1. Introducción

El envejecimiento es una etapa a la que todos llegaremos. Sin duda, los estilos de vida que llevemos desde temprana edad marcarán nuestra calidad de vivir en la tercera edad.

Así mismo, con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección.

Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.

Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:

1. Actividad Física

Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo

La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera.

3. Mantener una correcta higiene

Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento.

4. Alimentación saludable

Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

5. Actividad social

Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez, considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.1.

Objetivos

1.1 General

Mediante talleres de promoción en estilos de vida saludable y actividad física se da a conocer a las personas mayores las recomendaciones de la buena alimentación y consumir los alimentos nutritivos que se ofrecen en los ciclos de menús.

1.2 Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar cambios en los hábitos saludables.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Generar conciencia sobre la importancia de la Actividad Física como parte de los estilos de vida saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad y otras Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

2. Glosario

1. Gastronomía nacional. Tiene un fuerte vínculo con la identidad nacional de un país o una cultura, e involucra elementos de su tradición o de su historia. Por ejemplo: gastronomía alemana, armenia, árabe.

2. Gastronomía Gourmet. Involucra los modos de cocinar “de autor”, o sea, las tendencias culinarias de vanguardia.

3. Gastronomía vegana. No emplea ningún tipo de derivados animales en sus preparaciones (ni carnes, ni lácteos, ni huevos) y elige en su lugar vegetales, frutas y cereales.

4. Gastronomía macrobiótica. Se rige por los principios macrobióticos, es decir, por un equilibrio (ying-yang) entre los alimentos afines a la composición bioquímica del organismo.

5. Gastronomía religiosa. Aquella que comparten distintos pueblos que poseen una cultura religiosa afín, como puede ser la comida judía, islámica, etc.

Fuente: https://concepto.de/gastronomia/#ixzz8HMBzUHdz

3. Descripción

4.1 Marco Teórico

La Gastronomía Colombiana, los platos típicos de Colombia, la cocina colombiana es un buen ejemplo de multiculturalidad. Mezcla influencias indígenas, españolas y africanas. En este artículo esperamos hacerle la boca agua, entre frutas exóticas, pescado a la parrilla y un excelente café.

La importancia del maíz: El maíz es muy importante en la cultura colombiana, es un alimento sagrado para las comunidades indígenas y Colombia también produce mucho maíz. Por ello, muchos platos se cocinan con maíz, como los mencionados anteriormente. También es el elemento básico para la realización de arepas, ¡tortas de maíz que encontrarás en todas partes! Lo comen por la mañana, a la hora de comer y por la noche. Es un poco como nuestro pan en Francia.

El maíz también se encuentra en La Mazamorra, una sopa hecha de maíz y leche (o agua, como prefieras) que se puede tomar caliente o fría.

El desayuno: Es seguramente la comida más importante del día para los colombianos.

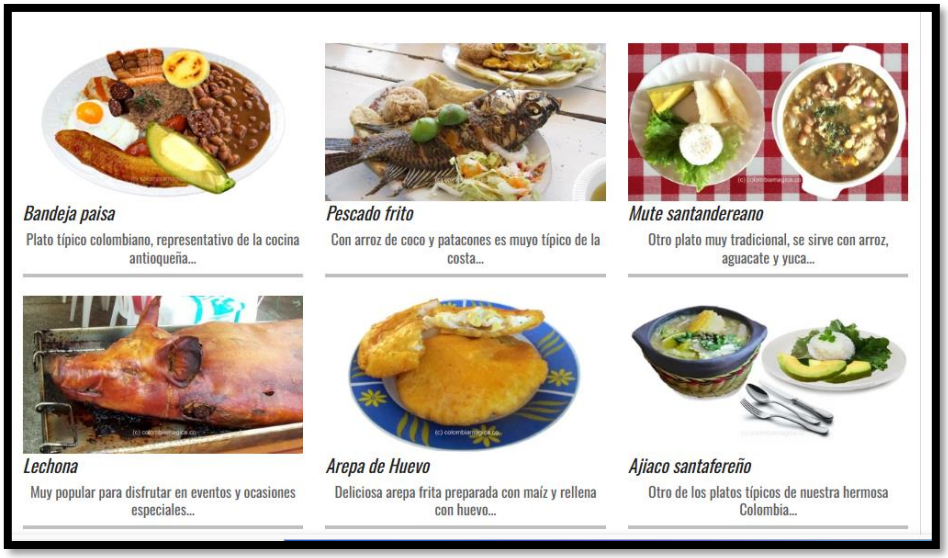
El almuerzo: El almuerzo es la segunda comida más importante, ¡y muy abundante! Los platos tradicionales suelen ser arroz o patatas, arepas, frijoles rojos, un trozo de carne de vaca, pollo o pescado y, a veces, plátanos. El “almuerzo” se sirve siempre con una sopa como entrante y uno de los platos tradicionales que acabamos de describir. Los colombianos no están acostumbrados a terminar su comida con un postre como hacemos en Francia. El almuerzo también se sirve con un zumo de fruta fresca, nunca con agua o alcohol.

La gastronomía de Colombia es el resultado de la fusión de alimentos, prácticas y tradiciones culinarias de las culturas indoamericanas locales, europeas (principalmente española) y africanas. Aunque no hay consenso en cuanto a un único plato que represente a toda la gastronomía colombiana, son muy reconocidos el sancocho y la arepa en sus distintas variantes, la bandeja paisa, el ajiaco santafereño, el cholado, la changua, el caldo de pajarilla, el pandebono, el mote de queso, la lechona tolimense, la mamona o ternera a la llanera, el mute santandereano, el tamal y los pescados, sobre todo en las regiones costeras y ribereñas.1 La mejor opción para probar todos los platos nacionales es yendo a los diferentes festivales gastronómicos del país, tales como Alimentarte, Congreso Gastronómico de Popayán, Sabor Barranquilla, Cafés de Colombia Expo y Expovinos y las demás ferias del Grupo Éxito.

- La lulada es una bebida típica del Valle del Cauca, especialmente de Cali, capital del departamento.2
- La arepa con chorizo es una comida rápida colombiana.
- Plato tradicional de la gastronomía antioqueña, la "bandeja paisa".
- Plato tradicional de la gastronomía regional santafereña, el ajíaco cuenta con tres tipos de papa diferentes.

De la diversidad de fauna y flora en Colombia surge una variada gastronomía esencialmente criolla, con poca influencia de cocinas extranjeras. Los platillos colombianos varían en preparación e ingredientes por región e incorporan las tradiciones de las culturas española, indígena y negra. Algunos de los ingredientes más comunes en las preparaciones son cereales como el arroz y el maíz, tubérculos como la papa y la yuca, variedades de leguminosas (fríjoles), carnes como la de vaca, gallina, cerdo, cabra, cuy y otros animales silvestres, pescados y mariscos. Es importante también la variedad de frutas tropicales como el mango, el banano, la papaya, la guayaba, el lulo y la maracuyá.

Te dejamos una recopilación de los platos y comidas más típicas y populares que puedes disfrutar en nuestra hermosa Colombia. (Fotos de platos típicos y comida Colombiana).


Bandeja paisa
Plato típico colombiano, representativo de la cocina antioqueña...
Pescado frito
Con arroz de coco y patacones es muyo típico de la costa...
Mute santandereano
Otro plato muy tradicional, se sirve con arroz, aguacate y yuca...
Lechona
Muy popular para disfrutar en eventos y ocasiones especiales...
Arepa de Huevo
Deliciosa arepa frita preparada con maíz y rellena con huevo...
Ajiaco santafereño
Otro de los platos típicos de nuestra hermosa Colombia...


Ternera a la llanera
Carne oreada muy popular en Colombia y típica de los llanos orientales...
Sancocho de Gallina
Plato tradicional de Colombia para disfrutar cualquier día...
Hogao colombiano
Delicioso aderezo para acompañar tus platos favoritos...
Sopa de mondongo
Un plato popular y muy delicioso que se puede degustar en toda Colombia...
Mote de queso costeño
Otro de los platos de la costa muy típico en Colombia...
Tamales colombianos
Diferentes recetas y preparación, pero todos deliciosos...



Tabla No. 1 Recomendaciones sobre Actividad Física para la salud por grupos poblacionales.

GRUPO ETÁREO	TIEMPO	FRECUENCIA	INTENSIDAD	ACTIVIDADES
Adultos 18-64 años	150 min/sem	5 veces por semana	Moderada a vigorosa	Tipo aeróbica: correr, caminar, transporte, bicicleta, tareas domésticas, deporte, ejercicios programados.
Personas Mayores de 65 años en adelante	150 min/sem	Mínimo 5 días por semana	Moderada a vigorosa	Tipo aeróbica: caminar, bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el Actividades de fortalecimiento muscular: agilidad, flexibilidad, balance y equilibrio.
GRUPO ETÁREO	TIEMPO	FRECUENCIA	INTENSIDAD	ACTIVIDADES
Para obtener mayores beneficios en la salud	300 min/sem	Mayor o igual a 5 días por semana.	Moderada a vigorosa de modo progresivo.	Tipo aeróbica: caminar en terreno regular, natación, caminar en el agua, actividades con poco impacto en rodilla. De 18 años en adelante.

Fuente: Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
Fuente: Organización Mundial de la Salud (2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años

4.1.2 Beneficios de la Actividad Física.

- A nivel Cardiovascular: disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y reduce el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel Pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de las células, el intercambio degases, y mejora el trabajo muscular respiratorio.

- A nivel Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol malo, ayuda a reducir y mantener un peso corporal saludable, normaliza latolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel Neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del Sistema Nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel Gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y puede prevenir el cáncer de colon.
- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.
- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

También la práctica regular de AF conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico y mejora la resistencia; estudios han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de mama y colon, así como de poder ser coadyuvante del tratamiento del tabaquismo[1][2][3]

4.1.3 Ideas para incrementar la participación en Actividad Física en la Comunidad.

- Establezca y mantenga un ambiente seguro y confortable para la práctica de la AF en su comunidad.
- Utilice las zonas verdes, alamedas, parques y polideportivos de barrio o de su localidad, donde en una forma agradable y divertida podrá realizar 30 minutos diarios de AF regular.
- Realice caminatas en compañía de vecinos y familia.
- En su casa, edificio, centros comerciales, terminales de transporte, supermercados, utilice las escaleras para gastar calorías realizando AF, evite el uso de los ascensores y escaleras eléctricas.
- Camine 10.000 pasos /día, pero trate que 3.000 de ellos lo haga en 30 minutos, es decir a 100 pasos/minuto.
- En fin de semana o en su tiempo libre entre semana, practique un deporte, monte bicicleta, nade, patine, juegue baloncesto, fútbol e involucre a sus hijos y familia en estas actividades.

[1] Organización Panamericana de la Salud. (2006). Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud (DPAS): Plan de implementación en América Latina y el Caribe 2006-2007.
[2] Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet,380 (9838), 219-229.
[3] Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet]. [actualizado 2014; citado 2014 Dic 09]. Disponible en http://www.who.int/suggestions/faq/es/.

- En actividades como oficios del hogar, arreglar el jardín, limpiar vidrios, sacar a pasear a su perro, jugar con sus hijos, está gastando calorías que ofrecen beneficios para su salud, solo que debe realizarlas mínimo 10 minutos continuos 3 veces en el día, hasta completar 30 minutos de una manera agradable, placentera y que produzca bienestar.
- Cree clubes de amigos de la AF, no importa su edad, genero, raza o si usted tiene alguna discapacidad, también puede participar en ellos y buscar alternativas para ser más activo.
- Participe activamente en los eventos de su barrio, en jornadas cívicas de aseo y limpieza, bazares y competencias; todo esto lo hará día a día más activo y saludable.

4.1.4 Precauciones para considerar antes de la Actividad Física[4].

- Use ropa suave y cómoda que le permita transpirar y moverse.
- La AF es más divertida si lo hace con música.
- Para óptimos beneficios la AF debe ser mínimo 5 días a la semana.
- Si tiene dolor o una lesión no haga AF.
- Evite las horas del día que sean extremadamente calientes, frías o húmedas.
- No realice movimientos que continuamente le causen dolor o molestia.
- Empiece suave, gradualmente vaya aumentando el grado de intensidad y termine con actividades de baja intensidad que le ayuden a recuperarse.
- Respire normalmente durante toda la AF.
- Realice la AF de una manera suave, rítmica, relajada.
- Sí experimenta nauseas, dificultad al respirar, dolor en el pecho o dolor muscular, pare la AF inmediatamente y consulte a su médico.
- Sí usted es sedentario, consulte a su médico o aun profesional de la AF previamente.
- Sí usted está empezando a ser activo, recuerde iniciar con 10 minutos de AF e ir progresando hasta completar 30 minutos diarios, 5 o más días a la semana.
- El reemplazo de líquidos ayuda a mantener la hidratación y promueve la salud, la seguridad y el rendimiento físico óptimo de los individuos que practican AF en forma regular.
- Prefiera el agua como bebida hidratante y evite bebidas azucaradas y/o energizantes. Hidrátese antes, durante y después de la AF.

4.2 Metodología

Dando cumplimiento a la actividad del PAI el día 31 de agosto de 2023, para este mes se socializacon las personas mayores el tema de la sistema digestivo, por medio de dibujos alusivos al temase les explica la función del sistema digestivo y sus partes, a las personas mayores que asistierona la convocatoria se trabajó en taller de dibujo. De igual manera se socializa con las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez.

4.2.1 Número de Integrantes.

[4] IDRD. Área de Deportes. Programa Muévete Bogotá. 2008.

El taller se realizará con un grupo de 13 a 20 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tableroo pizarra y sillas de acuerdo al número de personas).

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1:30 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	20 minutos	Introducción al taller.
1	20 minutos	Caracterización del estilo de vida.
2	15 minutos	Diagnóstico Comportamental, Estado de Ánimo y Aptitud Física.
3	20 minutos	Problemática de Inactividad Física, Conceptos y Beneficios.
4	15 minutos	Recomendaciones de Actividad Física.
5	20 minutos	Práctica de Actividad Física.
6	20 minutos	Actividades de Cierre.
TOTAL	1:30 horas	

Introducción al taller (10 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Hacer entrega del formato test cierre de brecha inicial a los asistentes.

Dinámica Rompehielo:

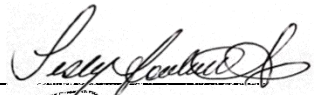
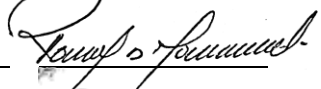
Haciendo uso de un balón, se pretende realizar una dinámica rompehielos en la cual la población participante se active y genere interacción con el medio.

Intervención de la profesional de nutrición:

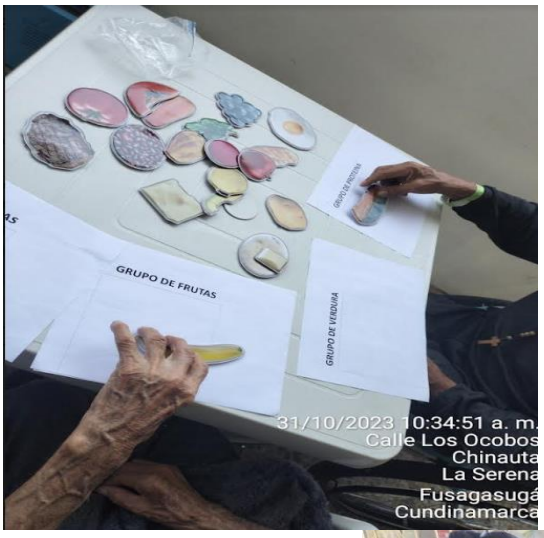
- Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos básicos de nutrición y la importancia de una alimentación adecuada en la etapa de la vejez.
- Se da a conocer los desafíos que se presenta con la nutrición comunes con las personas mayores y con una modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida.
- Se organizaran grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará una gráfica del sistema digestivo y se comenzará a realizar el coloreado, se acuerdo a lo que se les indicara.
- Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al temas.

Tema No. 6 Cierre :

- Se realiza el test final, de acuerdo a la dinámicas establecidas por arel grupo de personas mayores con dependencia severa.
- Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes.
- Ordenas el sitio en donde se realizó la actividad.

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
LESLY PAOLA FONTALVO A.	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
RAÚL ARMANDO MARTÍNEZ	COORDINADOR	CAMINOS DE VIDA	
YENI CAROLINA RAMIREZ	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA


GRUPO DE FRUTAS
GRUPO DE VERDURA
31/10/2023 10:34:51 a. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


GRUPO DE FRUTAS
GRUPO DE GRASAS
31/10/2023 10:34:43 a. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


31/10/2023 10:34:14 a. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

CONTROL DE ASISTENCIA

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296 | Versión: 0 | Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 | Página: 1 de 1

FECHA: 31-10-2023 | POBLACION OBJETO: Persona mayor | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de cuidado

TEMA: Nutrición y gastronomía colombiana | No. PERSONAS CAPACITADAS: | TOTAL HORAS: 1 hora

PROFESIONAL RESPONSABLE: | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutrición

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Santafe	Cedula	19250227	Jorge		garay	Buitrago	68		X	
2	Santafe	Cedula	133420	David		Mora		90		X	
3	Santafe	Cedula	32526443	Martha	Lucia	Aguilar	delgado	69	X		
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"