1. DATOS GENERALES
Fecha: XXXX
Nombre del proyecto/servicio/localidad: **Centro de 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.
Identificación participativa de la necesidad: 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,

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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, __X_, Comunitario ___

Tema: AUMENTO **CONSUMO DE FRUTAS VERDURAS Y HORTALIZAS**

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 centro de cuidado Transitorio, hasta diseñar, implementar y evaluar el **CONSUMO DE FRUTAS VERDURAS Y HORTALIZAS.**

Objetivos:

Información:

- Explicar la importancia nutricional del consumo frecuente de frutas, verduras y hortalizas.
- Dar a conocer que son las vitaminas y los minerales.

Educación:

- Sensibilizar a los participantes frente a la importancia del consumo frecuente de frutas, verduras y hortalizas, indicando la necesidad de vitaminas, fibra y agua para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano.

Comunicación:

- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos como la inclusión diaria de frutas, verduras y

hortalizas en el menú diario del centro de cuidado transitorio.

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

En información:

Elaborar un material educativo (plegable), con información básica sobre la importancia del consumo diario de frutas, verduras y hortalizas, dicho plegable debe contar con actividades para desarrollar por el participante como colorear, sopa de letras.

La información contenida para el material educativo es la siguiente:

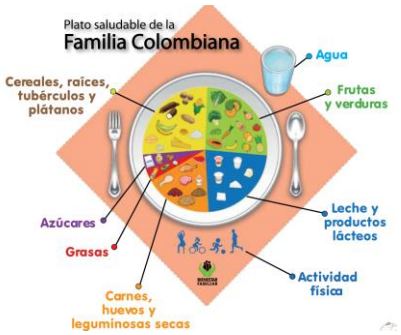
El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

¿Cuáles son los beneficios asociados al consumo de frutas, verduras y alimentos naturales? Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios:

- Reducen los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento
- Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo
- Contribuyen a la eliminación de toxinas
- Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

El aumento del consumo por persona por día de frutas y verduras a mínimo cinco porciones de frutas y verduras (Mínimo 400 g por día), permite: N Reducir la probabilidad en 31% y de accidentes cerebrovasculares isquémicos en 19% respectivamente. N Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago en un 19%, cáncer de esófago en un 20%, cáncer de pulmón en un 12% y cáncer color rectal en un 2%. (OMS 2005).

- Reducir las alteraciones coronarias, tiene efecto anti cancerígeno por su acción sobre los radicales libres, especialmente en los cánceres que afectan el sistema digestivo, la próstata y los pulmones; estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son destoxificantes.
- Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol LDL debido a los aportes elevados de antioxidantes (sustancias capaces de prevenir o retrasar el proceso de oxidación de las células) y vitaminas como los fl avonoides, biofl avonoides, provitamina A, Carotenoides (Betacaroteno, Alfacaroteno, Licopeno, Luteína, Zexantina), Cobre, Manganeso, Vitamina C y Vitamina E.
- Proveen la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y son fuente de agua.
- También se debe tener en cuenta la información disponible sobre el plato saludable, en el aparte primer mensaje.







Las frutas y verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

La Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de frutas y verduras al día.

Consumir diariamente frutas y verduras ayuda a prevenir la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. “Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades”, indicaron.

Por ejemplo, la Vitamina A (bajo la forma de betacaroteno) fortalece el sistema inmunológico, así como es un excelente antioxidante, previendo el envejecimiento celular y la aparición del cáncer.

El betacaroteno lo podemos encontrar en la zanahoria, zapallo, hortalizas de hoja verde oscuro (espinaca y acelga) y frutas como la papaya, mango y plátano de la isla.

Por otro lado, la vitamina C interviene en la formación y reparación de los tejidos corporales, la curación de heridas

y es antioxidante. Entre las frutas y verduras ricas en vitamina C se encuentran la naranja, mandarina, limón, toronja, maracuyá, tomate, pimiento y pepino.

Debemos recordar que las frutas y verduras son bajos en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso ideal, también son fuente de fibra, importantes para regular la función intestinal y contribuir a evitar el estreñimiento. Finalmente, las frutas y jugos naturales de frutas contienen agua, potasio y azúcares naturales, siendo una opción saludable para reponer líquidos y sales minerales.

En educación:

- Construir conocimientos solidos sobre la importancia de consumir frecuentemente fruta, verduras y hortalizas.
- Explicar cuales son los nutrientes que aportan las frutas, verduras y hortalizas.
- Dar a conocer los diferentes tipos de frutas, verduras y hortalizas.
- Enseñar que tipo de preparaciones son mejores para aprovechar todos los nutrientes de frutas, verduras y hortalizas.

En comunicación:

- Con el plegable se realizará un proceso de reflexión sobre la importancia del consumo diario de frutas, verduras y hortalizas.

Mensajes:

Plegable sobre la **CONSUMO DE FRUTAS VERDURAS Y HORTALIZAS.**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
CONSUMO DE FRUTAS VERDURAS Y HORTALIZAS.	Realización de: • Material educativo: Plegable	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 XXXX. y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. EVALUACIÒN

En este espacio se colocará el resumen de las evaluaciones.

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