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 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 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: **Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grases polinsaturadas y monoinsaturadas beneficio de su consumo para la salud.**

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 grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grases monoinsaturadas y su beneficio para la salud.**

Objetivos:

Información:

- Indicar los beneficios de reducir el consumo de grasas trans y saturadas en la dieta para una buena salud.
- Enseñar las diferencias que existen entre grasas trans, saturadas, mono y polisanturadas.
- Indicar los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.

Educación:

- Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de grasas trans y saturadas en la dieta, indicando diferentes alimentos que las contienen, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de estas.

Comunicación:

- Desestimular el consumo de grasas trans y saturadas indicando los alimentos que tiene gran cantidad de estas.
- Enseñar los diferentes tipos de grasas y sus características
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en grasas, trans y saturadas.

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

En información:

Realizar una guía y presentar un video que enseñara los efectos perjudiciales de las grasas trans, los beneficios de reducirlas, se informara sobre los diferentes tipos de grasas, se indicara la forma y los beneficios de reducir grasas trans en la dieta, se indicaran los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.

La información contenida en la guía y el video es la siguiente:



Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS.

Función de grasas

- Energética: aportan 9 Kcal. por gramo (38 Kj), más del doble que los demás nutrientes. Si la ingesta de grasas supera las necesidades diarias, se almacenan directamente en el **tejido adiposo** en forma de triglicéridos.
- Estructural: el **colesterol** forma parte de las membranas celulares y es precursor de esteroides hormonales, ácidos biliares y vitamina D.
- Transporte de vitaminas **liposolubles** (A,D,E, K y carotenoides).
- Aportan **ácidos grasos** esenciales para el organismo.

- Aumentan la palatabilidad (hacen más grato al paladar) de los alimentos.

Clasificación de las grasas

Se clasifican según su estructura química en:

Ácidos grasos saturados

- No poseen dobles enlaces en su cadena.
- Son generalmente sólidos a temperatura ambiente.
- Se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma.
- La **grasa saturada** aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa.
- El exceso de **grasas saturadas** puede aumentar la biosíntesis de colesterol y tiene efecto trombogénico.
- En general proceden de las grasas animales (carnes grasas, mantequillas, mantecas), a excepción de la grasa de palma y la de coco que, aunque son de origen vegetal, son grasas fundamentalmente saturadas.

Ácidos grasos monoinsaturados

- Generalmente son líquidos a temperatura ambiente.
- Presentan un doble enlace en su estructura.
- Su principal representante es el ácido oleico (C-18), presente en el aceite de oliva.
- Pueden disminuir el **colesterol** total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los **ácidos grasos saturados**.

Se recomienda sustituir las grasas saturadas por insaturadas y especialmente por aceite de oliva virgen y virgen extra. La Unión Europea indica que así se contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Ácidos grasos poliinsaturados

- Poseen uno o dos enlaces en su estructura.
- Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos.
- Son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación).
- Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

Los **ácidos grasos** poliinsaturados se dividen en dos grupos:

- **Omega-6 (n-6)**: representados por el ácido linoleico y araquidónico. Presente fundamentalmente en

aceites de semillas (girasol, maíz y frutos secos como las almendras) y cereales.

- **Omega-3 (n-3)**: representado por el ácido linolénico proveniente de semillas, frutos secos como las nueces y cereales; y por el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico presentes en las grasas de pescados y mariscos. Destacan por su acción antiagregante y vasodilatadora, y su efecto sobre la disminución de la presión arterial y la trombosis. Se ha demostrado su papel en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Además, no sólo disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL, sino que también aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL.

Para que un alimento sea fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, es necesario que aporte como mínimo 80 g por cada 100 g del alimento. Se puede indicar que los ácidos grasos DHA (Docosahexaenoico) y EPA (Eicosapentaenoico) contribuyen al funcionamiento normal del corazón.

Ácidos grasos TRANS

- Son **ácidos grasos** con dobles enlaces en posición TRANS. Proceden de forma natural de la grasa de la leche y de la carne de rumiantes, en cuyo compartimiento gástrico se forma por efecto de la flora intestinal.
- La mayoría de los ácidos grasos insaturados naturales de los alimentos se encuentran en posición CIS (los átomos de hidrógeno se encuentran en el mismo lado de la cadena de enlaces dobles).
- Los ácidos grasos con posición CIS pueden cambiar a TRANS mediante transformación química en determinados procesos tecnológicos, como la hidrogenación, refinación de aceites, etc.
- En el proceso de hidrogenación de aceites para la obtención de grasas sólidas se forman ácidos grasos TRANS.
- Diversos estudios han demostrado que estos ácidos grasos elevan el **colesterol** LDL. También tienden a acumularse en diversos tejidos, como el músculo cardiaco, promoviendo alteraciones titulares.

Se recomienda reducir al mínimo el consumo de los ácidos grasos TRANS, y no sobrepasar el 1% de las calorías totales.

Fuentes alimentarias de grasas

Tipo de grasas y alimentos que las contienen:

Grasa saturada

Grasa animal: carnes, vísceras, embutidos, piel de pollo, huevos, lácteos enteros, nata, yema de huevo.

Aceite de coco y palma (muy utilizados en la bollería industrial).

Chocolate.

Pastelería y bollería.

Grasa monoinsaturada

Aceite de oliva, de soja y de colza.

Aceitunas.

Frutos secos.

Aguacate.

Grasa poliinsaturada

- Pescados.
- Aceite de semillas: girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, borraja y mani.
- Frutos secos.

Ácidos grasos Trans

- Algunas margarinas.
- Patatas chips y otros aperitivos industriales fritos.
- Pastelería y bollería industrial.

Ingestas recomendadas de grasas

- ✓ Las **grasas** de la dieta deben aportar en las personas adultas entre un 30 y un 35% del consumo energético diario.
- ✓ Reducir la ingesta de **colesterol** a menos de 300 mg /día.

En educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de grasas trans y saturadas.
- Aclarar la diferencia de los tipos de grasa.
- Indicar los alimentos que contienen los diferentes tipos de grasas
- Enseñar que alimentos contienen los mejores tipos de grasas.

En comunicación:

- Con la presentación y el video se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de grasas en la dieta.

Mensajes:

Presentación y video educativo sobre la **Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas**

saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grases monoinsaturadas y su beneficio para la salud.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grases monoinsaturadas y su beneficio para la salud.	Realización de: • guía educativa • video • Reflexión sobre el consumo	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de grasas trans y saturadas en la dieta, indicando diferentes alimentos que las contienen, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de grasas trans y saturadas.	• Computador • TV • Modelos de alimentos reales	Esta acción se realizara 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