COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
TEMA: BENEFICIO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
FECHA: 21/02/2024

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://www.fao.org/3/cb2395es/CB2395ES.pdf

3. Descripción

4.1 INTRODUCCION

Cuando pensamos en una alimentación saludable, los primeros alimentos que nos vienen a la mente son las frutas y las verduras coloridas y ricas en vitaminas, minerales y fibras, que son vitales para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Los beneficios de consumir frutas y verduras como parte de una dieta nutritiva son enormes. Los productos frescos no sólo son beneficiosos para los consumidores, sino también para el sistema alimentario. El sector de frutas y verduras contribuye a incrementar la biodiversidad, generar sostenibilidad ambiental y mejorar los medios de vida de los agricultores y empleados que operan a lo largo de las cadenas de valor. Las frutas y verduras son productos altamente perecederos, y esto puede originar altos niveles de pérdida y desperdicio de alimentos en cada paso de la cadena de valor, comenzando en las explotaciones agrícolas. Dado que muchas frutas y verduras se consumen crudas o sin cocer, también pueden plantear un riesgo de enfermedades de transmisión alimentaria relacionadas con la contaminación de patógenos y riesgos para la inocuidad alimentaria debido a la contaminación química. Por lo tanto, es crucial considerar el sector de las frutas y verduras de manera holística, como parte integral del sistema alimentario, más allá de los beneficios nutricionales, y examinar también sus beneficios sociales, económicos y ambientales. Diferentes actores pueden contribuir a que las frutas y verduras sean más accesibles, asequibles y disponibles.

Verde, amarillo, naranja, rojo o púrpura: las frutas y verduras1 nos mantienen sanos y añaden variedad, sabor y textura a nuestras dietas. Aunque coma arroz o pan todos los días, es probable que usted varíe los tipos de frutas y verdura que consume. Una dieta monótona no solo es poco saludable para nosotros: también es poco saludable para el planeta porque da lugar a monocultivos y a la pérdida de biodiversidad.

Sin embargo, la mayoría de nosotros no come suficiente frutas y verduras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir por lo menos 400 g diarios para obtener sus beneficios para la salud y nutricionales. En 2017, 3,9 millones de muertes en todo el mundo se atribuyeron a la falta de consumo de frutas y verduras en cantidades suficientes (OMS, 2019). Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es la causa de alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo, del 11% de las muertes por cardiopatías isquémicas y del 9% de las muertes por accidentes cerebrovasculares (Afshin et al., 2019).

OBJETIVO

Dar a conocer la los beneficios de las frutas y verduras, la importancia de las mismos en la alimentación, teniendo en cuenta que son alimentos que generan un gran aporte de micronutrientes al organismo.

DEFINICION DE FRUTAS Y VERDURAS.

No existe una definición ampliamente aceptada para las frutas o verduras. La definición acordada para el Año Internacional de las Frutas y Verduras es la siguiente. Las frutas y verduras se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras portadoras de semillas,

flores, brotes, hojas, tallos, brotes y raíces), ya sean cultivadas o cosechadas en forma silvestre, en estado crudo o en forma mínimamente elaborada.
Se excluyen:

- Raíces y tubérculos amiláceos como la yuca, la papa, el camote y el ñame (aunque las hojas de estas plantas se consumen como verduras).
- Leguminosas de grano seco (legumbres) a menos que se cosechen cuando no están maduras.
- Cereales, incluido el maíz, a menos que se cosechen cuando no están maduros.
- Nueces, semillas y oleaginosas como cocos, nueces y semillas de girasol.
- Plantas medicinales o hierbas y especias, a menos que se usen como verduras.
- Estimulantes como el té, cacao y café.
- Productos procesados y ultra procesados elaborados a partir de frutas y verduras como bebidas alcohólicas (por ejemplo, vino, bebidas espirituosas), sustitutos de carne a base de plantas o productos de frutas y verduras con ingredientes añadidos (por ejemplo, jugos de fruta envasados, kétchup)

Las frutas y verduras mínimamente procesadas
son aquellas que han sido sometidas a procedimientos como lavado, clasificación, recorte, pelado, corte o picado que no afectan su calidad de frescura (Gil y Kader, 2008).
Los alimentos mínimamente procesados conservan la mayoría de sus propiedades físicas, químicas, sensoriales y nutricionales inherentes. Muchos alimentos mínimamente procesados son tan nutritivos como los alimentos en su forma no procesada (Parrish, 2014). Entre los ejemplos se incluyen las frutas en rodajas, las frutas en bolsas, las ensaladas de verduras y las frutas y verduras congeladas y secas.
Fresco vs procesado
A diferencia de la mayoría de las demás categorías de alimentos, las frutas se comen normalmente crudas (no cocidas): ya seas enteras (bayas) o después de pelarlas (naranjas, plátanos, papayas y mangostas). Muchos tipos de verduras también se comen a menudo crudas, como las ensaladas. Algunas (como las judías o frijoles verdes) deben cocinarse antes de comerlas.
Muchos tipos de frutas y verduras se procesan para extender su vida útil, su disponibilidad durante todo el año o para aumentar su valor. El procesamiento mínimo (ver arriba) conserva las propiedades inherentes del producto. El procesamiento completo, por otra parte, puede incluir el jugo, la fermentación, el encurtido o el enlatado en salmuera, jugos o jarabes.
Beneficios de las frutas y verduras.
Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable. Ayudan a los niños a crecer y apoyan las funciones corporales y el bienestar físico, mental y social en todas las edades. Pueden ayudar a prevenir todas las formas de malnutrición (desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad) y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (Afshin et al. 2019, OMS y FAO, 2005). Junto con la malnutrición, las dietas poco saludables se encuentran entre los diez principales factores de riesgo de enfermedades a nivel mundial.
La OMS recomienda actualmente el consumo de por lo menos 400 g de frutas y verduras cada día, o cinco porciones de 80 g cada una (OMS y FAO, 2003). La cantidad óptima depende de diversos factores, entre ellos la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Todas las orientaciones promueven una dieta variada y un equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos. Las frutas y las verduras son una parte vital de este consejo. Beneficios de comer frutas y verduras El consumo suficiente (o incluso más de las cantidades recomendadas) de frutas y verduras tiene muchos beneficios.

- Crecimiento y desarrollo de los niños. Las frutas y verduras son ricas en vitamina A, calcio, hierro y ácido fólico, lo que puede promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico del niño y ayudar a protegerlo contra enfermedades, tanto ahora como en el futuro (Xin, 2016).
- Una vida más larga. Según un gran estudio realizado en 10 países europeos, las personas que consumen más frutas y verduras viven más que las que no lo hacen (Leenders et al., 2013).
- Mejor salud mental. Comer 7-8 porciones al día (más del mínimo recomendado de 5 porciones) está relacionado con un menor riesgo de depresión y ansiedad (Conner et al., 2017).
- Salud cardiovascular. La fibra y los antioxidantes de las frutas y verduras pueden ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares (Wang et al., 2014, Collese et al., 2017, Miller et al., 2017, Aune et al., 2017).
- Menor riesgo de cáncer. En 128 de 156 estudios dietéticos, se encontró que el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de cáncer de pulmón, colon, mama, cuello uterino, esófago, cavidad oral, estómago, vejiga, páncreas y ovario (Boffetta et al., 2010).
- Menor riesgo de obesidad. En varios estudios se ha observado una disminución del riesgo de adiposidad y obesidad en ciertos grupos que consumen frutas y verduras
- Menor riesgo de diabetes Una revisión sistemática y un metaanálisis determinó que una mayor ingesta de verduras de hoja verde y frutas se asoció con una reducción significativa del riesgo de diabetes Tipo 2. Por cada 0,2 porciones/ día de ingesta de verduras, hubo un 13% menos de riesgo de diabetes (Li et al., 2014).
- Mejor salud intestinal. Una dieta rica en frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal y con alto contenido en fibra mejora la flora intestinal y tiende a aumentar las bacterias asociadas a los compuestos antiinflamatorios vinculados a un buen metabolismo. También se ha demostrado que un mayor consumo de frutas y verduras reduce la prevalencia de la diverticulosis, así como de otros problemas digestivos como los gases, el estreñimiento y la diarrea (Klimenko et al., 2018, Maxner et al., 2020).
- Mejora la inmunidad. La ingesta adecuada de frutas y verduras puede reducir la gravedad de algunas enfermedades infecciosas. Aunque no le protegerán contra un virus como la COVID-19, la recuperación de una enfermedad infecciosa es mejor cuando se consume fruta y verdura que con dietas bajas en este grupo de alimentos (Chowdhury et al. 2020).

Recuadro 2. El color es la clave

Los colores de las frutas y verduras suelen estar vinculados a los nutrientes y fitoquímicos que contienen (FAO, 2003)



Púrpura/azul

Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Ejemplos

- Betarraga (remolacha), repollo colorado, berenjena
- Mora, arándano, uva morada, ciruela, maracuyá



Rojo

Ayuda a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.

Ejemplos

- Betarraga (remolacha), pimiento rojo, rábano, tomate
- Manzana roja, tuna, cereza, uva roja, pomelo rojo y rosado, guaba roja, frambuesa, frutilla, sandía



Anaranjado/amarillo

Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular.

Ejemplos

- Zanahoria, calabaza, calabacín
- Damasco (albaricoque), pomelo, limón, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno (melocotón), piña (ananá)



Marrón/blanco

Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio.

Ejemplos

- Coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla
- Banana (plátano), durian, jaca, durazno (melocotón) blanquillo, pera marrón



Verde

Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.

Ejemplos

- Espárrago, judía (frijol verde), col china, brócoli, repollo (col), pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca
- Manzana verde, palta (aguacate), uva verde, kiwi, lima

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 la tolerancia 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 laproducción 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.
- 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.

[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/.

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 21 de febrero de 2024, para este mes se socializa con las personas mayores el tema Beneficios de frutas y verduras, por medio de dibujos alusivos al tema a las personas mayores que asistieron a la convocatoria se trabajó en taller rompecabezas con los módulos de alimentos de los diferentes alimentos por colores y el plato saludable de la familia colombiana. 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.

El taller se realizará con un grupo de 15 a 30 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o 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 Rompe hielo:

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 unas modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida.
- Se organizarán grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará los módulos de alimentos de los diferentes grupos
- Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al tema.

Tema No. 6 Cierre:

- Se realiza el test final, de acuerdo a las 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
DARLING PAOLA BELLO A	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
.LESLY PAOLA FONTALVO A.	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
RAÚL ARMANDO MARTÍNEZ	COORDINADOR	CAMINOS DEVIDA	

Anexos: registro de asistencia y evidencia fotográficas.

Elaboró: LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ – DARLING PAOLA BELLO ACOSTA

Nutricionistas Dietistas Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

CONTROL DE ASISTENCIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-256
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA: 21/02/2024
POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES
SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO
TEMA: BENEFICIO DE FRUTAS Y VERDURAS
No. PERSONAS CAPACITADAS: 150
TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: DARLING BELLO -LESLY FONTALVO
PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTAS

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	N/A	C.C	53905885	Maria	Helena	Barrera	Poveda	81	X		
2	N/A	C.C	1032436374	Arsenio		Pinto		70		X	
3	N/A	C.C	20681642	Edelmira		Arevalo		96	X		
4	N/A	C.C	4241309	Orlando		Hurtado		67		X	no firma
5	N/A	C.C	20292671	Rosa	Maria	Avila		82	X		no firma
6	N/A	C.C	24254209	Jose	De Jesus	Diaz		88		X	
7	N/A	C.C	133120	David		Mora	Rojas	90		X	no firma
8	N/A	C.C	53906210	Graciela		Rodriguez		63	X		no firma
9	N/A	C.C	19307593	Jorge		Villamil	Mejia	67		X	
10	N/A	C.C	2980350	Jose	David	Castro	Gonzalez	76		X	
11	N/A	C.C	1070790327	Brigida		Millan		79	X		no firma
12	N/A	C.C	1020723845	Maria		Pineda		76	X		no firma
13	N/A	C.C	1020723752	Isabel		Pineda		79	X		no firma
14	N/A	C.C	20278046	Gloria	Del Rosario	Rojas	Cardenas	82	X		
15	N/A	C.C	20529642	Virginia	I	Rojas	Castro	83	X		no firma
16	N/A	C.C	53905921	Matilde		Gutierrez		72	X		no firma
17	N/A	C.C	27649811	Lucia ana	Alexi	Lopez	Palacios	84	X		no firma
18	N/A	C.C	80776032	Julio	Cesar	Pinzon	Perez	63		X	no firma
19	N/A	C.C	41363409	Olga		Galeano	Franco	82	X		
20	N/A	C.C	20649021	Fredesmunda		Olaya	Donieto	87	X		
21	N/A	C.C	41626723	Esperanza		Diaz	Montilla	75	X		no firma
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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA







