1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/08/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comunidad de cuidado Hogar San José Saramita
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional de Nutrición, profesional de fisioterapia y coordinadora

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En la Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita, ubicada en Fusagasugá, conviven 100 personas mayores entre hombres y mujeres actualmente, con una proporción de 48 personas de género masculino y 52 de género femenino, cuyas edades oscilan entre los 61 y los 97 años con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial (38%), Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (16%), Diabetes Mellitus tipo 2 (13%), enfermedad renal (7%), malnutrición por defecto (38%). Dentro del proceso teórico, la Organización Mundial de la Salud recomienda el fortalecimiento de las estrategias como capacitaciones activas sobre alimentación saludable, actividades lúdicas y recreativas que incentiven la actividad física y ofrecer alimentos saludables en las minutas y en las celebraciones especiales, de esta manera se enfoca en la reducción del grado de exposición de las personas a los factores de riesgo modificables comunes a las enfermedades no transmisibles como la inactividad física, alimentación poco saludable, el consumo de alcohol y tabaco. (OMS,2020). Posteriormente a la realización de la encuesta y por proceso de observación, las principales problemáticas encontradas fueron el bajo consumo de frutas y verduras, el sedentarismo debido a la modalidad en que se encuentran, baja ingesta de líquidos, bajo consumo de proteínas de alto valor biológico, capacidad gástrica reducida lo que se evidencia en muy poco consumo de los alimentos que se sirven en el plato. Esto se ha podido determinar mediante procesos de observación en el acompañamiento constante del consumo de alimentos en los diferentes tiempos de comida, dichas problemáticas afectan directamente el estado nutricional de la población atendida. Debido a estas problemáticas se establecen estrategias y talleres educativos en hábitos saludables con el fin de sensibilizar a las personas mayores, en relación a la importancia de generar o adoptar estilos de vida saludables a través de la adecuada alimentación, el auto cuidado y la práctica de actividad física. Del mismo modo, pero no con la misma frecuencia se incluirán capacitaciones al talento humano dado que representan el mayor potencial transformador y dinamizador ante la población atendida desde un manejo interdisciplinar en el diario vivir.
Grupo/s interactivo/s: 100 personas mayores entre los 61 y los 97 años con enfermedades crónicas.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta realizada y sobre todo el proceso de observación en cuanto al acompañamiento realizado a las personas mayores se pudo establecer que la necesidad identificada corresponde por un lado al bajo consumo de una alimentación balanceada y a la reducción de la intencionalidad para mantenerse en movimiento, lo que conlleva a una aceleración del proceso de envejecimiento con un deterioro físico y mental.
Entornos: Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario ___
Tema: Promoción de alimentación saludable acompañado de la práctica de actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Promoción e implementación de estrategias de información, educación y comunicación de estilos de vida saludable con énfasis en el disfrute de alimentación, nutrición y actividad física.
Objetivos: Información: • Socializar a la población sobre la importancia de practicar estilos de vida saludable. • Dar a conocer la importancia del consumo de alimentos saludables y necesarios en la etapa de la vejez Educación: • Promover la alimentación saludable desde los imaginarios y representaciones sociales que tienen las personas mayores frente a la comida y el movimiento • Orientar a las personas mayores en preparaciones saludables de alimentos a fin de favorecer el aprendizaje de la buena nutrición y salud. Comunicación: • Potencializar la promoción de las actividades a través de los diferentes medios de comunicación del hogar.

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

En información: De acuerdo con la OMS, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a una modificación en los hábitos alimentarios, pues se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares simples y más sal o sodio. Hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras, cereales integrales y agua (OMS, 2003a).Reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad en el mundo, la OMS adoptó en mayo de 2004 la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, en la cual, el primero de sus objetivos fue reducir “los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a las dietas malsanas y a la inactividad física a través de medidas de salud pública” (OMS, 2004).

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (RIEN, 2013).

La Estrategia IEC se enfocará en cuatro ítems para lograr la promoción de alimentación saludable:
1. Disminuir el consumo de grasas trans.
2. Disminuir el consumo de azúcares añadidos.
3. Reducir el consumo de sal/sodio.
4. Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos.

Lo anterior se realizará por medio de talleres teórico-prácticos que permita generar apropiación de temáticas.

En educación: Es un proceso estructural que busca mejorar el conocimiento y aprendizaje sobre las temáticas elegidas, reflexionar sobre las prácticas y rutinas diarias y transformar en hábitos saludables o que generen bienestar. Requiere de un proceso amplio de participación activa en el que se socializa, reflexiona y genera propuestas o alternativas de solución a las temáticas propuestas. En este sentido, el componente de educación le apunta a generar procesos de aprendizajes para aceptar nuevas realidades y comprender otras formas de convivencia.

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

Procedimiento de capacitación en estilos de vida saludable.

- Diseño de instrumentos para la lectura de la situación y necesidades en estilos de vida de la población atendida (encuestas de identificación estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física población beneficiaria proyectos Secretaria Distrital de Integración Social, necesidades de capacitación – promoción en estilo de vida saludable).
- Diseño de herramientas para el desarrollo de procesos de capacitación, su seguimiento, evaluación y reporte (planes de capacitación y guías técnicas).
- Capacitación en estilos de vida saludable a participantes y redes familiares y fortalecimiento técnico al talento humano.
- Diseño de piezas comunicativas y mensajes de promoción en estilos de vida saludable.

En comunicación: Es un proceso a través del cual se establecen vínculos de confianza entre los interlocutores y abre el camino a la participación. Es en este componente donde se fortalecen las habilidades para generar transformaciones que conducen a la adopción de estilos de vida y prácticas saludables. Este componente está basado en la participación, la interacción, la colaboración y la interlocución. La información clara y correcta es importante para lograr una buena estrategia IEC

Sin embargo, en muchas ocasiones se asume que con solo ofrecer información habrá un aumento en el conocimiento de las personas y que este conocimiento automáticamente se convertirá en acción (cambio de hábito o comportamiento alimentario). Estas suposiciones son a menudo equívocas, lo cual puede conllevar a un desperdicio de tiempo y esfuerzos. Por ende, los implementadores de estrategias IEC deben asegurarse de que a la diseminación de la información y el conocimiento se sumen acciones de aprendizaje, cambios de hábitos que generen transformaciones teniendo en cuenta las siguientes estrategias para el talento humano y las personas mayores:

- Lleve a sus citas refrigerios tan saludables como los del hogar, con más alimentos naturales.
- Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas.
- Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos, económicos y contribuyen a una dieta sostenible.
- Seleccione alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal, y en los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación.
- Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.

Mensajes:

- El exceso de sal puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial, por eso es necesario bajarle a la sal
- Come frutas, verduras y hortalizas frescas porque contienen minerales, vitaminas y antioxidantes

- Bebe agua, aunque no tengas sed para mantenerte hidratado
- Modera el consumo de bebidas azucaradas, opta por el agua, el té y el café sin azúcar
- Muévete y has ejercicio esto puede ayudar a controlar el peso, a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar el estado de animo
- El consumo de las proteínas de alto valor biológico es necesario para mantener tu movilidad.

Herramienta/s pedagógica/s:

Las estrategias IEC son dinámicas y utilizan herramientas pedagógicas y canales interpersonales y masivos de comunicación, lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes. La decisión sobre las herramientas pedagógicas más adecuadas se fundamenta en la rutina diaria de la población objetivo. El grupo interactivo, audiencias, participantes o actores principales participan en la planificación de las actividades de comunicación, en lugar de presenciar “campañas verticales, costosas e insostenibles, que desencadenan movilizaciones sociales, pero no contribuyen a construir la capacidad de respuesta a las necesidades sociales.

Las estrategias IEC utilizan una combinación de herramientas pedagógicas y de canales interpersonales y masivos de comunicación lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes.

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Consumiendo frutas y verduras soy feliz.	El consumo de frutas y verduras es de vital importancia para la población adulta mayor Podemos comer de forma sana, pero si no realizamos actividad física estamos abocados a tener problemas de salud. Lo mismo sucede si la relación es a la inversa, cuando realizamos actividad física, pero comemos mal.	En el marco del decálogo de alimentación saludable de la OMS nos indica la importancia del consumo de 3 porciones de frutas en el día y 2 porciones de verduras. Según el Ministerio de Salud y Protección Social, los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades No	Humanos: personas mayores, nutricionista, fisioterapeuta, auxiliares de enfermería, gerontólogo Físicos: Comedor de persona mayor Materiales: Frutas, utensilios de cocina, mesas, sillas, bandejas, platos,	SEPTIEMBRE 2024

	Se realizará preparación de una receta a base de frutas	Transmisibles – ENT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado y falta de actividad física. Un aumento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional	guantes de manipulación, jabón, toallas desechables, vasos	
Alimentándome saludablemente	Se hará una actividad lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una preparación osteomuscular y ejercicio acorde con la actividad dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. saludables, aptos para mantener una alimentación saludable.	La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero. Este año, la FAO no solo contempla seguir apostando por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que además agrega que esa	Humanos: personas mayores, nutricionista, fisioterapeuta, auxiliares de enfermería, gerontólogo Físicos: Comedor de persona mayor Materiales: Alimentos, utensilios de cocina, mesas, sillas, bandejas, platos, guantes de	OCTUBRE 2024

	Se realizará preparación de una receta de un postre saludable	comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo según la edad de la persona.	manipulación, jabón, toallas desechables, vasos	
La sal y la vejez	Se hará una actividad lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una preparación osteomuscular y ejercicio acorde con la actividad dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad. Se realizará preparación de una receta de una arepa saludable con su acompañamiento	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida.	Humanos: personas mayores, nutricionista, fisioterapeuta, auxiliares de enfermería, gerontólogo Físicos: Comedor de persona mayor Materiales: Alimentos, utensilios de cocina, mesas, sillas, bandejas, platos, guantes de manipulación, jabón, toallas desechables, vasos	NOVIEMBRE 2024

Evita los desperdicios y perdidas de comida	Se da inicio a la actividad con el pretest a fin de indagar los conocimientos previos acerca del tema, se busca indicar a los asistentes las principales diferencias entre desperdiciar alimentos y perder alimentos. Se realiza la actividad lúdica, se presenta la temática y se realiza el postest Esta actividad será abordada con los referentes familiares o sociales de las personas mayores	La reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos puede desempeñar un papel importante en el suministro de una dieta saludable y nutritiva. No sólo un tercio (por volumen) de todos los alimentos producidos no se consumen, sino que los alimentos perecederos con mayor valor nutricional, como frutas y verduras, son particularmente susceptibles a caducar o desperdiciarse: cada año, más del 40% del peso de los productos en todo el mundo no se consume o se desperdicia. Asegurar que una mayor parte del suministro mundial de alimentos se utilice para alimentar a las personas, en lugar de perecer o terminar en vertederos, es una estrategia importante para abordar el hambre en un mundo donde cientos de	Humanos: referentes familiares o sociales de las personas mayores, nutricionista, fisioterapeuta, auxiliares de enfermería, gerontólogo Físicos: Comedor de persona mayor Materiales: Video beam, computador, sillas, carteleras, presentación power point	DICIEMBRE 2024

		millones aún enfrentan desnutrición.		
Bebidas azucaradas eliminadas de mi dieta	Se hará una actividad lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una preparación osteomuscular y ejercicio acorde con la actividad dirigida por la fisioterapeuta. Luego se les dará una prueba de una bebida azucarada caliente preparada por ellos y sin gas para que degusten el sabor. Finalmente se realiza una retroalimentación de cuantas ventajas y cuantas consecuencias se encontraron en general y se aclara de la importancia de no consumirlas en su dieta.	Las bebidas azucaradas son productos que no generan ningún tipo de aporte nutricional y por el contrario generar un aporte negativo y consecuencias para el cuerpo, por lo anterior se debe capacitar constantemente en mostrar el contenido e ingredientes que tienen estas bebidas realmente.	Humanos: personas mayores, nutricionista, fisioterapeuta, auxiliares de enfermería, gerontólogo Físicos: Comedor de persona mayor Materiales: Alimentos, utensilios de cocina, mesas, sillas, bandejas, platos, guantes de manipulación, jabón, toallas desechables, vasos	ENERO 2025

4. EVALUACIÒN
Se realizará un pre y post- test de forma oral a las personas mayores que realicen la actividad, en donde se revisara la efectividad de cada uno y se evaluaran las fortalezas y debilidades para próximas actividades.

Elaborado por:

Giovanna Ramirez
Nutricionista dietista.

Carolina Alvarado
Fisioterapeuta.

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.