1. DATOS GENERALES
Fecha: XXXXXX
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 estrategia 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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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, __X_, Comunitario ___

Tema:

Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar?.

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 la **Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar?.**

Objetivos acá se colocan los objetivos de información, educación y comunicación.

Información:

- Brindar conocimientos a las personas mayores del centro de cuidado transitorio frente a los beneficios que se obtienen al comer menos sal.
- Indicar los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio.
- Enseñar cómo se puede realizar la reducción del consumo de sal añadidos en la dieta.
- Indicar sustitutos de sal.

Educación:

- Sensibilizar frente a los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio en la dieta.
- Concientizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, enseñando diferentes alimentos con alto contenido de sal.

Comunicación:

- Desestimular el consumo de sal y alimentos que contengan sal añadida.
- Indicar alternativas de alimentos bajos en sal y aderezos sustitutos de esta.
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en sal.

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

En información:

Realizar una presentación sobre los efectos perjudiciales del consumo de sal, los beneficios de reducirlo, se indicara la forma y los beneficios de reducir la sal añadida en la dieta, se indicara cuanta sal debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene la sal y se realizara un refuerzo frente a la porción de sal que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.

Dicha presentación tendrá como contenido la siguiente información:

La sal está considerada como la mayor fuente de sodio de nuestra dieta, teniendo en cuenta que está compuesta aproximadamente de un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloro: la ingesta se da cuando es usada como condimento durante la preparación de las comidas o es adicionada durante el procesamiento industrial de los alimentos y aunque el sodio es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo, consumirlo en exceso aumenta los riesgos para la salud.

Consciente de la importancia de reducir el consumo de sal, desde el año 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), promulgó la “Declaración de la política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria” estableciendo como propósito el descenso gradual en el consumo de 5 gramos de sodio/sal por persona por día.

Otros organismos como la Acción Mundial de Sal y Salud, WASH (por sus siglas en inglés) se han unido a este propósito y lleva a cabo una campaña anual llamada “Semana Mundial de la sensibilización sobre la Sal” con el propósito de que la población consuma menos sal.

1. Qué es la sal
2. Cuales alimentos contiene mayor cantidad de sal?
3. Qué enfermedades genera el alto consumo de sal?
4. Qué alimentos son alternativos para sazonar los alimentos, diferentes a la sal?





¿Cómo reducir el consumo de sal?

- Evitar colocar sal durante la preparación y/o cocción de los alimentos. Se recomienda agregarla una vez que estén cocinados los mismos.
- Evitar colocar los saleros en la mesa.
- Limitar el consumo de tentempiés y/o snacks salados.
- Escoger productos etiquetados como bajos en sodio.
- Reducir gradualmente la cantidad de sal que se agrega a las comidas, de manera que las papilas gustativas se vayan habituando a la disminución de la sal y uno acabe apreciando más los alimentos y la amplia gama de sabores presentes en ellos.
- Sustituir la sal por especias aromáticas (romero, orégano, perejil, albahaca, etc.), limón, pimienta, nuez moscada, ajo, clavo de olor, ají, canela y/o vainilla ya que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos.
- Preferir la cocción al vapor o al papillote, ya que permite conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones (por ej. hervido) donde gran parte de los nutrientes pasan al agua de ebullición sufriendo pérdidas del propio sabor.
- Controlar y reducir el consumo de sal desde la edad infantil, ya que el gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, de tal forma que si desde la infancia promovemos el consumo de alimentos menos salados en la etapa adulta se harán elecciones de alimentos con menos sal.



En educación:

educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de sal.
- Aclarar cuanto es el contenido de sal añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Enseñar que alimentos son la mejor opción para sustituir la sal.

En comunicación:

- Con la presentación y se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de sal y alimentos con sal añadida.

Mensajes:

Presentación **Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar?.**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo	Realización de: • Presentación • Reflexión sobre el consumo de sal, Además como actividad lúdica se apoyará en	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, indicando diferentes alimentos, enseñando lo	• Computador • Modelos de alimentos reales, tablero o papel periodico, marcadores.	Esta acción se realizará en el mes de XXXX y será aplicado por el profesional de nutrición.

remplazar?.	caja de herramientas donde se realizará juego de completar la palabra según los espacios.	perjudicial que es el consumo excesivo de sal y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de sal que tienen diferentes alimentos procesados.		

4. EVALUACIÒN

En este espacio se colocará el resumen de las evaluaciones y las estadísticas

Elaborado por:

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