Lugar	Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María
Fecha	9/04/2025 10:30 am
Tema	REPORTE ESTRATEGIA DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (**IEC**) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: **TEMA: Necesidades nutricionales cambiantes en la persona mayor.**
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA**: 1. Invitación 2. Desplazamiento 3. Objetivo 4. Población a la que va dirigida 5. Tiempo de la sesión 6. Justificación 7. Recursos 8. Desarrollo de la sesión 9. Total, asistentes **1. INVITACION**: Durante el desayuno en las instalaciones del comedor de la comunidad de cuidado Hogar casa Santa María, se invita a las personas mayores a participar en la estrategia de información educación y comunicación (**IEC**) en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física. que se realizará en el comedor de la comunidad de cuidado casa Santa María a las 10;30 am 2. **DESPLAZAMIENTO:** Siendo las 10:30 se inicia la actividad en el comedor de la comunidad de cuidado hogar casa Santa María. 3. **OBJETIVO:** Identificar cambios físicos, psíquicos y sociales originados por la edad que afectan el estilo de vida en algunas personas en la aparición de malnutrición. Los participantes comprenderán las necesidades nutricionales cambiantes en la persona mayor, identificarán la importancia de una dieta balanceada, la hidratación adecuada y el manejo del peso saludable, y aplicarán estrategias prácticas para incorporar hábitos alimenticios y de actividad física en su entorno, promoviendo el bienestar en esta etapa de la vida.

4. POBLACIÓN A QUIEN VA DIRIGIDA:
Participantes Comunidad de Cuidado Casa Santa María.

4. TIEMPO DE LA SESIÓN: 45 minutos.

5. JUSTIFICACIÓN:
El envejecimiento trae consigo cambios fisiológicos y metabólicos que impactan las necesidades nutricionales de la persona mayor. Estos incluyen una reducción del gasto energético, cambios en la composición corporal, disminución del apetito, y en muchos casos, alteraciones en la absorción de nutrientes esenciales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada y ajustada a las necesidades específicas de esta etapa es fundamental para prevenir enfermedades crónicas, mantener la funcionalidad y promover una mejor calidad de vida.

Práctica 1: Alimentación balanceada. En la persona mayor, es clave consumir alimentos ricos en nutrientes en porciones más pequeñas, priorizando frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. La Guía Alimentaria para la Población Colombiana enfatiza la importancia de asegurar un aporte adecuado de fibra y micronutrientes como el calcio, la vitamina D y el hierro, necesarios para la salud ósea y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Práctica 2: Hidratación adecuada. Con la edad, la sensación de sed disminuye, lo que incrementa el riesgo de deshidratación. Beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día es esencial para mantener las funciones corporales, prevenir infecciones urinarias y evitar problemas como el estreñimiento. El Instituto de Medicina (IOM) recomienda adaptar la ingesta hídrica a las condiciones climáticas y las necesidades individuales.

Práctica 3: Suplementación según necesidades. En muchos casos, los adultos mayores requieren suplementos de vitamina D, calcio o vitamina B12, ya que la dieta por sí sola no siempre cubre las necesidades. Según las recomendaciones de la Academia de Nutrición y Dietética, la suplementación debe ser individualizada y supervisada por un profesional de la salud para prevenir déficits nutricionales y reducir riesgos asociados al exceso de ciertos nutrientes.

Fuentes principales de consulta:

Organización Mundial de la Salud (OMS).
International Osteoporosis Fundation (IOF).

6. RECURSOS:

RECURSO HUMANO: Enfermera, Fisioterapeuta y Nutricionista.
RECURSO FISICO: Mesas - Sillas- Computador., diapositivas.

7. DESARROLLO DE LA SESION

MOMENTO INICIAL:

Se iniciará con una breve introducción al tema, informando el tema a tratar en esta oportunidad, “Cambios en la persona mayor que afectan el estado nutricional” luego se abordó el tema utilizando ayudas visuales (diapositivas relacionadas con el tema).

MOMENTO CENTRAL:

Se implementó una metodología participativa donde se direcciono a los participantes para reconocer cambios físicos, psíquicos y sociales. Debido a estos cambios, las personas mayores sufren un aumento en el riesgo de malnutrición y por lo tanto de aparición de enfermedades. Riesgo de malnutrición hace alusión de riesgo de desnutrición, también incluye sobrepeso y obesidad.

Cambios físicos: Disminución de la actividad física, Disminución de la masa muscular, Aumento del porcentaje de grasa, Debilidad ósea, Disminución del agua corporal, Cambios en el gusto, olfato, oído y vista, Disminución en la capacidad de digerir y absorber nutrientes, Disminución de las piezas dentales, HTA: excesiva perdida de electrolitos en la orina, Cambios psicosociales: Aislamiento, Depresión.

¿Como llegar a un envejecimiento saludable?

1. Alimentación balanceada.
2. Hidratación adecuada.
3. Suplementación según necesidades

Al final de la sesión teórica, se realizará una evaluación informal para medir la comprensión del tema.

MOMENTO FINAL:
Al finalizar la terapeuta física de la institución, realizá la actividad física

Total asistentes a la actividad: 13 personas mayores.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Sandra Corredor Gómez	Nutricionista	*Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María*
	Juliana Rodríguez Serrato	Enfermera	*Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María*
	Adriana Marcela Forero	Fisioterapeuta	*Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María*
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	14/05/2025		
Elaboró	*Sandra Corredor Gómez.*		

9.3 registro fotográfico estrategia IEC

REGISTRO FOTOGRÁFICO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARÍA		
DIA MES AÑO	**TEMA:**	**CONVENIO 9667 2024**
9/04/2025	**Evidencia fotográfica de la sesión**	
9/04/2025	**Evidencia fotográfica de la sesión**	
9/04/2025	**Evidencia fotográfica de la sesión**	

FECHA	NOMBRE	CARGO/ROL	FIRMA
Elaboró 9/04/2025	**Sandra Corredor Gómez**	**NUTRICIONISTA**	
Aprobó 9/04/2025	**Mary Luz Fernández**	**COORDINADORA**	

Necesidades nutricionales cambiantes con la Persona Mayor.

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: 9- Abril-2025 | SERVICIO SOCIAL: Comunidad Cuidado Casa Santa María | LOCALIDAD:

PRÁCTICA O TEMA: Estrategia IEC. | TOTAL HORAS: 1 Hora | Suba

PROFESIONAL RESPONSABLE: Sandra Corredor Gomez | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	41.529 710	Ayala	Rodriguez	Vitalia	Vitalia Ayala
2	CC	41 336 563	Ordoñez	Hernandez	Georgina	Georgina
3	CC	20 343936	Vargas	-	Blanca Aurora	Blanca Vargas
4	CC	19 239099	Rodriguez	Beltran	Ignacio P	Ignacio Rodriguez
5	CE	196282	Power	TUCKLER	Power Hedler	Hedler
6	CC	79. 231. 947	Niviayo	—	Guillermo	Guillermo Niviayo
7	CC	3430776	Aguirre	Giraldo	Hernando	Hernando
8	CC	11 369 12 409	Ruiz	Benavidez	Gloria	No firma
9	CC	53 906 305	Beltran	Gómez	Rosa María	No firma
10	CC	21 266 665	Cano	Castañeda	Marta Rosa	Marta Cano
11	CC	19. 155 943	Moreno	-	Enrique	No firma
12	CC	20 00019005	Dominguez	Castro	Oscar Rodrigo	Oscar
13	CC	17.094. 266	Lozano	Julgao	Alfonso	
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4:. para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"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".