ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.

1. DATOS GENERALES	
Fecha	30/01/2025
Nombre del proyecto	PROYECTO 7937 "GENERACION DE OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSION SOCIAL Y PRODUCTIVA DE LAS PERSONAS MAYORES EN BOGOTÁ D.C."
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de cuidado hogar casa nostra
Localidad	Tunjuelito
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Profesional en Nutrición: William Andrés Rodríguez Molina Profesional en Fisioterapia: Myriam Yaneth Fuentes Hernandez Profesional en Enfermería: Yuly Duperly Arévalo Barrios

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	El Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra se encuentran institucionalizados 100 personas mayores de la modalidad severa de la Secretaría de Integración Social. De acuerdo a las valoraciones iniciales de las áreas interdisciplinarias se ha evidenciado que 34 personas mayores no tienen o no reportan ningún nivel de escolaridad; 21 realizaron primaria incompleta; 10 primaria completa; 13 bachiller completo. 6 personas mayores con estudios superiores realizados, 16 personas mayores no informan, 48 personas tuvieron como motivo de ingreso abandono; 21 personas fue por condiciones económicas o por ingreso de emergencia; 16 por riesgo de salud, 7 personas ingresaron como medida de protección, 1 por extravío y 4 por cierre de comunidad de cuidado anterior. Según las evaluaciones de redes familiares se evidencia que 26 personas mayores no cuentan con una red de apoyo familiar las otras 74 personas sí; 88 personas mayores son solteros; y solo 1 persona mayor se encuentran casadas; así mismo, 6 persona se reconocer en unión libre y 5 personas mayores son viudas. Según los resultados de las valoraciones nutricionales y se salud realizadas en la comunidad de cuidado se establecen que el 54% de personas mayores padecen patologías de base de hipertensión arterial y diabetes mellitus; quienes se adhieren al plan de alimentación asignado (hipoglucida e hiposódico) debido al 18% de las personas mayores padecen sobrepeso y obesidad, el 36% de personas mayores padecen bajo peso o desnutrición aguda en algunas de sus clasificaciones; el resto de personas mayores se encuentran en estado nutricional normal, algunas con restricciones alimentarias específicas cómo intolerancias a algún o varios alimentos; por lo tanto, a través de la estrategia busca favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Mayores que se encuentran en la institución.
Grupo/s interactivo/s	Dirigido a 20 personas mayores, hombres y mujeres desde los 60 años de edad que padecen patologías de base enfermedades de origen metabólico como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia; Esta estrategia también se dirige a los cuidadores principales que por medio de la educación nutricional, salud y actividad física se brindarán herramientas de cuidado para la promoción de la salud y prevención del riesgo de la enfermedad de las personas mayores.
Identificación participativa de la necesidad	**En información**: Aumentar los conocimientos de las personas mayores; fortalecer los conocimientos de las patologías asociadas a la alimentación por medio de actividades educativas donde se expondrán los diferentes temas de alimentación y se explicaran las derivaciones dietarías, la actividad se desarrollará en ambientes físicos y sociales estables; en cada sesión se explicará el objetivo y los materiales a utilizar, posterior a esto se delegará a una o más personas mayores para liderar el proceso de socialización de los conocimientos adquiridos. **En educación:** Aprender a suministrar talleres lúdico educativos desarrollados con una planeación anterior, ambientación del espacio, convocatoria a personas mayores y posterior el desarrollo de la misma, a partir de experiencias previas, construcción del tema, aplicación de nuevos aprendizajes y evaluación de la actividad por medio del procedimiento de acompañamiento y vigilancia al consumo alimentario. **En comunicación:** Apoyar en el desarrollo de habilidades de las personas mayores por medio de un manual de cuidado del estado nutricional donde se establezcan y se expongan los diferentes tipos de dietas ofrecidos y modificaciones dietarias personalizadas.
Entornos	Individual _x__, Familiar ___, Institucional, __x_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	1. Manejo y prevención de enfermedades cronicas 2. Nutrición y envejecimiento saludable 3. Salud mental y bienestar integral 4. Habitos de vida activa y saludable

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	**Información:** Explicar nuevos conocimientos de hábitos saludables a través de la estimulación en la participación en actividades físicas que promuevan la salud y prevengan la enfermedad en las personas mayores. **Educación:** Desarrollar y cambiar actitudes y motivaciones para nuevos hábitos y prácticas de la actividad física y la alimentación sana en las personas mayores a través de la danza y los ejercicios aeróbicos dirigidos. **Comunicación:** Intercambiar la información, ideas y creencias sobre los planes de alimentación asignados a personas mayores que padezcan patologías específicas, para generar transformaciones en la ingesta de alimentación saludable.
Duración de la estrategia:	12 Meses
Cantidad total de sesiones que contiene	12 Sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	1. Prevención y manejo de la Hipertensión 2. Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico en adultos mayores. 3. Cómo la alimentación puede influir en el manejo de la diabetes en personas mayores. 4. El rol de los antioxidantes en la prevención del envejecimiento celular. 5. Dietas bajas en sodio y su impacto en la salud cardiovascular. 6. Importancia de la hidratación en adultos mayores y su relación con la función renal. 7. Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis y fortalecer los huesos. 8. Cómo una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales. 9. Relación entre la alimentación y la salud mental 10. Estrategias para adaptar la dieta a las dificultades de masticación y deglución en adultos mayores. 11. El papel de la actividad física en el control del peso y la prevención de la obesidad. 12. Cómo la actividad física puede mejorar la salud mental y reducir el estrés en adultos mayores.

Adriana Arteaga
CC 52506579.
Coordinadora.

William Rodriguez
TP 1032490671
Nutricionista