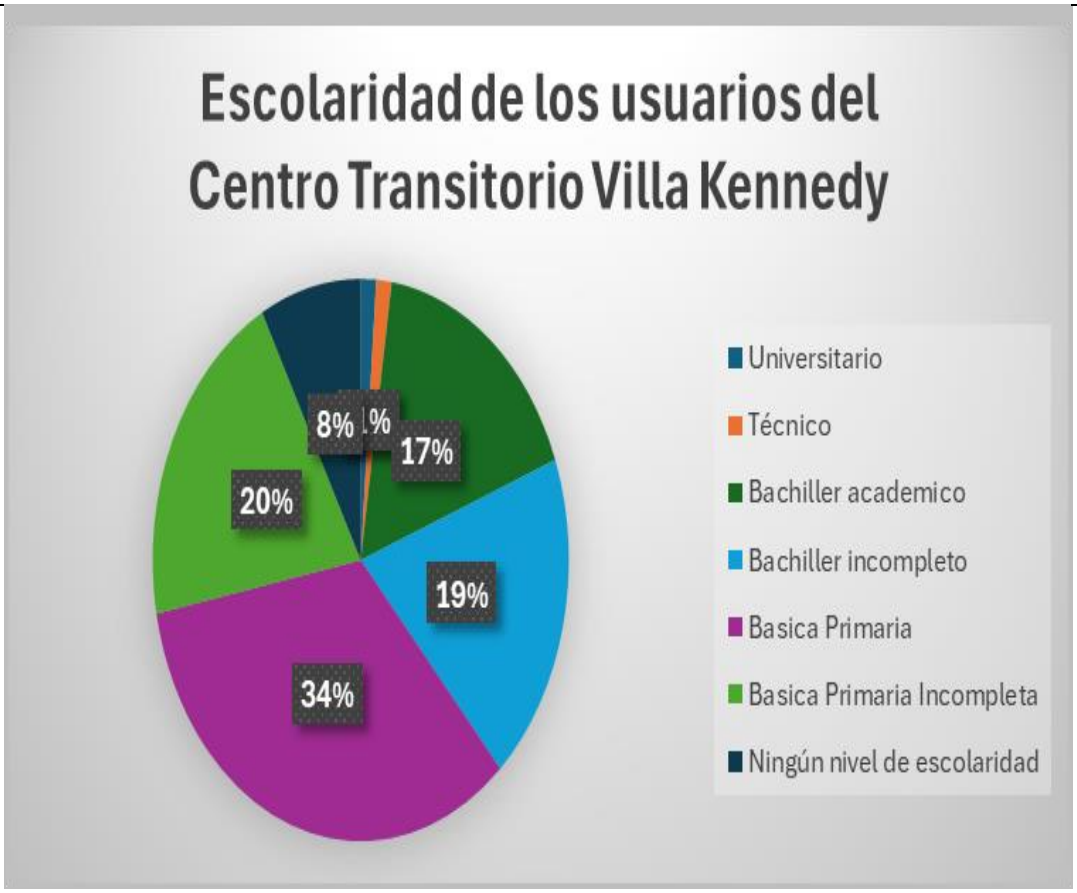
Grafica 1. Clasificación Centro Transitorio Villa Kennedy por género.

La población del Centro Villa Kennedy son personas mayores de 60 años, las cuales 9 son mayores de 80 añosy 80 menores de 80 años.



Grafica 2. Clasificación Centro Transitorio Villa Kennedy , según edad.

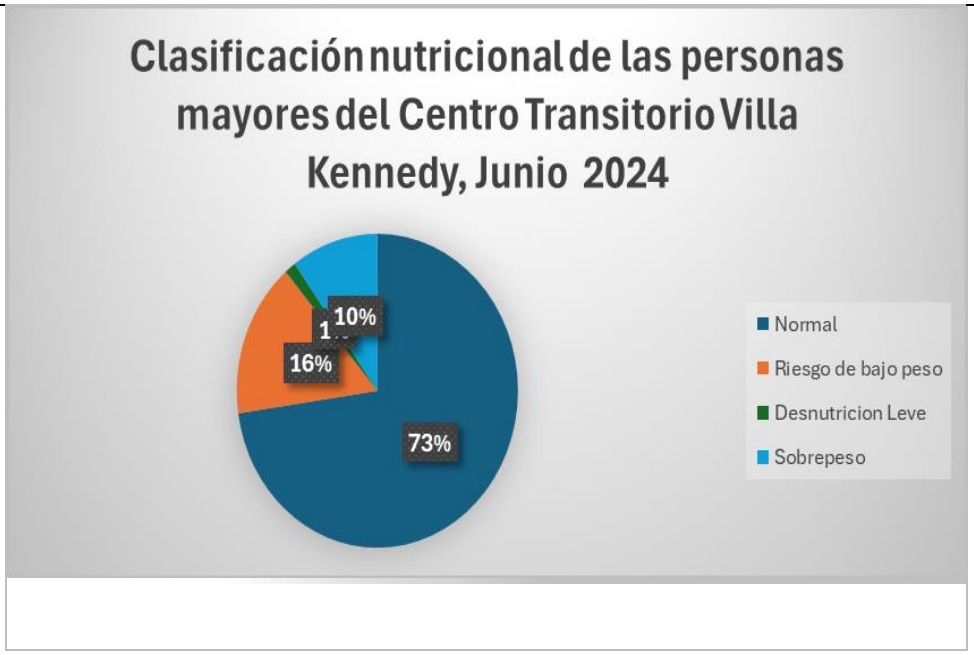
Teniendo en cuenta el nivel educativo de las personas mayores se clasifica de la siguiente manera, Básica primaria incompleta: 18 personas, Básica Primaria Completa 30 personas, secundaria y media incompleta 17 personas, bachiller académico 15 personas, Técnico 1 persona, Carrera universitaria 1 persona , Ningún grado de escolaridad 8 personas.



Grafica 3. Clasificación Centro transitorio Villa Kennedy, según nivel educativo.

Se realiza la clasificación nutricional de las personas mayores del Centro Transitorio Villa Kennedyteniendo como referencia los patrones de la OMS para personas mayores de 60 a 64 años 11 meses de edad, y la CENPE para personas mayores de 65 años, el estado nutricional obtenido

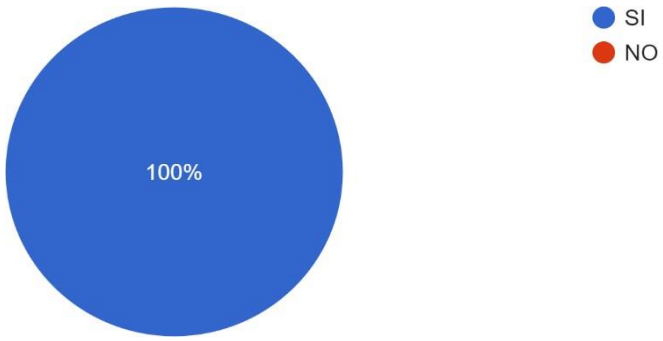
es el siguiente:



Grafica 5. Clasificación Centro Transitorio Villa Kennedy, estado nutricional.

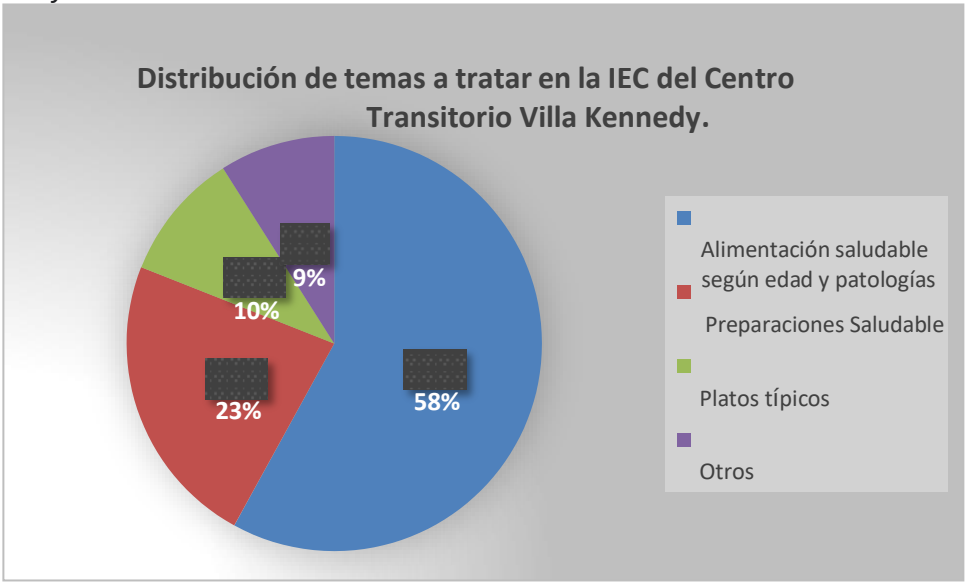
Además, se realizó un taller a los usuarios, donde se lespreguntaba a los usuarios lo siguiente:

1. ¿Considera que es importante que los participantes aprendan acerca de estilos de vida saludable y alimentación saludable?



2. Cuál de los siguientes temas le gustaría que se trataran en el Centro Transitorio Villa Kennedy

.



3. Si su respuesta fue otros describa que otros temas le gustaría que trataran en el centro Transitorio Villa Kennedy

- Actividad física, cambios de preparaciones con baja aceptación.
- Me gustaría compras de alimentos fuera del Centro Transitorio Villa Kennedy.
- Uso de la sal y el Azúcar.

Grupo/s interactivo/s:

Personas mayores del Centro Transitorio Villa Kennedy
Colaboradores del Centro Transitorio Villa Kennedy.

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta las características de la población donde el, 11% son mayores de 80 años, el 27 % tiene estado nutricional de malnutrición pordéficit o exceso y el 8% no cuenta con ningún niel educativo, además de la encuesta de promoción de hábitos de vida y alimentación saludable realizada, se priorizaron las siguientes temáticas a desarrollar:

- Master chef- preparaciones saludables.

- Actividad física e hidratación.

- plato saludables- guías de alimentos

por lo cual se incluirán en la estrategia llamada Nutrimovimiento, la estrategia desarrollara las siguientes temáticas.

- preparaciones saludables- cocina saludable.

- Importancia de la hidratación y el consumo de agua.

- grupos de alimentos GABAS

Entornos: Individual _X__, Familiar _X__, Institucional, _X__, Comunitario ____

Tema: "Los sentidos de la alimentación"

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte de la observación directa de las necesidades, frente a los hábitos alimentarios de las personas mayores del Centro Transitorio Villa Kennedy , hasta el diseño e implementación de la estrategia de información, educación y comunicación para la promoción en estilos de vida saludable.

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia "Nutrimovimiento me muevo y me renuevo" está diseñada con el fin de sensibilizar a todos los actores del Centro Transitorio sobre estrategias para adoptar estilos de vida saludable mediante la preparación y aprendizaje de recetas saludables, bailes típicos a partir de todos los grupos de alimentos, principalmente el grupo de las frutas y verduras, además de promover la actividad física y movimiento de las personas mayores.

Objetivos:

Información: Informar a las personas mayores sobre diferentes recetas saludables y prácticas, las cuales puedan replicar en su diario vivir, además de informar acerca de las propiedades

nutricionales de todos los grupos de alimentos presentes en las mismas, además de fortalecer la adecuada actividad física y la hidratación en la persona mayor.

Educación: Fortalecer los conocimientos de las personas mayores sobre la importancia de la hidratación, la actividad física y la preparación y consumo de recetas saludables con el fin de mantener una adecuada nutrición y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Comunicación: Promover el consumo de alimentos saludables, principalmente el grupo de frutas y verduras, además mantener una adecuada hidratación y actividad física.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información: Se tomará como referente las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años y sus mensajes claves, además de recetas saludables que incluyan el consumo y aumento de frutas y verduras 5 al día, además de recomendaciones de actividad física de la OMS.

En educación: El enfoque metodológico se llevará a cabo por medio de creencias, conocimientos a través de la educación alimentaria y nutricional y el aumento de la actividad física de la mano con una adecuada hidratación.

En comunicación: Se realizarán talleres de comida saludable con las personas mayores, además se promoverá el consumo de agua y una adecuada hidratación y actividad física en conjunto con los educadores físicos.

Mensajes:

Mensajes de OMS recomendación actividad física:

- Realizar **actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.**
- realizar **actividades de fortalecimiento muscular** moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales **durante dos o más días a la semana**
- deberían **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.** La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad
- como parte de su actividad física, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

-Se tomará como referencia los mensajes de las GABAS

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato Saludable de la Familia Colombiana.

2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.

3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Cartel en la Entrada Principal comedor :

"¡Estamos emocionados de lanzar Nutrimovimiento ! Únete a nosotros en esta increíble aventura de descubrimiento culinario. ¡Cada bocado cuenta, cada comida es una experiencia única!"

"Transforma tu relación con la comida. Descubre el Nutrimovimiento. Talleres divertidos, deliciosos y saludables que harán que tus comidas sean inolvidables."

"Esta semana en Nutrimovimiento: Exploraremos nuevos sabores con juegos, degustaciones y actividades creativas. ¡No te pierdas la diversión!"

"Sube el nivel de tu experiencia alimentaria. Únete a 'Nutrimovimiento para descubrir el placer de comer con conciencia. ¡Cada día es una nueva oportunidad para disfrutar!"

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nutrimovimiento - Cumbia y Nutrición Equilibrada	**Objetivo:** Enseñar sobre la importancia de una Balanceada **Actividades:** 1. **Presaberes:** Juego de preguntas con música de cumbia sobre los grupos alimenticios. 2. **Principal:** Presentación en PowerPoint sobre cómo balancear la dieta. 3. **Evaluativa:** Preguntas de conocimiento con premios.	Facilita el aprendizaje interactivo sobre nutrición balanceada.	Video Beam, música de cumbia, material impreso sobre nutrición.	Diseño: Julio 2024, Implementación: Julio 2024

Bambuco y Alimentos Locales	**Objetivo:** Promover el consumo de alimentos locales. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Discusión inicial con música de Bambuco sobre alimentos locales. 2. **Principal:** Diapositivas sobre beneficios de productos locales. 3. **Evaluativa:** Cuestionario sobre lo aprendido, premiando con productos locales.	Promueve el consumo de productos locales, frescos y nutritivos.	Altavoces, presentación en PowerPoint, muestras de alimentos locales.	Diseño: Julio 2024, Implementación: Julio 2024
Nutrimovimiento - Porro y Cambios Nutricionales en las Personas Mayores	**Objetivo:** Explicar los cambios naturales vejez. y su relacion con el consumo de alimentos **Actividades:** 1. **Presaberes:** Juego de preguntas sobre nutrición para personas mayores con música de porro. 2. **Principal:** Charla interactiva sobre cambios nutricionales . 3. **Evaluativa:** Evaluación de conocimientos con recompensas saludables.	Adecua la dieta a las necesidades nutricionales de la vejez.	Música de porro, folletos informativos, snacks saludables.	Diseño: Julio 2024, Implementación: Julio 2024
Nutrimovimiento - Sanjuanero y Interacción Medicamentos Nutrientes	**Objetivo:** Informar sobre la interacción entre medicamentos y nutrientes. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Preguntas iniciales con música de sanjuanero. 2. **Principal:** Explicación detallada de interacciones comunes. 3. **Evaluativa:** Test interactivo con premios.	Previene problemas de salud relacionados con interacciones medicamentosas.	Música de sanjuanero, diapositivas, folletos.	Diseño: Agosto 2024, Implementación: Agosto 2024

Nutrimovimiento - Joropo y Requerimientos Nutricionales de las Personas Mayores	**Objetivo:** Enseñar sobre requerimientos nutricionales específicos para mayores. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Ronda de preguntas con joropo. 2. **Principal:** Presentación en PowerPoint sobre nutrientes necesarios. 3. **Evaluativa:** Juego de revisión de conceptos con premios.	Informa sobre nutrición adecuada para mejorar la calidad de vida.	Sistema de sonido, proyector, material educativo impreso.	Diseño: Agosto 2024, Implementación: Agosto 2024
Nutrimovimiento - Vallenato e Hidratación	**Objetivo:** Educar sobre la importancia de la hidratación adecuada. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Discusión guiada con música de vallenato 2. **Principal:** Presentación sobre técnicas de hidratación. 3. **Evaluativa:** Cuestionario con recompensas en agua embotellada.	Resalta la importancia de mantenerse hidratado para la salud general.	Música de Vallenato botellas de agua, presentación visual.	Diseño: Septiembre 2024, Implementación: Septiembre 2024
Nutrimovimiento - Champeta y Consumo de Frutas y Verduras	**Objetivo:** Incentivar el consumo de frutas y verduras. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Sesión interactiva con champeta para discutir tipos de frutas y recomendación de la OMS y verduras. 2. **Principal:** Presentación en PowerPoint sobre los beneficios de consumir frutas y verduras. 3. **Evaluativa:** Trivia musical con preguntas sobre lo aprendido,	Aumenta el consumo de nutrientes esenciales a través de frutas y verduras.	Música de champeta, frutas y verduras como ejemplos, folletos.	Diseño: Septiembre 2024, Implementación: Septiembre 2024

	premiando con frutas y verduras.			

Nutrimovimiento - Mapalé y Seguridad Alimentaria en las Personas Mayores	**Objetivo:** Discutir sobre la seguridad alimentaria. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Preguntas iniciales con mapalé sobre prácticas de seguridad alimentaria. 2. **Principal:** Demostración de técnicas seguras de manejo de alimentos. 3. **Evaluativa:** Test interactivo para reforzar aprendizaje, con premios útiles para la cocina.	Enseña prácticas de seguridad para evitar enfermedades alimentarias.	Música de mapalé, guías de seguridad alimentaria, demostraciones prácticas.	Diseño: Octubre 2024, Implementación: Octubre 2024

Nutrimovimiento - Currulao y Prevención de la Hipertensión	**Objetivo:** Educar sobre dietas bajas en sodio para la prevención de la hipertensión. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Sesión interactiva con currulao sobre la importancia de una dieta baja en sodio. 2. **Principal:** Charla detallada sobre alimentos y preparaciones bajas en sodio. 3. **Evaluativa:** Juego de preguntas con premios para los aciertos.	Ayuda a prevenir la hipertensión y promover la salud cardiovascular.	Música de currulao, materiales educativos sobre hipertensión, comidas de ejemplo.	Diseño: Noviembre 2024, Implementación: Noviembre 2024
Nutrimovimiento - Salsa y Prevención de la Diabetes	**Objetivo: Enseñar** sobre la prevención de la diabetes mediante una dieta alimentaria saludable adecuada. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Baile de salsa mientras se discuten los riesgos de la diabetes. 2. **Principal:** Presentación sobre alimentos y hábitos que ayudan a prevenir la diabetes. 3. **Evaluativa:** Competencia de baile donde las preguntas de salud son parte del desafío.	Fomenta cambios dietéticos para reducir el riesgo de diabetes.	Música de salsa, recetas bajas en azúcar, charlas educativas.	Diseño: Diciembre 2024, Implementación: Diciembre 2024
Nutrimovimiento - Carranga y Manejo de Dislipidemias	**Objetivo:** Discutir el manejo de las dislipidemias a través de la dieta. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Sesión con carranga para identificar conceptos clave sobre dislipidemias. 2. **Principal:** Enseñanza sobre alimentos beneficiosos y perjudiciales para el colesterol. 3. **Evaluativa:** Trivia sobre lo aprendido, con premios nutritivos.	Educa sobre el manejo alimentario de hipertrigliceridemia y Hipercolesterolemia	Música de carranga, folletos informativos, menús saludables.	Diseño: Diciembre 2024, Implementación: Diciembre 2024

	Nutrimovimiento - Puya y Recetario Saludable Colombiano	**Objetivo: Presentar** recetas saludables colombianas. **Actividades:** 1. **Presaberes:** Conversación inicial con puya sobre la cocina colombiana. 2. **Principal:** Demostración de recetas saludables. 3. **Evaluativa:** Concurso de preparación de recetas, premiando las más saludables y creativas.	Promueve la cocina saludable usando ingredientes locales.	Música de puya, recetarios impresos, demostraciones de cocina.	Diseño: Diciembre 2024, Implementación: Diciembre 2024	

4. EVALUACIÓN
Cada taller cuenta con actividades de evaluación a las personas mayores del Centro Transitorio

Elaborado por:
Jose Luis Acero Vargas
Nutricionista Dietista
Centro Transitorio Villa Kennedy.