1. DATOS GENERALES
Fecha: XXXXXXX
Nombre del proyecto/servicio/localidad**: CENTRO CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER**
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: **Profesional en Nutrición y Dietética del operador**

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores de 60 años a través de lluvias de ideas, tamizaje nutricional.
Grupo/s interactivo/s: El grupo al cual va dirigida dichas estrategias son planeadas para Personas mayores de 60 años que asisten al Centro de Cuidado Transitorio.
I En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas, comedores, CPS, centro de Cuidado transitorios entre otros, Para poder llegar a la identificación de la necesidad se realizó lluvia de ideas con los participantes, Tamizaje nutricional, donde se pudo sacar las temáticas a realizar o trabajar en la estrategia IEC. Nuestra población que asiste al Centro son personas con múltiple vulneración de derechos como es habitabilidad en calle, poca y/o 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. Se identifica un nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimento por déficit a. Lácteos b. Carnes. c. Frutas y verduras d. Frutos secos e. Aguacate por exceso a. Alimentos fritos caseros b. Comidas rápidas/grasas saturadas c. Azúcares d. CHO complejos 2. Otro aspecto importante identificado fueron los malos hábitos alimenticios asociados al desconocimiento, bajo nivel de escolaridad asociado al padecimiento de algunas patologías en grupo poblacional como son Sobrepeso, enfermedades gastro-intestinales como colon irritable, gastritis entre otras; HTA, Problemas cardio-vasculares etc. Asociados a edad, consumo de cigarrillo etc. Lo cual puede conllevar a riesgo de enfermedades no trasmisibles.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

En 2015, la Organización Mundial de la Salud -OMS- elaboró el Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, el cual presentó una visión sobre el envejecimiento saludable, definido como «el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez». Con respecto a "mejorar la medición, el monitoreo y la comprensión" que plantea el informe de la OMS para la persona mayor, es importante considerar la necesidad de evaluar el estado nutricional para protegerla de sarcopenia con obesidad y de caquexia y, además, para promover la realización de actividades de la vida diaria con autonomía.

El estado nutricional de las personas adultas mayores en Colombia se comporta diferente por sexo, etnia y lugar de residencia y viene en aumento de forma progresiva. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento de Colombia (SABE) 2015[2], muestran que el exceso de peso, evaluado con el índice de masa corporal (IMC) es más frecuente entre las personas mayores de sexo femenino y la delgadez en los de sexo masculino. Teniendo en cuenta lo anterior, es importante resaltar la importancia de la educación alimentaria para esta población.

Benjumea MV, Bermúdez J. Estado nutricional por etapas del curso de vida. Capítulo IV. En: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional. ENSIN 2015. Libro de Investigación. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, INS, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Resultados preliminares. 2019.

[2]Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento de Colombia SABE 2015 . Base de datos.

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

Tema:

Qué son los probióticos naturales y cuáles son los beneficios para la salud, en que alimentos se encuentran?

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos en **Qué son los probióticos naturales y cuáles son los beneficios para la salud, en que alimentos se encuentran?**

Objetivos:

Aprender la importancia de los pro bióticos, que alimentos los contienen y que relación tienen estos con el sistema inmunológico.

Información:

- Aprender los beneficios de los probióticos.
- Conoce que alimentos los contienen y en qué cantidad se deben consumir.

Educación:

- Conoce sobre los alimentos ricos en probióticos naturales.
- Indica que alimentos contienen prebióticos
- Conoce las funciones de los probióticos
- Aprende la importancia en la flora intestinal.

Comunicación:

- Sensibilizar frente los benéficos del consumo de alimentos que contienen probióticos

- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos que contengan probióticos.

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

En información

A través de una presentación y video se indicará la importancia del consumo de los alimentos que contienen probióticos en la dieta.

Dicho video y presentación brindaran principalmente la siguiente información:

Ecología intestinal

La microflora intestinal está formada por 100 billones de bacterias de aproximadamente 400 especies distintas. El intestino grueso, en concreto, es el que alberga el 95% de las bacterias de nuestro cuerpo. La microbiota intestinal se empieza a constituir tras el nacimiento. Las primeras bacterias que colonizan el tubo digestivo son aeróbicas, principalmente *E. coli* y otras del género *Lactobacillus*. Posteriormente, y de modo progresivo, se van estableciendo especies anaerobias, en especial los géneros *Bacteroides*, *Clostridium*, *Eubacterium* y *Bifidobacterium*. A partir de los 2 años de vida la microflora que se ha establecido es casi definitiva y permanece muy estable durante la vida del individuo. Evidentemente, puede haber alteraciones transitorias derivadas del uso de antibióticos o de cambios en la alimentación, pero éstas suelen ser reversibles.

En un intestino con un funcionamiento óptimo conviven en equilibrio poblaciones de bacterias beneficiosas (bifidobacterias, *Lactobacillus*, *E. coli* no patogénica) con otras patógenas (*E. coli* hemolítica, *Clostridium perfringens*, *Campilobacter*, *Listeria*), tal y como se observa en la tabla 1. Actualmente, se sabe que un desequilibrio en esta microflora puede originar o favorecer el desarrollo de algunas enfermedades, como por ejemplo el cáncer (tabla 2). Se ha observado que los agentes potencialmente carcinógenos de algunos alimentos (pigmentos, aflatoxinas, pesticidas, nitritos) y otros agentes carcinógenos pueden ser bioactivados por sistemas enzimáticos de las bacterias intestinales. Esta bioactivación se ve favorecida cuando hay un desequilibrio en la microflora intestinal. Por ello, es muy importante apoyar nutricionalmente a nuestras bacterias intestinales favorables, lo que se puede conseguir al ingerir dos tipos de alimentos: los prebióticos y los probióticos. Los prebióticos son productos alimenticios no digeribles que estimulan el crecimiento de especies bacterianas simbióticas ya presentes en el colon. Por otro lado, los probióticos son aquellos alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos, que se pueden utilizar para modificar o mejorar el equilibrio bacteriano intestinal y favorecer la salud del huésped.

Tabla 1. Clasificación de las principales bacterias intestinales

CON PROPIEDADES PREDOMINANTEMENTE SALUDABLES
• Bifidobacterias
• *Lactobacillus*
• *Eubacterium*
CON COMBINACION DE PROPIEDADES SALUDABLES Y VIRULENTAS
• *Bacteroidaceae*
• *Peptococcaceae*
• *Escherichia coli*
• *Streptococcus*
CON PROPIEDADES PREDOMINANTEMENTE VIRULENTAS
• *Veillonella*
• *Clostridium perfringens*
• *Staphylococcus*
• *Proteus*

Tabla 2. Principales funciones de la microflora intestinal

PROPIEDADES SALUDABLES
• Síntesis de vitaminas (B_{12}, K, tiamina y riboflavina), ácidos grasos de cadena corta y proteínas, que en parte son absorbidos y utilizados por nuestras células
• Complementación del proceso digestivo y de absorción
• Protección frente al sobredesarrollo y frente a la infección por microorganismos exógenos, como bacterias patógenas y levaduras (efecto barrera)
• Estimulación y modulación del sistema inmunitario
PROPIEDADES VIRULENTAS
• Producción de sustancias putrefactas (amoníaco, sulfuro de hidrógeno, aminas, indoles) que pueden producir, tanto diarrea como estreñimiento y, si son absorbidas, contribuir en distintos problemas del huésped: arteriosclerosis, hipertensión, enfermedades autoinmunitarias, trastornos hepáticos, etc.
• Producción de toxinas
• Producción de carcinógenos
• Estimulación del establecimiento de estados patológicos: diarreas, gastroenteritis, etc.

Funciones de la flora intestinal

- Proteger al organismo de la acción de bacterias nocivas que puedan causar infecciones.
- Permitir la correcta digestión de los alimentos, como por ejemplo la fibra vegetal y la lactosa, otros.

- Sintetizar vitaminas del grupo B y vitamina K.
- Reforzar y estimular el sistema inmunológico.

Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos que sobreviven al paso por el tracto gastrointestinal y que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud de quien los consume, especialmente, por su capacidad de contribuir a mejorar el equilibrio microbiano intestinal. Éstos compiten por los nutrientes y por los sitios de adhesión, e inhiben la proliferación de microorganismos patógenos. También estas especies pueden sintetizar ácidos orgánicos que reducen el pH intestinal y retardan el crecimiento de bacterias patógenas sensibles al pH. Los productos lácteos fermentados, como el yogur, el kéfir y preparados, alimentos o suplementos probióticos, contienen *Lactobacillus*, bifidobacterias y otras formas bacterianas beneficiosas.

El interés en el consumo de leches fermentadas con microbios vivos ha crecido mucho con el propósito de mantener la salud y quizás, prevenir o tratar enfermedades. Hay varios motivos que han llevado a este consumo. Uno de ellos, es el interés por los «alimentos sanos» y otro, en la práctica clínica, al intentar tratamientos alternativos a los antibióticos. El yogur se considera uno de estos alimentos sanos en la cultura popular occidental.

En los últimos años, con vistas a la aplicación de la fabricación de leches fermentadas, se han estudiado varios tipos y cepas de bacterias no patógenas que sobreviven a la digestión ácida y biliar. Los microorganismos más utilizados son *Lactobacillus* y bifidobacterias, que se valoran como una alternativa profiláctica y terapéutica a distintas situaciones gastrointestinales y sistémicas, como la intolerancia a la lactosa, las enfermedades diarreicas, las alergias alimentarias y la inmunomodulación, entre otras (tabla 4).

Tabla 4. Efectos beneficiosos que pueden ejercer los probióticos sobre el organismo

• Mejora de la digestibilidad de la lactosa
• Regulación del tránsito intestinal
• Mejora de la respuesta inmunitaria
• Puede «ayudar» a prevenir el cáncer
• Regulación de los valores de colesterol plasmáticos
• Modulación de las enfermedades atópicas

Funciones de los probióticos

- Refuerzan el sistema inmunitario. Cada cepa sirve para una patología distinta.
- Desplazan a los microorganismos nocivos para la salud y evitan su proliferación.
- Ayudan a la digestión.
- Colaboran en la formación de nutrientes esenciales como las vitaminas, los enzimas y ácidos grasos.
- Estimulan la formación de ácido láctico disminuyendo el ph del tubo digestivo.
- Favorecen la absorción del calcio, hierro y magnesio.
- Reducen la diarrea por antibióticos, que alteran el equilibrio de la flora intestinal, la cual es restaurada

gracias a estos microorganismos.

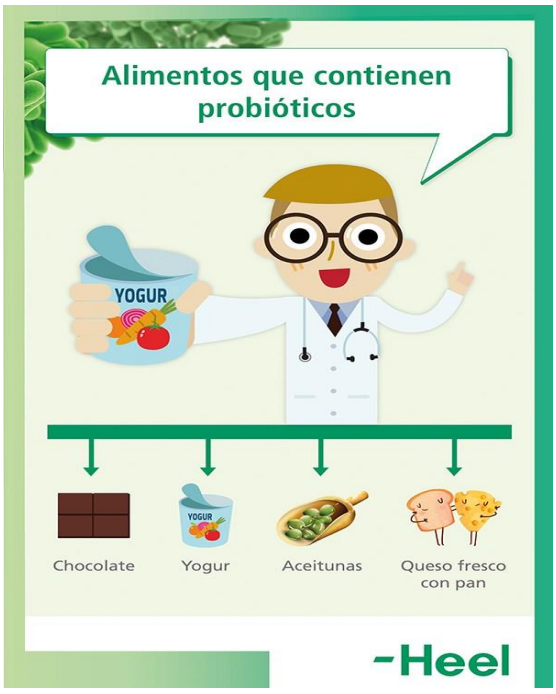
- Aminoran la diarrea del viajero, provocada por comer alimentos contaminados.
- Permite reducir la dermatitis atópica en lactantes alérgicos.

¿De dónde se obtienen los probióticos?

Los **probióticos** están presentes en alimentos, en complementos de éstos y en medicamentos. En el primer caso, se recomienda consumir productos lácteos fermentados como yogurt, bebidas lácteas, leches y quesos a los cuales se les hayan agregado cultivos vivos conocidos como Bifidobacterium y Lactobacillus.

"Los productos lácteos constituyen un excelente vehículo para los **probióticos,** ya que los protegen de los elevados niveles de ácido de nuestro estómago y de la concentración de bilis del intestino, que pueden dañar o eliminar a muchos de los que ingerimos. Es decir, aumenta la posibilidad de que las bacterias beneficiosas sobrevivan a su paso por el intestino", algunos alimentos no lácteos también tienen cultivos beneficiosos, como es el caso de las bebidas de soya fermentadas.

No se recomienda la ingesta de **probióticos** en personas con su sistema inmune notoriamente debilitado, a personas inmunocomprometidas o con sangrado intestinal.



Beneficios de los probióticos

Consumidos en cantidades suficientes y en forma permanente, los **probióticos** realizan los siguientes aportes a la

salud:

- Incrementan la resistencia a infecciones por organismos potencialmente patógenos en el intestino.

- Disminuyen la duración de la diarrea (por ejemplo, asociadas a antibióticos y a infecciones del viajero).
- Reducen la intolerancia a la lactosa (promueven la digestión a nivel intestinal).
- Incrementan del valor nutricional (mejor digestión, incremento de la absorción de vitaminas y minerales).
- Regulan la motilidad intestinal (alivian la constipación y síndrome del intestino irritable, entre otros).
- Mantenimiento de la integridad de la mucosa intestinal.

En educación:

- Construir conocimientos sobre los beneficios de los probióticos.
- Aclarar que alimentos contienen probióticos.

En comunicación:

- Se usará la metodología de “conocimientos” ya que se aumentará conocimientos de las personas frente al consumo de alimentos que contienen probióticos y los beneficios para la salud.

Mensajes:

Presentación y guía educativa de **Qué son los probióticos naturales y cuáles son los beneficios para la salud, en que alimentos se encuentran?**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
¿Qué son los probióticos naturales y cuáles son los beneficios para la salud, en que alimentos se encuentran?	Presentación: Por medio de una presentación de indicara la importancia de los pro bióticos en la dieta y que alimentos los contienen, así como su relación con el sistema inmunológico. Evaluación: Se realizara	Construir conocimientos sobre los beneficios de los probióticos y los alimentos que los contienen.	Tableta Computador Celular Videos	Esta acción se realizara en el mes de XXXX y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.

4. EVALUACIÒN

En este espacio se colocará el resumen de las evaluaciones.

Elaborado por:

CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 04896