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.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES	
Fecha	20/01/2025
Nombre del proyecto	COMUNIDAD DE CUIDADO
Servicio social/unidad operativa	COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA
Localidad	SANTA FÉ
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Angel Higuera Ortega - Nutricionista Tatiana Cárdenas - Fisioterapeuta Carolina Martinez - Jefe de enfermería
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	En la comunidad de cuidado la fortuna habitan 50 personas mayores, los cuales presentan las siguientes características: 32 personas mayores son de género masculino. 18 personas mayores son de género femenino. 14 personas mayores utilizan dispositivos de locomoción (12 con bastón y 2 con camniador.) 20 personas mayores presentan discapacidad, de los cuales; 7 personas mayores presentan discapacidad intelectual, 2 personas mayores presentan discapacidad visual, 6 personas mayores presentan discapacidad múltiple, 4 personas mayores presentan discapacidad psicosocial y 1 persona mayor presenta discapacidad física. 42 personas mayores presentan un grado de dependencia moderada según su escala de valoración funcional Barthel. 8 personas mayores presentan un grado de dependencia severa según su escala de valoración funcional Barthel. De acuerdo al estado nutricional, es importante mencionar que las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna presentan: 13 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de peso insuficiente. 17 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de normopeso. 16 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de sobrepeso. 4 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de obesidad grado 1. Por otro lado, en la comunidad de cuidado la fortuna se presenta la siguiente prevalencia de enfermedades: Hipertensión Arterial: 52% Enfermedad pulmonar obstructiva crónica: 42% Diabetes Mellitus: 32% Se realiza la aplicación de la encuesta de necesidades de capacitación en estilos de vida saludable a 25 personas mayores institucionalizadas que cuentan con capacidad cognitiva , los datos encontrados fueron los siguientes: El 80% de las personas mayores encuestadas afirmaron haber asistido a talleres de Nutrición. El 90% de las personas mayores encuestadas afirmaron que han asistido a talleres de promoción y que les han explicado e una forma clara y sencilla El 75% de las personas mayores encuestadas afirmaron que su tema de interés es alimentación del adulto mayor seguido por un 25% actividad física. El 80 % de las personas mayores encuestadas afirmaron que prefiere las actividades de IEC sean en la jornada de la mañana El 60% de las personas mayores encuestadas afirmaron que se realice un taller al mes.
Grupo/s interactivo/s	En la comunidad de cuidado la fortuna habitan 50 personas mayores, los cuales, presentan las siguiente características: 32 personas mayores son de género masculino. 18 personas mayores son de género femenino. 15 personas mayores tienen entre 62 y 69 años de edad. 17 personas mayores tienen entre 70 y 79 años de edad. 15 personas mayores tienen entre 80 y 89 años de edad. 3 personas mayores tienen entre 91 y 92 años de edad. De acuerdo al grado de escolaridad se presenta la siguiente información: 16 personas mayores no poseen algún grado de escolaridad. 18 personas mayores realizaron la básica primaria incompleta. 8 personas mayores realizaron la básica primaria completa. 5 personas mayores realizaron el bachiderato incompleto. 1 persona mayor realizó el bachiderato completo. 1 persona mayor realizó una carrera técnica completa. 1 persona mayor realizó una carrera universitaria incompleta.
Identificación participativa de la necesidad	Se realiza la aplicación de la encuesta de necesidades de capacitación en estilos de vida saludable a 25 personas mayores institucionalizadas que cuentan con capacidad cognitiva , los datos encontrados fueron los siguientes: El 80% de las personas mayores encuestadas afirmaron haber asistido a talleres de Nutrición. El 90% de las personas mayores encuestadas afirmaron que han asistido a talleres de promoción y que les han explicado e una forma clara y sencilla El 75% de las personas mayores encuestadas afirmaron que su tema de interés es alimentación del adulto mayor seguido por un 25% actividad física. El 80 % de las personas mayores encuestadas afirmaron que prefiere las actividades de IEC sean en la jornada de la mañana El 60% de las personas mayores encuestadas afirmaron que se realice un taller al mes.
Entornos	Individual ___, Familiar ___, Institucional _X_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Durante la ejecución del convenio 9665, se van a abordar temas orientados a la sensibilización y educación acerca de patologías frecuentes como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, otras enfermedades crónicas no trasmisibles, educación acerca de los órganos y sistemas vitales del cuerpo humano, educación alimentaria y nutricional, educación y sensibilización acerca de la importancia de la actividad física y ejercicio físico en la etapa de la vejez.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Promover hábitos de vida saludable en alimentación, nutrición, actividad física y cuidado personal, mediante actividades de información, educación y comunicación con el fin de contribuir a la transformación de hábitos y comportamientos saludables de las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna durante la ejecución del convenio 9665.
Duración de la estrategia:	17 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	17 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Plato saludable de la familia colombiana Sesión 2: Pérdidas y desperdicios de alimentos Sesión 3: Conociendo la Obesidad Sesión 4: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica y prevención de la desnutrición Sesión 5: Lavado de manos Sesión 6: Prevención del evento cerebrovascular Sesión 7: Osteopenia y Sarcopenia Sesión 8: Aumento de consumo de frutas y verduras Sesión 9: Conociendo nuestras hormonas Sesión 10: Productos ultraprocesados Sesión 11: Actividad física y ejercicio físico Sesión 12: Hablemos de las grasas saludable Sesión 13: Hipertensión arterial Sesión 14: Hábitos de autocuidado Sesión 15: Diabetes mellitus Sesión 16: Diarrea y estreñimiento Sesión 17: Feria de la salud