1. DATOS GENERALES

Fecha: 09/08/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Estrategias para la promoción y adopción de EVS en los Centros Proteger/ ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, FUNDAMENTAL PARA MEJORAR HÁBITOS SALUDABLES. Servicio: Centro de Cuidado Transitorio/ Samper Mendoza, Localidad: Los mártires.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Nutricionista: Claudia Peñate Tovar
Educador Físico: Hernando Ortiz Bohórquez

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

1. Alto índice de sedentarismo: A pesar de la convocatoria realizada las personas mayores prefieren dormir y debido a esto se identifica una alta prevalencia en la insistencia de realizar actividad física.
2. Malos hábitos alimentarios: Confunden la acción de alimentarse con alimentación; refieren estar mejor bien llenos que bien alimentados.
3. Inconformidad: Inconformidad con las porciones brindadas en los diferentes tiempos de comida e inconformidad con los menús brindados debido a costumbres, regiones, gustos y preferencias.

Grupo/s interactivo/s: Adulto mayores con habitabilidad en calle.

Identificación participativa de la necesidad: en los talleres de nutrición que se llevaron a cabo inicialmente se les realiza a los participantes con un 70% en la totalidad de la asistencia del día una lluvia de ideas donde se identificó los siguientes temas:

- GABAS: Guías alimentarias de alimentación saludable y las porciones según la edad
- Estiramiento físico.
- Importancia del consumo de frutas y verduras, aporte de fibra para la salud intestinal, su aporte de vitaminas para mantener el sistema inmunológico en adecuadas condiciones.
- Actividad física baile mix.

- Qué es la Obesidad y como prevenirla a través de la reducción del consumo de azucares añadidos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
• Actividad física Yoga • Reducción del consumo de grasas saturadas y trans para disminuir el Riesgo Cardio Vascular • Actividad física Zumba. • Importancia del Consumo de Fibra • Actividad física Rumba.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: Promoción de estilos de vida saludable

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Sensibilizar a las personas sobre la importancia de practica del actividad física y adquisición de hábitos de alimentación saludable, por medio de actividades lúdica- recreativas direccionadas a la adquisición de hábitos de vida saludables todos los días del mes.
Objetivos: Información: Informar acerca de la importancia de mejorar los hábitos de alimentación y practica de actividad física, y prevención de la enfermedad. Educación: Comprender que el mejoramiento de los hábitos de vida saludables es fundamental en la reducción y prevención del sedentarismo. Comunicación: Proponer la construcción de “El muro de la alimentación y actividad física”, elaborado por las personas en donde se promueva una alimentación saludable por medio de los mensajes de la GABAS (Guías de alimentación basadas en el marco de la seguridad alimentaria). Generar en la persona mayor la necesidad de la práctica de actividad física de forma voluntaria, por medio de actividades lúdico-recreativas.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: En información: Contextualizar a la persona mayor sobre la importancia de practica de estilos de vida saludables, partiendo de lo comunicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más

que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

Dieta equilibrada: una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.

Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

En educación:

- Aumentar el conocimiento de las personas, ayudar a eliminar mitos y conceptos erróneos.
- Construir creencias en los riesgos y beneficios de una práctica; vincular con el estado de salud y las preocupaciones
- Apoyar el desarrollo de habilidades brindar el “saber cómo”.

En comunicación:

Se llevará a cabo una lluvia de ideas, la cual será dirigida por la nutricionista, iniciando con una breve introducción acerca de la temática a tratar, luego se sedera la palabra a cada asistente, con el fin, de escuchar y tomar nota del tema de interés, y dejarlo consignado en “el muro de la alimentación”.

Mensajes: ¡Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida!

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Aprendizaje entre pares	1. Realizar lluvia de ideas. 2. Reunir a las personas mayores con el fin de discutir los diferentes mitos o creencias sobre la temática expuesta. 3. Realizar actividad física.	Es una práctica educativa en la que los asistentes interactúan con otros para alcanzar objetivos	Material: Marcador Tablero en acrilico	26/06/202
Aprender haciendo	1. Por medio de presentación concientizar la importancia de la reducción del consumo de sal y azúcar. 2. Realizar actividad física.	Esta metodología incentiva al autocuidado en salud como la prevención y control de las enfermedades crónicas no trasmisibles	Material: Computador Sillas Mesas Azúcar Vasos Sal Esferos Hojas	
Foro	1.Técnica de comunicación oral, libre para la expresión de ideas o conocimientos de los integrantes permitiendo la discusión de diversos temas. 2. Realizar actividad física.	Escuchar las diferentes perspectivas sobre un tema, a la vez que podemos intervenir enriqueciendo el debate con nuestro punto de vista y	Sillas Mesas	15/08/2024 25/09//2024

		llegando a un acuerdo		
Actividad Física	1. Realizar Ejercicios para favorecer ganancia de masa muscular. 2. Realizar actividad física.	Obtener conocimiento acerca de las propiedades de dicho alimento.	Material: Ropa cómoda Parque Aire libre	20/11/2024
Degustación	1.Entregar a los participantes diferentes alimentos para degustar y apreciar su sabor 2. Realizar actividad física..	Obtener conocimiento acerca de las propiedades de dicho alimento.	Material: Frutas Vasos Cucharas	23/10/2024 18/12/2024

4. EVALUACIÒN

- Para la recolección de datos se emplearán métodos de evaluación como evidencia de actividades, registro fotográfico de la participación.
- Realizar encuentros entre los participantes con el fin de identificar y a su vez evaluar, si en este intercambio de conocimiento y experiencias los conceptos que se presentan se han visto modificados a partir de las actividades propuestas.
- Realizar monitoreo en los tiempos de comida, posteriores a la realización de las actividades, con el fin de identificar si hay un impacto en el consumo de grupos de alimentos y las porciones adecuadas
- Se deja como propuesta a partir de las posibilidades de cada unidad operativa, un evento deportivo denominado Olimpiadas Deportivas cuya intención es motivar a las personas mayores a realizar actividad física por medio de algún deporte y dejar el sedentarismo.
- Al finalizar las actividades propuestas se realizará en test para verificar los conocimientos adquiridos por las personas mayores.

Elaborado por:
Nutricionista: Claudia Peñate Tovar