Lugar	**Comunidad de cuidado camino de vida**
Fecha	**13/02/2025 3:00 PM A 4:00 PM**
Tema	**SISTEMA DIGESTIVO**
Desarrollo	ASISTENTES: Formato control de asistencia a capacitación con personas mayores Ver anexo. Lesly Fontalvo-Natalia Ramos Nutricionista- Andrés Castillo Educador físico - Juan Pablo Hurtado Fisioterapeuta ORDEN DEL DÍA: 1. Introducción 2. Objetivos 3. Actividad a desarrollar. 4. Materiales. 5. Compromisos. 6. Anexos (evidencia fotográfica y listado de asistencia) **1. INTRODUCCIÓN** Estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, el cual permitirá orientar a cualquier persona que tenga acceso al mismo. Las actividades y talleres que aquí se exponen, se fundamentan en los resultados de la ENSIN 2015 y del diagnóstico de la población abordada; que en este caso son niños y niñas en proceso de restablecimiento de derechos. Para la planeación de las actividades relacionadas con Nutrición, se tuvieron en cuenta los principios orientadores consignados en las “GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS” del bienestar familiar. En el caso del área de Actividad Física, se tuvieron en cuenta los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación basado en las etapas de desarrollo en las que se encuentra la población objetivo. Considerando que las personas mayores requieren atención integral, las herramientas en IEC cobran una gran importancia ya que permiten la transformación en la forma de pensar de las personas mayores, adoptando prácticas de autocuidado que inciden directamente en su estado de salud, mediante el fomento de estilos de

vida saludable. Además, mediante la promoción de EVS se generan alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre y aportes a la reducción del sedentarismo y mejoraría la calidad de vida de toda la comunidad. En esta guía técnica se encuentran actividades que se desarrollan en diferentes momentos, que promueven la realización de actividad física y que contribuyen a mejorar la alimentación de los participantes a través de actividades lúdicas y grupales que pueden ser replicables en los servicios y que pueden tener la participación de adultos; ajustándola a las dinámicas propias de cada servicio.

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 antecedentes 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 precipitan 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.

2. **Objetivos General**

Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física con enfoque diferencial, que movilicen la transformación de hábitos y comportamientos mediante estrategias de información, educación y comunicación con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población atendida en los servicios sociales de la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS que reciben apoyo alimentario y los servicios que en el marco de la integralidad de la atención cuentan con un componente alimentario y nutricional.

Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar hábitos de estilos de vida saludable en la comunidad de cuidado.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano.
- Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, el estado nutricional y el crecimiento y desarrollo desde edades tempranas.

3. Glosario

Alimento: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

Actividad física: la Actividad Física se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulte en un gasto de energía.

Actividad física aeróbica: actividad en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un período de tiempo. La actividad aeróbica -denominada también "de resistencia"- mejora la capacidad cardiorrespiratoria.

Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta.

Actividad física en tiempo de ocio: actividad física realizada por una persona que no es necesaria como actividad esencial de la vida cotidiana, y que se realiza a discreción. Ejemplos**:** participación en deportes, condicionamiento o entrenamiento mediante ejercicios, o actividades recreativas, como los paseos, el baile.
Actividad física potenciadora de la salud: actividad que, cuando se añade a la actividad habitual, reporta beneficios para la salud. Ejemplos: caminar a buen paso, saltar a la comba, bailar, jugar al tenis o al fútbol, levantar pesos, trepar por las estructuras en los recreos, o practicar yoga.

Capacidad cardiorrespiratoria (resistencia cardiorrespiratoria): componente de la forma física relacionado con la salud. Capacidad del de los sistemas circulatorio y respiratorio para suministrar oxígeno durante períodos de actividad física continuada.

Deporte: actividades deportivas suelen consistir en actividades físicas realizadas por equipos o personas, con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo).

Educación para la salud: es una herramienta de salud pública a través de la que podemos facilitar cambios, crear corriente de opinión, establecer canales de

	comunicación y capacitar a individuos ya colectividades para, con su autorresponsabilización e implicación, hacerles activos y participantes en el rediseño individual, ambiental y organizacional con acciones globalizadoras. Así su objetivo final será el cambio o modificación de los comportamientos nocivos y el refuerzo de los saludables, y su eje fundamental es la comunicación **Ejercicios de fortalecimiento óseo:** actividad Física que tiene por objeto incrementar la fortaleza en determinados puntos de los huesos del aparato locomotor. Equivalente metabólico: unidad de medida del índice metabólico (MET), o simplemente Equivalente Metabólico, es una medida fisiológica que expresa el coste de energía de las actividades físicas y se define como la relación de la tasa metabólica (y por lo tanto la tasa de consumo de energía) durante la actividad física específica a una referencia tasa metabólica. **Estilos de vida saludable:** los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, tabaco, así como con el desarrollo o no de Actividad Física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. **Frecuencia:** número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. La frecuencia suele estar expresada en sesiones, episodios o tandas semanales. **Grupo de alimentos:** conjunto de alimentos con características nutricionales similares. Bajo este criterio, el “Plato saludable de la familia colombiana” agrupa los alimentos, así: 1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. 2. Frutas y Verduras. 3. Leche y productos lácteos. 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. 5. Grasas. 6. Azúcares **Inactividad Física:** ausencia de actividad o de ejercicio físico.

Nutrición: el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo, utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos: Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, y suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.

Osteoporosis: se define como un trastorno esquelético sistémico caracterizado por masa ósea baja y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, con el consecuente incremento de la fragilidad ósea y una mayor susceptibilidad a las fracturas.

Sedentarismo: el sedentarismo se define como la realización de Actividad Física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre

Tiempo de comida: cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, nueves, almuerzo, onces y cena.

Tipo de Actividad Física: forma de participación en una Actividad Física. El tipo de Actividad Física puede adoptar diversas formas: aeróbica, de fortalecimiento, de flexibilidad, de equilibrio.

Alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para la población colombiana basadas en alimentos - GABA, la alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La Organización Mundial de la Salud - OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos tras.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.

- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

▪ **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**

  - **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.

  - **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).

- **Glosario**

Órganos: Cada una de las partes del cuerpo animal o vegetal que ejercen una función.

Sistema: Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas

Digestión: La **digestión** es el proceso mediante el cual los alimentos y bebidas se descomponen en nutrientes.

Digestión de los alimentos: La digestión es el proceso de transformación por hidrólisis de los alimentos en moléculas suficientemente pequeñas para que atraviesen la membrana plasmática

Fuente:
Aparato Digestivo - Concepto, funciones, partes y enfermedades
El aparato digestivo y su funcionamiento - NIDDK (nih.gov)

- **Descripción**

Se procede a socializar la dinámica a través de ayudas didácticas (ilustraciones) que faciliten la identificación de los diferentes órganos que componen nuestro sistema digestivo y la función crucial de cada uno de ellos, resaltar aquellas los beneficios que re presentan para nuestro cuerpo, posteriormente se verificara el aprendizaje a través de un testeo sencillo haciendo señalación de la ubicación de los órganos.

4.1 INTRODUCCIÓN

Se conoce como aparato digestivo al conjunto de órganos que se encargan del proceso digestivo, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por todas las células del organismo. Además del ser humano, la mayor parte de los animales superiores cuentan con un aparato digestivo que lleva a cabo esta función.

Dentro de las funciones del sistema digestivo se encuentra la digestión, la cual es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas Enlace externo del NIH, los minerales Enlace externo del NIH y el agua son nutrientes. El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células.

4.2 ¿Cuáles son las funciones del sistema digestivo?

Proceso de digestión

Durante la digestión o proceso digestivo, los distintos tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos consumidos (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) se transforman en unidades más sencillas, gracias a las distintas enzimas digestivas. En estas condiciones, las partes más elementales aprovechables de los nutrientes pueden ser absorbidas y luego transportadas por la sangre hasta todas las células del

cuerpo, donde son utilizadas para obtener energía y llevar a cabo todas las funciones indispensables para el sostén y desarrollo de la vida.

El proceso funcional del aparato digestivo comprende todos los sucesos que tienen lugar, desde el ingreso de la comida a la boca, hasta la expulsión de las heces fecales (restos indigeribles) por el ano, pasando por la absorción de los nutrientes a través de las paredes intestinales. Se trata de un proceso largo, que implica un conjunto de mecanismos complejos, en los que intervienen numerosos órganos y partes del cuerpo y que resulta indispensable para la vida, dado que los seres humanos (como todos los animales) somos heterótrofos, y por lo tanto sólo podemos incorporar la materia orgánica que necesitamos a través de la alimentación.

Funciones del aparato digestivo

El aparato digestivo cumple con diversas funciones, pero las principales son cuatro: transporte de alimentos, secreción de jugos digestivos, absorción de nutrientes y excreción de heces.

- Transporte de alimentos. Los alimentos ingresan en la boca, donde son triturados por los dientes y humedecidos por la saliva, y se convierten en el bolo alimenticio, que es empujado hacia el esófago con ayuda de la lengua. Luego, a través de los movimientos peristálticos (un tipo de movimiento muscular de contracción y relajación), los alimentos continúan avanzando a través del tubo digestivo, pasando por el estómago y llegando luego a los intestinos.
- Secreción de jugos digestivos. A lo largo del tubo digestivo, los alimentos van recibiendo secreciones provenientes de distintos órganos, que permiten su digestión química. Ya en la boca las glándulas salivales secretan una enzima que comienza la transformación de los azúcares. El proceso de digestión química continúa en el estómago (gracias a la presencia de los jugos gástricos allí secretados) y en la primera porción del intestino delgado (duodeno), donde los alimentos parcialmente digeridos son sometidos a la acción de la bilis y los jugos intestinal y pancreático. Las enzimas y otras sustancias presentes en todos los jugos digestivos permiten que los alimentos sean completamente digeridos químicamente, es decir, sean reducidos a sus mínimas unidades aprovechables.
- Absorción de nutrientes. Una vez digeridos los alimentos (reducidos a sus formas más simples), los nutrientes son absorbidos en el intestino delgado, pasando luego a la sangre para ser distribuidos por el organismo. Por su parte, el agua y algunas sales son absorbidas en el intestino grueso.
- Egestión de heces. Una vez extraídos los nutrientes de la comida, es preciso expulsar el material de desecho (los restos indigeribles que no fueron utilizados) fuera del cuerpo, lo que se hace a través del final del tracto digestivo.

4.3 ¿Cómo está conformado el sistema digestivo?

Órganos del aparato digestivo

El aparato digestivo está formado por el tubo digestivo (que comienza en la boca y termina en el ano y mide alrededor de once metros) y las glándulas anexas (glándulas salivales, hígado y páncreas). A continuación, veamos cuáles son los órganos que forman parte de este aparato y las funciones que desempeñan.

- **Boca y glándulas salivales.** La boca o cavidad oral es el lugar por donde los alimentos ingresan al cuerpo. Este órgano contiene distintas estructuras, como los dientes (que permiten la masticación) y la lengua (que facilita la deglución). Además, en la boca se encuentran las glándulas salivales que producen y secretan la saliva. Esta secreción tiene múltiples funciones: humedece el alimento y además contiene enzimas (que dan comienzo a la digestión química) y sustancias bactericidas.
- **Faringe**. Es una estructura con forma de tubo, que forma parte tanto del aparato digestivo como del respiratorio: conecta a la boca con el esófago (dejando pasar los alimentos por el tubo digestivo) y las fosas nasales con la laringe (dejando pasar el aire hacia los pulmones). La faringe presenta una estructura llamada epiglotis, que actúa como una válvula separando las vías digestiva y respiratoria.
- **Esófago.** Es un conducto muscular, que transporta la comida de la boca al estómago, atravesando el cuello, el tórax y el abdomen, y pasa por un agujero en el diafragma.
- **Esfínter esofágico inferior.** Cuando los alimentos llegan al final del esófago, un anillo muscular llamado el esfínter esofágico inferior se relaja y permite que los alimentos pasen al estómago. Este esfínter usualmente permanece cerrado para evitar que lo que está en el estómago fluya de regreso al esófago.
- **Estómago.** En este órgano se acumula la comida. Las células que forman el estómago secretan los jugos gástricos, compuestos principalmente por pepsinógeno, un precursor enzimático, y ácido clorhídrico (HCl). Esta sustancia le otorga acidez al medio permitiendo la activación del pepsinógeno en pepsina (enzima digestiva que degrada proteínas) y funcionando además como bactericida. Las paredes internas del estómago están revestidas de una mucosa que las protege de la acción del ácido.
- **Intestino delgado.** Esta primera porción del intestino, que mide entre 6 y 7 metros de longitud, comienza en el duodeno y llega hasta a la válvula ileocecal, donde se une con el intestino grueso. El intestino delgado está repleto de vellosidades y es el lugar donde se terminan de digerir los alimentos y se produce la absorción de los nutrientes. Este órgano se divide

en dos partes. La primera porción es el duodeno, que mide entre 25-30 cm que y es donde se produce la secreción de jugo intestinal y se reciben las secreciones del páncreas y el hígado. La segunda porción es el yeyuno-íleon, donde se produce la absorción de los nutrientes una vez que han sido digeridos.

- **Intestino grueso.** Es el resto del intestino, que culmina en el recto y mide entre 120 y 160 cm de longitud. Este órgano cumple con varias funciones muy importantes para el organismo: es donde se forman las heces fecales, pero también es la porción del aparato digestivo donde se reabsorbe el agua y las sales. Además, el intestino grueso es hábitat natural de bacterias que sintetizan vitaminas necesarias para el organismo.
- **Páncreas.** Esta glándula se encuentra en contacto con el intestino y vierte en el duodeno su jugo pancreático, que contiene distintas enzimas indispensables para la digestión. Por otra parte, el páncreas también sintetiza y libera a la sangre hormonas que regulan el metabolismo de los azúcares, como la insulina, que permite la entrada de la glucosa a las células.
- **Hígado y vesícula biliar.** El hígado constituye la mayor víscera del cuerpo (pesa kilo y medio) y tiene múltiples y variadas funciones. Este órgano produce la bilis, una sustancia necesaria para la digestión y la absorción de las grasas (permite su emulsificación). La bilis se acumula en la vesícula biliar y desde allí pasa al duodeno.
- **Recto.** La abertura anal es por donde se expulsan hacia el exterior del cuerpo humano las heces o materia fecal, mediante movimientos controlados del esfínter anal.

4.4 ¿Qué les sucede a los alimentos digeridos?

El intestino delgado absorbe la mayoría de los nutrientes en los alimentos y el sistema circulatorio los pasa a otras partes del cuerpo para almacenarlos o usarlos. Hay células especiales que ayudan a que los nutrientes absorbidos crucen el revestimiento intestinal para pasar al torrente sanguíneo. La sangre transporta azúcares simples, aminoácidos, glicerol y algunas vitaminas y sales al hígado. El hígado almacena, procesa y distribuye nutrientes al resto del cuerpo cuando es necesario.

El sistema linfático es una red de vasos sanguíneos que transportan glóbulos blancos y un líquido llamado linfa a través del cuerpo para combatir las infecciones, absorbe los ácidos grasos y las vitaminas.

El cuerpo usa azúcares, aminoácidos, ácidos grasos y glicerol para desarrollar las sustancias necesarias para la energía, crecimiento y reparación de las células.

4.5 ¿Cómo controla el cuerpo el proceso digestivo?

Las hormonas y los nervios trabajan juntos para ayudar a controlar el proceso digestivo. Hay señales que fluyen dentro del tracto gastrointestinal y que van de ida y vuelta del tracto gastrointestinal al cerebro.

- **Hormonas**

  Las células que recubren el estómago e intestino delgado producen y liberan hormonas que controlan el funcionamiento del aparato digestivo. Estas hormonas le comunican al cuerpo cuándo debe producir jugos digestivos y envían señales al cerebro indicando si una persona tiene hambre o está llena. El páncreas también produce hormonas que son importantes para la digestión.

- **Nervios**

  El cuerpo tiene nervios que conectan el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal) con el aparato digestivo y controlan algunas funciones digestivas. Por ejemplo, cuando una persona ve o huele comida, el cerebro envía una señal que hace que las glándulas salivales "le hagan la boca agua" para prepararla para comer.

El cuerpo también tiene un sistema nervioso entérico (SNE), compuesto de nervios dentro de las paredes del tracto gastrointestinal. Cuando los alimentos estiran las paredes del tracto gastrointestinal, los nervios del SNE liberan muchas sustancias diferentes que aceleran o retrasan la movilización de los alimentos y la producción de jugos digestivos. Los nervios envían señales para controlar las acciones de los músculos del intestino de contraerse y relajarse con el fin de empujar los alimentos a través de los intestinos.

- **Metodología**

Dando cumplimiento a la actividad del PAI el día 17 de Julio de 2024, para este mes se socializa con las personas mayores el Sistema digestivo, por medio de dibujos alusivos al tema a las personas mayores que asistieron a la convocatoria, se trabajó en taller con la dinámica de señalización de los distintos órganos pertenecientes al sistema digestivo.

- **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 10:00am horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	20 minutos	Introducción al taller.
1	30 minutos	Caracterización del tema Sistema digestivo.
2	25 minutos	Explicación y diferenciación entre los distintos órganos.
3	25 minutos	Explicación de las funciones de cada órgano.
4	20 minutos	Dinámica de señalización e identificación.
5	15 minutos	Actividades de Cierre (conclusiones)
TOTAL	1:30 horas	

Introducción al taller.

- 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.

Intervención de la profesional de nutrición: Capacitación del tema nutrición y actividad física como se aborda en nuestro cuerpo y el aprovechamiento de los nutrientes.Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos y definición porque es importante la actividad física y alimentación saludable.

- 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 el esquema didáctico para la señalización.
- 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.

Cierre:

- Se generan conclusiones sobre la dinámica establecida
- Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes.
- Ordenar el sitio en donde se realizó la actividad.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	LESLY PAOLA FONTALVO	Nutricionista	Nutrición
	NATALIA RAMOS MALDONADO	Nutricionista	Nutrición
	RAUL MARTINEZ MORENO	Coordinador	Coordinación
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica		
Próxima reunión	Marzo de 2025		
Elaboró	*Lesly Paola Fontalvo- Natalia Ramos Maldonado Nutricionista*		

REGISTRO FOTOGRAFICO SOCIALIZACIÓN IEC CON PERSONAS MAYORES ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION

COMUNIDAD CAMINOS DE VIDA CONVENIO 9575-2025





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR PSS 296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 13/02/2025 Hora: 2:12pm a 2:54pm | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO | LOCALIDAD: SANTA FE

PRÁCTICA O TEMA: SISTEMA DIGESTIVO | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: LESLY FONTALVO - NATALIA RAMOS | PROFESIÓN: NUTRICION

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	17176563	Buitrago		Pablo Emilio	no firma
2	CC	20104552	Godoy		Maria del Rosario	no firma
3	CC	41343787	Bautista		Carmen Otis	no firma
4	CC	5258582	Namaluej		Alfredo Jose	no firma
5	CC	53906205	Vargas		Arielina.	no firma
6	CC	53405974	Torres		Luz dary.	no firma
7	CC	3136389	Munar		Celedonio	no firma
8	CC	20233548	Velandia		Maria Delfina.	no firma
9	CC	1306140	Muñoz	Llano	Luis Arnaldo	no firma
10	CC	20048422	Hernandez		Matilde	no firma
11	CC	24262536	Garcia		Beatriz	no firma
12	CC	8308140	Arango	Toro	Abel Emilio	no firma
13	CC	14210346	Leon	Perez	Hugo	no firma
14	CC	53406228	Triana	Sanchez	Elisa	no firma
15	CC	17062372	Tibabisco		Luis Alberto	no firma
16	CC	5810509	Parra	Alns	Raul Onofre	no firma
17	CC	41543273	Anganita		Inés	no firma
18	CC	20224472	Camargo	Dania	Rosa Tulia	no firma
19	CC	51764563	Bustos		Maria Belmira	no firma
20	CC	20237518	Bautista	De hernandez	Dora	no firma
21	CC	2921159	Rincon	Diaz	Belisario	no firma
22	CC	23542409	Morales		Maria Irene	no firma
23	CC	21715835	Vasquez	Mora	Edilberto	no firma
24	CC	1010214690	Cardenas		Elena	no firma
25	CC	38246936	Fruile		Barbara	no firma

Powered by CamScanner