1. DATOS GENERALES
Fecha: 09/08/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Estrategias para la promoción y adopción de EVS en los Centros Transitorios/ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, FUNDAMENTAL PARA MEJORAR HÁBITOS SALUDABLES. Servicio: Centro de Cuidado Transitorio/ Samper Mendoza, Localidad: Los mártires.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista: Claudia Peñate Tovar Educador Físico: Hernando Ortiz Bohórquez

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable basada: 1. Alto índice de sedentarismo: A pesar de la convocatoria realizada las personas mayores prefieren dormir y debido a esto se identifica una alta prevalencia en la insistencia de realizar actividad física. 2. Malos hábitos alimentarios: Confunden la acción de alimentarse con alimentación; refieren estar mejor bien llenos que bien alimentados. 3. Inconformidad: Inconformidad con las porciones brindadas en los diferentes tiempos de comida e inconformidad con los menús brindados debido a costumbres, regiones, gustos y preferencias.
Grupo/s interactivo/s: Adulto mayores con habitabilidad en calle.
Identificación participativa de la necesidad: manejamos 50 personas mayores con habitabilidad en calle, quienes participaron en una lluvia de ideas liderado por la profesional de nutricion. Se espera en los talleres de nutrición que se llevaron a cabo inicialmente ,la participación de un 70% de asistencia en la totalidad propuestas por ellos mismos, aunque donde se desarrollaran los siguientes temas: aunque la participación no sea la esperada, ellos mismos priorizaron los temas que ellos necesitan reforzar desde el mes siguiente se trataran los siguientes temas consecutivamente: • GABAS: Guías alimentarias de alimentación saludable y las porciones según la edad • Estiramiento físico. • Importancia del consumo de frutas y verduras, aporte de fibra para la salud intestinal, su aporte de vitaminas para mantener el sistema inmunológico en adecuadas condiciones. • Actividad física baile mix. • Qué es la Obesidad y como prevenirla a través de la reducción del consumo de azucares añadidos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Actividad física Yoga
- Reducción del consumo de grasas saturadas y trans para disminuir el Riesgo Cardio Vascular
- Actividad física Zumba.
- Importancia del Consumo de Fibra
- Actividad física Rumba.
- Mural de hanitos saludables.
- Actividad física.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario _____

Tema: Promoción de estilos de vida saludable

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de la práctica del actividad física y adquisición de hábitos de alimentación saludable, por medio de actividades lúdica- recreativas direccionadas a la adquisición de hábitos de vida saludables todos los días del mes.

Objetivos:

Información: Informar acerca de la importancia de mejorar los hábitos de alimentación y practica de actividad física, y prevención de la enfermedad: Los principales factores que intervienen en el estado de salud de la persona son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina qué patología puede desarrollar en el transcurso de los años. las principales causas de muerte corresponden a enfermedades crónicas relacionadas directamente con la falta de cambio de conductas asociadas al estilo de vida, que el propio individuo puede llegar a controlar.

Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se consideran factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, por que padecen menos limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida. Mejorando nuestro estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en la humanidad.El ejercicio físico aumenta el bienestar psicológico **y** mejora nuestro estado de ánimo, refuerza la autoestima, genera autoconfianza y aumenta de control en uno mismo.

Es importante promover la práctica de actividad física y deportiva en todas las edades, ya que

implica cambios positivos en el bienestar personal, inmediatamente después de haber hecho algún tipo de deporte. Está comprobado que reduce problemas de ansiedad y depresiones**.**

La actividad física y el deporte son sinónimo de salud, expresa valores de vida, alegría, deseo de progreso, de libertad, y de movimiento, de compartir, de sociabilizar, todos estos aspectos son de enriquecimiento tanto personal como grupal.

Educación: Comprender que el mejoramiento de los hábitos de vida saludables es fundamental en la reducción y prevención del sedentarismo.

Comunicación: Proponer la construcción de “El muro de la alimentación y actividad física”, elaborado por las personas en donde escriban mensajes que ayuden a promover una alimentación saludable por medio de los mensajes de la GABAS (Guías de alimentación basadas en el marco de la seguridad alimentaria).

Generar en la persona mayor la necesidad de la práctica de actividad física de forma voluntaria, por medio de actividades lúdico-recreativas con la ayuda y guía del profesional de Educación física.

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

En información: Contextualizar a la persona mayor sobre la importancia de practica de estilos de vida saludables, es el proceso de generar cambios en el entorno para que las personas tengan un estilo de vida saludable por medio de charlas, proyección de videos, foros y mesa redondas, partiendo desde de lo comunicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más
allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más

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

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

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

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

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

En educación:

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

En comunicación:

Por medio de una lluvia de ideas, la cual es dirigida por la nutricionista de la fundación, convocar la participacion de todas las personas mayores que asisten ese dia al centro, iniciando con una breve introducción acerca de la temática a tratar, luego se sedera la palabra a cada asistente (persona mayor), con el fin, de escuchar y tomar nota del tema de interés, y dejarlo consignada, para identificar necesidades y darle respuesta oportuna a dicho tema.

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

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Aprendizaje entre pares	1. Realizar lluvia de ideas. 2. Reunir a las personas mayores con el fin de discutir los diferentes mitos o creencias sobre la temática expuesta. 3. Realizar actividad física.	Es una práctica educativa en la que los asistentes interactúan con otros para alcanzar objetivos	Material: Marcador Tablero en acrílico	26/06/2024
Aprender haciendo	1. Por medio de presentación concientizar la importancia de la reducción del consumo de sal y azúcar. 2. Realizar actividad física.	Esta metodología incentiva al autocuidado en salud como la prevención y control de las enfermedades crónicas no trasmisibles	Material: Computador Sillas Mesas Azúcar Vasos Sal Esferos Hojas	12/09/2024
Foro	1. Técnica de comunicación oral, libre para la expresión de ideas o conocimientos de los integrantes permitiendo la discusión de diversos temas. 2. Realizar actividad física.	Escuchar las diferentes perspectivas sobre un tema, a la vez que podemos intervenir enriqueciendo el debate con nuestro punto de vista y	Sillas Mesas	15/08/2024

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

4. EVALUACIÓN

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

Elaborado por:
Nutricionista: Claudia Peñate Tovar