1. DATOS GENERALES
Fecha: xxxxx
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 los participantes a través de lluvias de ideas, tamizaje nutricional.
Grupo/s interactivo/s: El grupo a la cual va dirigida dicha estrategias es 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. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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, _X__, Comunitario ___

Tema:

Plato Saludable para la familia colombiana - Guías alimentarias y porciones de alimentos. Taller " En busca de la alimentación perdida"

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 el **Plato Saludable para la familia colombiana - Guías alimentarias y porciones de alimentos. Taller " En busca de la alimentación perdida".**

Objetivos:

Información:

- Enseñar a los usuarios a consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos como son:

  1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados
  2. Frutas y verduras
  3. Leche y productos lácteos
  4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
  5. Grasas
  6. Azúcares.

- Contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Educación:

- Identificar los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el ícono del "Plato saludable de la Familia Colombiana" de las GABA.
- Orientar a los participantes respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.
- Promover el consumo de alimentos naturales de producción local.
- Establecer pautas para la selección de alimentos que permitan un patrón de consumo adecuado de energía, nutriente y agua.
- Promover la práctica de actividad física en el marco de hábitos y estilos de vida saludables.

Comunicación:

- Sensibilizar frente a los beneficios de cada uno de los alimentos que componen el plato saludable para la familia colombiana.
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos en general.
- Enseñar cómo construir un plato saludable.
- Elaborar un menú semanal con los participantes compuesto por (desayunos, nueves, almuerzos y cenas).
- Enseñar el tamaño de las porciones que deben consumir teniendo en cuenta el tamaño de las manos.
- Indicar la importancia del agua.

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

En información

A través de una presentación y un taller de construcción se indicará que es el plato saludable para la familia colombiana, las guías alimentarias y las porciones a consumir de los diferentes alimentos.

Dicha presentación y taller brindaran principalmente la siguiente información:

La Conferencia Internacional de Nutrición organizada por FAO/OMS en Roma en 1992, identificó estrategias y acciones para mejorar el estado nutricional y el consumo de alimentos a nivel mundial. El Plan de Acción para la Nutrición, adoptado por los países en dicha conferencia, incluyó una sección titulada "Fomento de Dietas y Modos de Vida Sanos", en el cual los gobiernos fueron instados a proveer orientación al público elaborando Guías Alimentarias para diferentes grupos de edad y estilos de vida de las poblaciones de cada país. Luego, en el 2004, la OMS propuso la "Estrategia Mundial de Alimentación, Actividad Física y Salud", que alienta a los gobiernos a formular y actualizar directrices nacionales en materia de alimentación, teniendo en cuenta la evidencia científica proporcionada por fuentes nacionales e internacionales. El país cuenta desde el año 2000 con Guías Alimentarias para la población colombiana menor y mayor de dos años, y para gestantes y madres en lactancia.

Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin

de promover un completo bienestar nutricional y prevenir enfermedades. Están dirigidas a las personas sanas. Son dinámicas, flexibles y temporales, es decir, deben ser actualizadas periódicamente para adaptarlas a los cambios de nuestra situación alimentaria y nutricional.



Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), actualizadas por el ICBF en el 2016, definen seis grupos y subgrupos de alimentos que deben componer una dieta saludable (ICBF, 2015).



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: Se conocen comúnmente como harinas y son la principal fuente de energía del organismo. Por esta razón, es muy importante consumirlos.
El arroz, el maíz, la avena, la cebada, el trigo, el centeno y la quinua son algunos de ellos. Con estos productos se pueden elaborar arepas, galletas, pan, pastas y tortas. Otros alimentos como la papa, la arracacha, el plátano, la yuca y la batata que son tan comunes en los platos típicos colombianos, también hacen parte de este grupo



Frutas y Verduras: Son una fuente importante de energía sana y nutritiva para el cuerpo. Las frutas y verduras son ricas en agua y fibra, son las encargadas de aportarnos vitaminas y minerales, de ayudarnos a regular nuestra digestión y a mantenernos fuertes. El consumo de frutas y verduras también nos protege de adquirir enfermedades como las cardiovasculares.



Leche y productos lácteos: Son muy importantes para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes pues son los que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para la formación de huesos y dientes fuertes. Dentro de estos, por ejemplo, podemos encontrar la leche y sus derivados como el queso y la crema de leche.



Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas: Cumplen una función muy importante en nuestro organismo porque son necesarios para generar y reparar células, tejidos y órganos. Eso quiere decir que mantienen fuertes los huesos y los músculos, y ayudan al crecimiento y desarrollo.
Existen proteínas animales como la carne, el pollo, el huevo, el pescado, los mariscos y el cerdo. También, las hay de tipo vegetal como el maní, las nueces, las almendras y el ajonjolí, que no son solo fuente de proteína sino de grasas saludables para nuestro organismo. Otras como los fríjoles, lentejas, arvejas secas y garbanzos también hacen parte de esa categoría.



Grasas: Son una importante fuente de energía del cuerpo y su función principal es la de ayudarle al cuerpo a absorber ciertas vitaminas. Las grasas saludables únicamente provienen de fuentes naturales, ayudan a mejorar el metabolismo y favorecen el buen funcionamiento del cerebro. Algunos alimentos que se encuentran en este grupo son los frutos secos, el aceite de oliva, el aceite de canola y el aguacate. Algunos productos lácteos como el queso y proteínas como el salmón también son fuentes de grasa saludable.



Azúcares: En este grupo podemos encontrar el azúcar, la miel y la panela. Si bien son necesarios para el cuerpo, es mejor preferir alimentos que nos brinden azúcares, vitaminas y minerales como las frutas. A este grupo también pertenecen los productos ultraprocesados como los dulces, las gaseosas, los jugos de caja y los cereales de caja. Respecto a los productos altos en azúcar, es muy importante evitar su consumo debido a que generan efectos perjudiciales para la salud. Frente a su consumo, es mejor siempre preferir alimentos sin azúcar añadida.



Agua: Aunque esta no es un grupo de alimentos, es un componente esencial en nuestro organismo y debemos consumirla diariamente. El agua es el medio en el cual se llevan a cabo todos y cada uno de los procesos de nuestro cuerpo. Esta, además se mantenernos hidratados, ayuda a mantener una temperatura corporal equilibrada y favorece los procesos de respiración y sudoración.



En educación:

- Construir conocimientos sobre los beneficios del consumo de los diferentes alimentos que componen el plato saludable.
- Enseñar a construir menús saludables de acuerdo a lo consumido en la institución.
- Aclarar cuantas porciones de cada grupo de alimentos se deben consumir en el día.
- Indicar como medir las porciones para los diferentes grupos de alimentos.

En comunicación:

- Con la presentación y el taller " EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA" se realizará un proceso de reflexión, en torno al consumo de los diferentes alimentos, las porciones que se deben consumir en el día ,

construcción de menús saludables, el tamaño de las porciones para cada alimento.

Mensajes:

Presentación y taller educativo del **Plato Saludable para la familia colombiana - Guías alimentarias y porciones de alimentos. Taller " En busca de la alimentación perdida".**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación y taller "En busca de la alimentación perdida"	• Presentación • Taller • Reflexión	Construir conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el ícono del "Plato saludable de la Familia Colombiana" de las GABA 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 xxxxx 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