| **1. DATOS GENERALES** |
|---|
| Fecha: XXXXX |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: **CENTRO DE CUIDDO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER** |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:<br><br>**Profesional en Nutrición y Dietética del operador** |

| **2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA** |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:<br><br>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:<br><br>El grupo al cual va dirigida dichas estrategias son planeadas para Personas mayores de 60 años que asisten al Centro de Cuidado Transitorio. |
| 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<br><br>a. Lácteos<br>b. Carnes.<br>c. Frutas y verduras<br>d. Frutos secos<br>e. Aguacate<br>por exceso |

**2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA**

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.
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: **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria - Cuántos azúcar nos aportan la mayoría de alimentos procesados?.**

**3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA**

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el centro de cuidado transitorio, hasta diseñar, implementar y evaluar la **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria- Cuántos azúcar nos aportan la mayoría de alimentos procesados?.**

**Objetivos:**

Conocer los beneficios de reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta para una buena salud.

**Información:**

- Aprender cómo se puede realizar la reducción del consumo de azúcares añadidos en la dieta.
- Aprender sustitutos del azúcar.

**Educación:**

- Sensibilizar a los participantes frente a los 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, por ejemplo:

- gaseosas
- jugos industriales
- galletas
- tortas, ponques.
- Galletas

**Comunicación:**

- Desestimular el consumo de azúcar y alimentos que contengan azúcar añadido indicando el contenido de esta en dichos alimentos.
- Indicar alternativas de alimentos bajos en azúcar y sustitutos del azúcar.
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en azúcar y sustitutos naturales del azúcar.

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

**En información:**

Realizar una presentación sobre los efectos perjudiciales de los azúcares añadidos, los beneficios de reducirlos, se realizara la demostración de alimentos reales con azucares añadidos y la cantidad de azúcar que contienen, se indicara la forma y los beneficios de reducir azúcares añadidos en la dieta, se indicara cuanto azúcar debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene el azúcar y sus características y se realizara un refuerzo frente a la porción de azúcar que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.

Dicha presentación tendrá como contenido la siguiente información:

En 2014 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una nueva recomendación sobre el consumo de azúcares libres alertando de que estos aumentaban la ingesta calórica general y favorecía que disminuyese el consumo de otros alimentos que contienen calorías más adecuadas, desde el punto de vista nutricional. La principal consecuencia es que se está produciendo un cambio en los patrones alimentarios y tendemos a ir hacia una alimentación poco

saludable, que viene acompañada de un aumento de peso y un mayor riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, entre otros factores.

En esta recomendación, la OMS señala, que el azúcar no debe aportar más del 10 por ciento de las calorías diarias (tanto en niños como en adultos). Es decir, para una dieta de 2.000 calorías, serían unos 50 gramos de azúcar, el equivalente a unas 12 cucharillas de café. Aunque la experta matiza que "lo ideal debería ser una cantidad por debajo del 5 por ciento del aporte calórico (seis cucharadas, 25 gramos). En el caso de los niños, el consejo es no sobrepasar los 25 gramos para una dieta de 1.750 calorías".

¿Pero qué significa *azúcares libres*? "La OMS indica que los *azúcares libres* son los monosacáridos (como la glucosa y la fructosa) y los disacáridos (como la sacarosa o azúcar de mesa) que añaden a los alimentos y las bebidas los fabricantes, cocineros y consumidores, así como a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los zumos a base de concentrado."

Los azúcares no tienen nada que ver con los azúcares propios que se encuentran en las frutas y en las verduras enteras frescas.

**Efectos de un consumo excesivo de azúcar en nuestro organismo**

Se recuerda que **el azúcar cumple diversas funciones importantes en nuestro cuerpo**, como la activación de la energía indispensable para el buen desarrollo de las actividades diarias. Sin embargo, **es indispensable conocer los efectos negativos que el exceso de glucosa puede tener en el organismo**.

E**l problema más inminente sería un aumento de peso e incluso llegar a la** obesidad cuando se sigue una dieta rica en azúcares durante un tiempo. "Y es que no es sólo el sobrepeso o la obesidad, sino todo lo que esta conlleva: **hipertensión arterial** y otras **enfermedades cardiovasculares**, **diabetes** tipo 2, cálculos biliares y problemas de hígado, colesterol alto**,** entre otras".

Además, **al seguir una dieta rica en azúcares dejamos de tomar otros** nutrientes **necesarios** y suele presentarse **déficit de algunas vitaminas como la A,** C, B9; y minerales como el **calcio** y el **hierro**.

A estos efectos, la profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Europea de Valencia, añade:

- **Caries dental**: las bacterias de la boca se nutren de azúcares simples (monosacáridos) generando ácido que daña el esmalte dental.

- **Hambre sin control:** el consumo de azúcares diariamente implica que se genere resistencia a la leptina, hormona que controla la sensación de hambre, de manera que se pierde todo control sobre el mismo.

- **Insuficiencia renal crónica**: la pérdida progresiva de las funciones renales es otra de las grandes consecuencias de ingerir azúcar en grandes cantidades. Cuando en la orina comienza a detectarse la presencia de albúmina denota que se comienzan a producir fallos en los riñones.

- **Adicción:** "no se ha podido demostrar científicamente que el azúcar desarrolle adicción en las personas, pero sí que existen estudios que demuestran la gran adicción que provoca en animales. Aun así, se cree que consumir azúcar puede generar adicción en los seres humanos", explica Esteve.

En Colombia, el exceso de peso, se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación.
(ICBF , 2015). El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se encuentra relacionado con el aumento en el consumo de alimentos de alto contenido de grasas y azúcares, pero pocos nutrientes, como embutidos, frente al bajo consumo de frutas, verduras, semillas y la disminución de la actividad física.










**¿Por dónde empiezo?**

Para empezar, **si queremos disminuir la cantidad de azúcar en nuestra dieta, es importante hacerlo poco a poco para que nuestro paladar se vaya acostumbrando**. "Es decir, si por ejemplo ponemos dos terrones de azúcar en el café, es poco probable que toleremos el café sin azucarar; pero podemos probar a poner un solo terrón y, cuando nos hayamos acostumbrado, podríamos pasar a tomar el café sin azúcar".

Se recomienda no cortar con el azúcar de forma radical e ir disminuyendo paulatinamente el azúcar para acostumbrar al gusto. "Lo más sencillo es disminuir la cantidad de azúcar que añadimos a algunos productos (café, infusiones,

yogures, etc.) y **limitar el consumo de bebidas azucaradas**. Estas bebidas suponen un aporte elevado de azúcares simples que tomamos sin darnos prácticamente cuenta. Los últimos estudios indican que esto también es aplicable a los zumos naturales, que deberían ser sustituidos por la fruta entera (por ejemplo: es preferible tomar una naranja que un zumo de naranja, por muy natural que sea)".

Respecto a los yogures u otros productos azucarados, aconseja **comprar el producto sin azucarar y añadir la cantidad de azúcar que nosotros consideremos**. De este modo, seremos conscientes de la cantidad que añadimos y podemos ir poco a poco reduciendo esta cantidad.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el de **reducir el consumo de otros alimentos ricos en azúcar como los dulces, las mermeladas o los lácteos con alto contenido de azúcares (como batidos industriales)**, entre otros.

"Así podremos conseguir que el aporte de azúcares provenga únicamente de forma natural en los alimentos como las frutas y las verduras, las cuales es preferible consumir de forma entera y no en zumos", se recuerda que hay que **evitar platos precocinados** y tratar de no ingerir tortas y repostería en general. "Es mejor hacerla casera y consumirla de forma ocasional", añade.

**¡Atento a las etiquetas!**

Por otro lado, se insiste en la importancia de aprender a leer bien las etiquetas, ya que muchas veces nos somos conscientes del azúcar que llevan los alimentos y creemos que el exceso de azúcar se limita únicamente a los dulces, no tenemos en cuenta su presencia en, por ejemplo, aderezos como la salsa de soja o el kétchup.

**En la etiqueta de un alimento figuran dos datos: la información nutricional y la lista de ingredientes**. "Cuando nos fijamos en la información nutricional de un alimento se nos indica tanto los **hidratos de carbono** como los azúcares, pero no se hace distinción sobre si estos azúcares se encuentran presentes de forma natural, o son azúcares añadidos por el fabricante".

Por lo que nos tenemos que fijar en la lista de ingredientes para saber si se ha añadido o no, se recomienda en este sentido, buscar de dónde vienen esos azúcares. "Es mejor que provengan de la miel o de la sacarosa. Conviene evitar el aspartame, sorbitol, acesulfame K o el jarabe de glucosa-fructosa".

**Sustitutos del azúcar:**

- **En cocina y repostería, la mejor alternativa es el uso de fruta seca y fresca**. "Sus azúcares naturales se asimilan lentamente y son alimentos ricos en **fibra**, vitaminas, **minerales** y otros nutrientes. Se transforman en energía y son el carburante natural que el organismo necesita para desarrollar sus funciones vitales y para la actividad física", -explica y continúa-, "la manzana (en forma de compota) es un gran sustituto del azúcar en galletas, bizcochos, tortitas, etc. El plátano triturado (mejor si es maduro, pues su dulzor se potencia) es excelente en preparaciones de repostería que requieren masas densas como pasteles y bizcochos.

- **Utilizar especias y semillas como la nuez moscada y la canela, que tienen un ligero sabor azucarado** y se pueden usar para bebidas como el café, el té o la leche. "Las de hinojo molidas o las de la vaina de vainilla

tienen un ligero sabor azucarado", añade.

- **Las bebidas vegetales**, hasta hace poco llamadas leches vegetales, como la de coco y la de almendra **aportan un ligero dulzor a batidos** y otras recetas, así como una textura cremosa interesante.

- **El aceite de coco también tiene un ligero sabor azucarado que se transfiere a los alimentos en el que se cocinan**. Se puede usar en repostería para sustituir a otros aceites y a la mantequilla.

**En educación:**

La Metodología principal será la de aprender haciendo ya que por medio de los alimentos procesados se les mostrara la cantidad de azúcar que contienen ciertos alimentos y se:

- Construirán conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de azúcar.
- Se Aclarará cuanto es el contenido de azúcar añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Se indicará como leer una etiqueta.
- Se Enseñará que alimentos son la mejor opción para sustituir el azúcar.

**En comunicación:**

- Con la presentación y la demostración de modelos de alimentos reales con azúcares añadidos se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de azúcar y alimentos con azúcares añadidos.

**Mensajes:**

Presentación **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria - Cuántos azúcar nos aportan la mayoría de alimentos procesados?**

**Herramienta/s pedagógica/s:**

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria- Cuántos azúcar nos aportan la mayoría de alimentos procesados?** | Presentación:<br>se realizara un aprender - haciendo donde por medio de una presentación de varios alimentos procesados se indicara cuanto contenido de azúcar tienen. | Sensibilizar a los participantes frente a los 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 | Computador<br>Tableta<br>Modelos de alimentos reales | Esta acción se realizara en el mes de XXXXX y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Evaluación: se realizará test referente al tema tratado. | cuanto es la cantidad de azúcar tienen diferentes alimentos procesados. | | |

**4. EVALUACIÒN**

En este espacio se colocará el resumen de las evaluaciones.


Elaborado por:
**CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 04896**