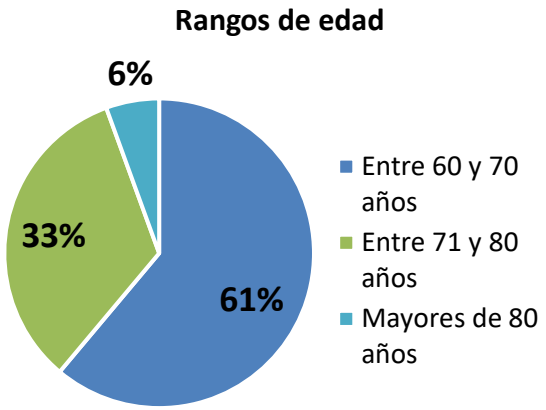
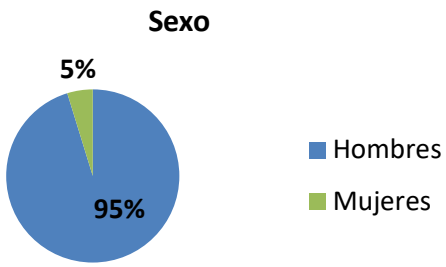
1. DATOS GENERALES
Fecha: 27 /02 / 2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro noche Cundinamarca
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y Dietética del operador - Construyendo Futuro

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se realiza revisión de la caracterización de 116 personas mayores de 60 años, quienes tienen variabilidad en la asistencia a las actividades programadas en el centro transitorio. Se toma también en cuenta las necesidades de los participantes a través de lluvias de ideas, tamizaje nutricional y observación directa en el proceso de elaboración de las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables. Se encuentra como conclusión del diagnóstico que: • Se encuentran enfermedades crónicas no trasmisibles como diabetes (1%), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (6%), hipertensión arterial (25%), dislipidemia (5%), entre otras. • El 10% de los participantes tienen hiperplasia prostática. • El 5% de las personas mayores tienen hernias y el 4% de las personas mayores tiene dispepsia. Al momento de los espacios de esparcimiento se observa que las personas mayores consumen en especial tinto en los negocios cercanos al centro.
Grupo/s interactivo/s: El grupo a la cual va dirigida dicha estrategia es Personas mayores de 60 años que asisten al Centro de CuidadoTransitorio, con las siguientes características: • El rango de edad es de 60 a 85 años, con mayor prevalencia del rango de 60 a 70 años.

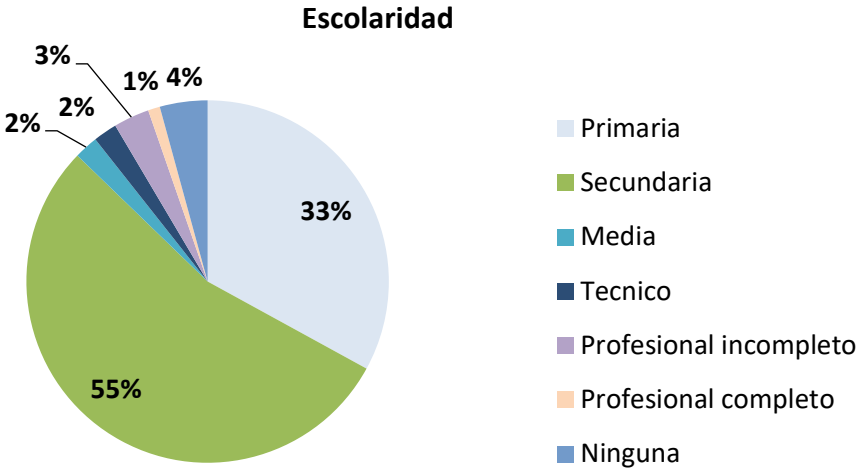
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



- El 95% de las personas mayores son hombres.

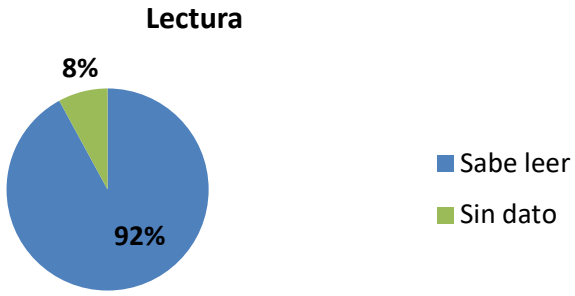


- El 54% de las personas mayores tiene secundaria completa.

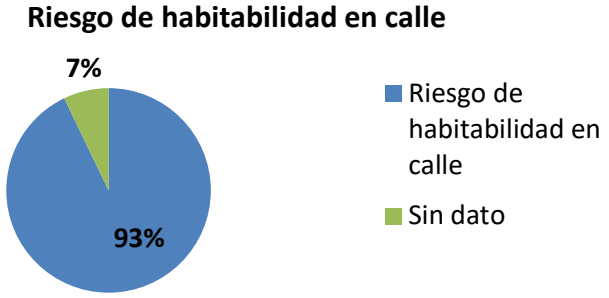


2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

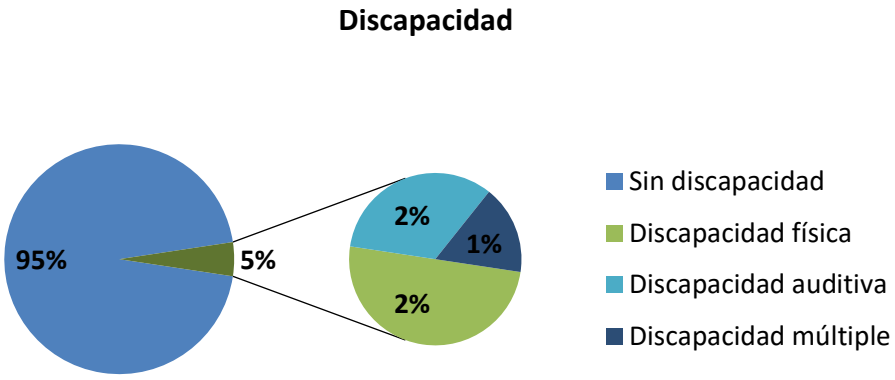
- El 92% de las personas mayores saben leer.



- El 97% de las personas mayores tienen riesgo de habitabilidad en calle.



- El 95% de las personas mayores no tienen discapacidad.

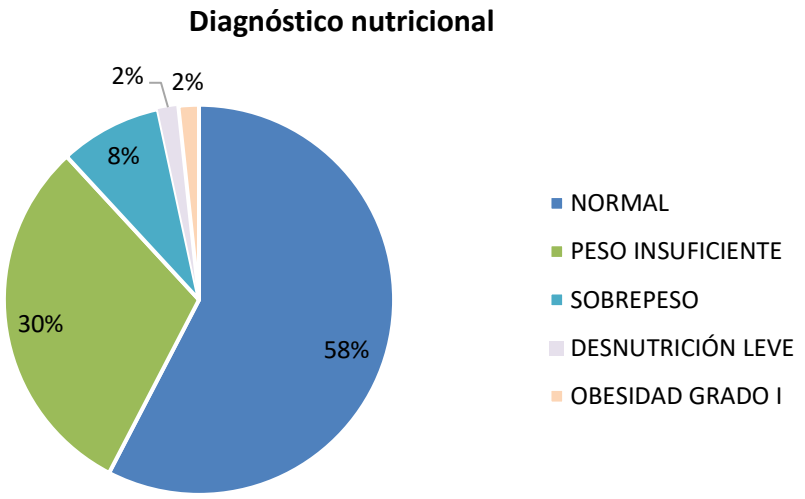


2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

La población que asiste al Centro Transitorio son personas con múltiple vulneración de derechos como es habitabilidad en calle o riesgo de habitabilidad en calle, poca asequibilidad a las necesidades básicas, inseguridad alimentaria, con detonantes como el consumo de SPA en cualquier etapa de su vida, baja escolaridad, desconocimientos en temas de salud y nutrición.
A través de la observación y el dialogo con las personas mayores, se identifica consumo deficiente de alimentos fuentes de proteína, fibra, vitaminas y minerales, entre otros, respuestas como “lo que había”, “lo que me regalaban” o “no fue la primera vez que me acosté con hambre” son muestra de una alta inseguridad alimentaria.

2. Se encuentra dentro del centro un 30% de peso insuficiente y un 10% de exceso de peso sea por sobrepeso u obesidad, es decir, un 40% de la población tiene algún tipo de malnutrición.



Con base en lo anterior se identifica que se requiere fomentar el consumo de alimentos saludables, educar acerca del plato saludable y los alimentos que lo componen, con ello también se fomentara la reducción del consumo de sal, sodio y azucares y el aumento del consumo de frutas, verduras y agua, siempre acompañado de la promoción de la actividad física.

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

Tema: Reconocimiento de los grupos de alimentos y fomento de alimentación saludable.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar las necesidades de la población a través de la observación y el diálogo con las personas mayores hasta el diseño e implementación de los temas priorizados para la apropiación de los mismos, y su aplicación en la vida diaria.

Objetivos:

Información:

- Conocer los grupos de alimentos, sus características y los alimentos que incluyen.
- Reconocer que son los azúcares, la sal y las grasas, su definición, importancia características y consecuencias en el organismo frente a un consumo excesivo.
- Reconocer e identificar las partes del etiquetado nutricional.

Educación:

- Comprender qué es una alimentación saludable, desde el reconocimiento de los alimentos y la importancia de tener una alimentación balanceada disminuyendo el consumo de sal, azucares simples y grasas trans y saturadas.

Comunicación:

- Reducir el consumo de azucares simples.
- Reducir el consumo de grasas trans y saturadas.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de cafeína.
- Consumir responsablemente los alimentos de acuerdo a su etiquetado nutricional.

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

En información:

Para la construcción e implementación de la herramienta pedagógica relacionada con la promoción de hábitos alimentarios saludables, se toma como base el documento Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años del ICBF, adicionalmente se tomarán los documentos:

- Estrategia para la reducción del consumo sal/sodio en Colombia 2012-20121 del Ministerio de Salud y protección Social.

- Plan para la eliminación de grasas trans y reducción de consumo de grasas saturadas en Colombia del Ministerio de Salud y protección Social 2016.

- Documento técnico azucares añadidos del Ministerio de Salud y protección Social 2020.

En educación:

Por medio de esta estrategia se espera brindar información precisa y clara a las personas mayores vinculadas al centro de cuidado Transitorio Cundinamarca, para acercar en la vida diaria el concepto de alimentación saludable, consumo de grasas, azúcares, sal y el reconocimiento de las etiquetas nutricionales; esto para re definir conceptos que pueden ser erróneos de la alimentación y que se han vuelto propios desde la experiencia y las costumbres de cada una de las personas mayores.

Para su desarrollo se utilizará la metodología de hábitos y familiaridad, buscando que adquieran nuevos conceptos a partir de la asociación con la vida cotidiana y conocimientos ya brindados.

En comunicación:

A través del juego y el compartir de experiencias, se busca generar cambios en los hábitos de las personas mayores, integrando sus conocimientos con acciones diarias, adicionalmente asociando los procedimientos y rutinas del centro transitorio como acciones de estilos de vida saludable.

Mensajes:

- Cuido de mi salud… cuido mi alimentación.
- Sé que comer por eso consumo lo que me hace bien.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Tiro al blanco	Reflexión lúdica por medio de tiro al blanco, posterior a la realización de una charla en donde se brindan los conceptos básicos de	Explicar la importancia de la alimentación saludable para salud y la calidad de vida de las personas.	- Computador - TV - Pliegos de papel periódico - Lápices - Colores - Tiro al Blanco	Esta acción se realizará en el mes de agosto, y será aplicado por el profesional de nutrición.

	alimentación saludable.			
En busca de la alimentación perdida	A través de la co - creación se socializarán temas como los 6 grupos de alimentos y su porción	Construir conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el ícono del "Plato saludable de la Familia Colombiana" de las GABAS y Orientar a los participantes respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.	- Computador - TV - Pliegos de papel periódico - Lápices - Colores	Esta acción se realizará en el mes de septiembre, y será aplicado por el profesional de nutrición.
Reducción del consumo de sal - sodio ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar?	Reflexión sobre el consumo de sal, a través de las consecuencias a la salud, en especial la hipertensión arterial.	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de sal y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de sal que tienen diferentes alimentos procesados.	- Computador - Modelos de alimentos reales	Esta acción se realizará en el mes de octubre de 2022 y será aplicado por el profesional de nutrición.
Reducción de azúcares añadidos en la	Presentación: se realizará un aprender -	Sensibilizar a los participantes frente a los	- Computador	Esta acción se realizará en el mes de noviembre y será

dieta diaria- ¿Cuánto azúcar nos aportan la mayoría de alimentos procesados?	haciendo donde por medio de una presentación de varios alimentos procesados se indicará cuanto contenido de azúcar tienen.	beneficios de la reducción de azúcares añadidos en la dieta, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de azúcar y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de azúcar tienen diferentes alimentos procesados.	- Modelos de alimentos reales	aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.
Consumo de frutas verduras y hortalizas.	Realización de plegable por parte de los participantes	Fortalecer conocimientos previos acerca de la importancia del consumo diario de frutas, verduras y hortalizas para mejorar la calidad de vida frente a patrones alimentarios adecuados.	- Computador - Material educativo: Plegable	Esta acción se realizará en el mes de diciembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Adaptación Nutricircuito del plato saludable	Se realizan 6 grupos de personas a los cuales se les entregará un plato con la distribución de los alimentos de acuerdo al plato saludable de la familia colombiana y 12 fichas que serán ubicadas al momento en el que se entregue el mensaje clave y las pistas.	La asociación que se puede realizar con los alimentos desde sus características, permite la apropiación de conceptos y reconocimiento de los alimentos de acuerdo a lo suministrado dentro del centro transitorio.	- Platos - Fichas - Claves y pistas - Plato saludable de la familia colombiana	Esta acción se realizará en el mes de enero, y será aplicado por el profesional de nutrición.

Identificando una alimentación saludable	Se realiza previamente un acercamiento de los tiempos de comida y los grupos de alimentos que componen cada uno relacionándolos con lo ofrecido en centro. Posteriormente se jugará a la ruleta con participantes elegidos a través de la dinámica del "tingo tingo tango".	Previo a trabajar con dos metodologías diferentes al plato saludable de la familia colombiana, se busca apropiar el conocimiento con situaciones cotidianas, de tal forma que se relacionen los conocimientos adquiridos con las acciones diarias.	- Computador - Juego de la ruleta - Presentación	Esta acción se realizará en el mes de febrero, y será aplicado por el profesional de nutrición.
Cata de café	Se realiza una cata de café con las personas mayores, en la cual se explicará el proceso de tostión y cocción, socializando los beneficios del café y su porción diaria recomendada.	Posterior a la observación se identifica que hay alto consumo de cafeína en los participantes, se busca reconocer los alimentos por sus propiedades y regular las porciones	- Café - Agua caliente - Presentación - Computador	Esta acción se realizará en el mes de marzo, y será aplicado por el profesional de nutrición.
Etiquetado nutricional	Se realizará una presentación en donde se encuentran diferentes productos, su tabla nutricional y sus ingredientes, los cuales se analizarán en grupo con las personas mayores.	Conocer qué se está consumiendo, hace parte del reconocimiento de una alimentación saludable y promueve un consumo de los alimentos de forma consciente.	- Presentación - Computador - Etiquetas de alimentos	Esta acción se realizará en el mes de abril, y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. EVALUACIÓN

Elaborado por:

Andrea Paola Camacho Florez – Nutricionista dietista – MND 04192