1. DATOS GENERALES
Fecha: XXXXXXX
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.
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, 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.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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: **SOBREPESO Y OBESIDAD**

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 como contribuir a prevenir el sobrepeso u obesidad.

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 incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia. Las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.
- Reducir el riesgo de padecer ECNT como: DM2, HTA, dislipidemias, ECV, cáncer gástrico y colorrectal, entre otras.
- **Comunicación:**

- Enseñar los diferentes beneficios de consumir las frutas y verduras y reducir las enfermedades cardiovasculares.

- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos saludables como la preferencia de las frutas y verduras.

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

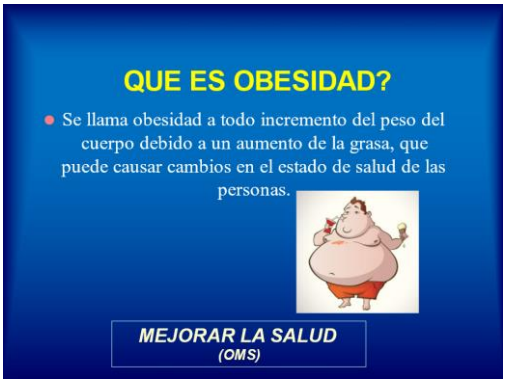
En información:

Se realizará la proyección de de presentación en power point sobre la temática.

SOBREPESO Y OBESIDAD

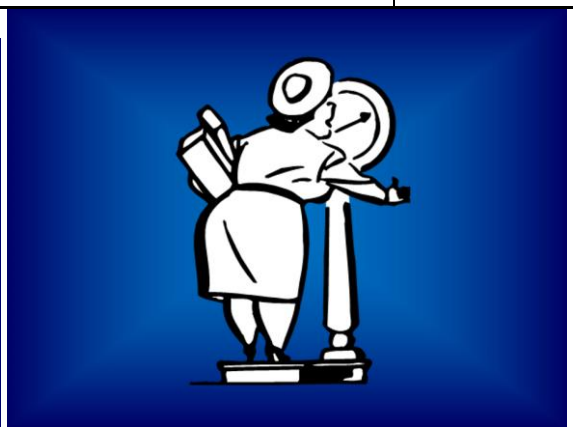
actualmente tanto para la organización mundial de la salud (oms) como para las entidades de salud a nivel nacional, está bien claro que los problemas de sobrepeso y obesidad, representan actualmente un importante problema de salud pública por ser uno de los factores de riesgo para enfermedad cardiovascular.











¿QUE ES OBESIDAD ABDOMINAL?

La valoración de la grasa abdomen, es la medida que mejor se ha relacionado con las enfermedades graves asociadas a la obesidad (diabetes, infarto del corazón o del cerebro).

Esta se logra midiendo la circunferencia de la cintura, no olvide preguntarle a su médico quien realizará la medición en la consulta a la que usted asista.

MUJERES NORMAL: Por debajo de 80 cms

HOMBRES NORMAL: Por debajo de 90 cms









HAY TRATAMIENTO PARA LA OBESIDAD…

- Si usted tiene sobrepeso u obesidad y desea bajar de peso es necesario que combine una alimentación saludable con actividad física.
- Usted debe modificar su dieta supervisado por el médico y la nutricionista.
- Para lograr reducir peso se requiere realizar actividad física vigorosa al menos 300 minutos a la semana (una hora diaria 5 días a la semana). Esta actividad física debe ser recomendada por su médico.

¿Cuanto peso debo perder?

Si usted es adulto y su médico le ha dicho que tiene sobrepeso u obesidad, la meta inicial es perder al menos 5% del peso. Esta meta se debe cumplir entre 6 meses y un año después de haber iniciado los cambios en el estilo de vida (alimentación saludable y actividad física*)*

Por ejemplo, si usted es obeso y su peso actual es de 100 kg de peso, debe perder al menos 5 kg y mantenerse en 95 kg.

En comunicación:

Se realizará sopa de letras sobre la temática.

Proponga a los grupos dos actividades simultáneas. Que expongan una receta que incluya entre sus ingredientes principales uno o varias de las frutas y vegetales preferidos por las personas integrantes del grupo y que además compongan un trabalenguas, una copla, una adivinanza o una canción que mencione los beneficios de comer frutas y verduras. Para ayudarles, entrégueles la tarjeta, (elaborada previamente) que menciona los nutrientes de frutas y verduras.

Pídales entonces que presenten sus recetas y creaciones. Relaciónelas con los consejos prácticos para lograr un adecuado consumo diario de frutas y verduras. Proponga al grupo conversar en torno a las siguientes preguntas:

¿De qué manera se puede hacer divertido, práctico y original el consumo de frutas y verduras en el hogar?

¿Qué se puede hacer en el entorno laboral o en la escuela para incentivar el consumo de frutas y verduras?

Exponga entonces ante el grupo la infografía del mensaje 3, para precisar los contenidos esenciales de

este mensaje. Para finalizar pida a los participantes que se enganchen con los brazos formando una cadena. Hágales notar lo sólida que resulta y cuénteles que su fortaleza está relacionada con el conocimiento, porque ahora saben más acerca de lo importancia de comer frutas y verduras.

Pídales que así enganchados repitan con fuerza algunos de los trabalenguas, coplas y canciones que acaban de inventar, el que más oportuno les parezca.

En educación:

- Construir conocimientos sobre la importancia de manejar un peso saludable
- Conocer la importancia de la alimentación saludable y sus porciones.
- sus porciones
- Enseñar que alimentos debemos elegir para mantenerlos saludables

Mensajes:

Si quiero tener un peso adecuado, Saludable debo comer y Actividad fisca debo realizar por los menos 3 veces a semana

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sobrepeso u obesidad	Realización de: • Sopa de letras sobre sobrepeso u obesidad e importancia de la alimentación saludable y actividad física.	• Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de manejar un peso saludable. Importancia de alimentación saludable y la realización de actividad	• Computador • TV • Sopa de letras • Colores/ marcadores • Tarjetas con nutrientes de frutas y verduras	Esta acción se realizará en el mes de xxxxx y será aplicado por el profesional de nutrición.

		física, como parte de nuestros hábitos. • Reducir el riesgo de padecer ECNT como: DM2, HTA, dislipidemias, ECV, cáncer gástrico y colorrectal, entre otras.		

4. EVALUACIÒN

En este espacio se colocará el resumen de las evaluaciones.

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