Lugar	*CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL*
Fecha	*09/05/2025 10:50 am*
Tema	*Promoción del consumo de verduras*
Desarrollo	*OBJETIVO:* Fomentar el consumo regular de verduras en personas mayores, destacando sus beneficios para la salud, e implementando estrategias educativas, prácticas y culinarias que contribuyan a mejorar su nutrición y calidad de vida. *INTRODUCCIÓN:* A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales cambian. Una alimentación equilibrada y rica en frutas y verduras es clave para prevenir enfermedades crónicas, mantener la vitalidad y promover un envejecimiento saludable. Sin embargo, muchas personas mayores presentan una baja ingesta de verduras debido a factores como pérdida del apetito, dificultades al masticar, hábitos alimenticios arraigados o falta de información. Promover el consumo adecuado de verduras en este grupo etario no solo mejora la salud física, sino también la independencia y calidad de vida. Este documento aborda la importancia de las verduras en la dieta de las personas mayores y propone estrategias prácticas para fomentar su consumo en este grupo de población. *DESARROLLO DEL TEMA:* 1. Saludo de bienvenida y agradecimiento por asistencia La profesional en Nutrición de la Comunidad de Cuidado Tierra de Sol da la bienvenida a los asistentes y agradece la participación. En el marco de las actividades desarrollas por estudiantes de las Universidad Santo Tomas, en las que se realizaron actividades lúdicas y de actividad física, se realizan acciones de IEC. 2. Desarrollo del tema. **Importancia del consumo de verduras en personas mayores** • Las verduras son fuente esencial de vitaminas (A, C, K), minerales (potasio, magnesio), antioxidantes y fibra. • Ayudan a prevenir enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. • Favorecen el tránsito intestinal y reducen el riesgo de estreñimiento, frecuente en personas mayores. • Contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico y la salud cerebral.

A medida que envejecemos, las necesidades nutricionales cambian. Las verduras y hortalizas aportan nutrientes clave como:

- **Fibra dietética**: Mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- **Vitaminas (A, C, K, ácido fólico)**: Apoyan el sistema inmune, la visión y la coagulación sanguínea.
- **Minerales (potasio, magnesio)**: Regulan la presión arterial y la función muscular.
- **Antioxidantes**: Combaten el estrés oxidativo y reducen el riesgo de enfermedades crónicas (como cáncer y enfermedades cardiovasculares).
- **Agua**: Ayuda a mantener la hidratación.

Verduras y Hortalizas Recomendadas

- **De hoja verde**: Espinaca, acelga, lechuga, kale (ricas en calcio, hierro, folatos).
- **Crucíferas**: Brócoli, coliflor, repollo (ricas en antioxidantes y fibra).
- **Rojas/naranjas**: Zanahoria, pimientos, tomates (vitamina A y licopeno).
- **Tubérculos**: Papa, camote (ricos en energía, pero consumir con moderación).
- **Hortalizas suaves**: Calabacín, berenjena, zapallo (fáciles de digerir).

Recomendaciones de Consumo

- **Cantidad diaria**: Se recomienda entre **400–500 gramos diarios** de frutas y verduras (según la OMS).
- **Preparación adecuada**: Cocidas al vapor, al horno o hervidas ligeramente para facilitar la digestión y preservar nutrientes.
- **Textura adaptada**: Para personas con problemas dentales o deglución, optar por purés, cremas o vegetales cocidos blandos.
- **Variedad**: Combinar colores y tipos de verduras para asegurar una ingesta variada de nutrientes.

Beneficios Específicos en la Vejez

- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas.
- Mejora del tránsito intestinal.
- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Prevención de la malnutrición y la sarcopenia (pérdida de masa muscular).
- Mejora de la calidad de vida general.

Principales barreras al consumo

- Pérdida del gusto o del apetito.
- Dificultades de masticación o digestión.
- Falta de conocimiento sobre preparación de recetas atractivas.
- Costumbre de seguir dietas tradicionales con bajo contenido vegetal.
- Limitaciones económicas o de acceso a productos frescos.

Recomendaciones finales:

- **Adaptar la forma de presentación de las verduras** (cremas, purés, hervidas) para facilitar su consumo.
- **Ofrecer recetas simples, sabrosas y económicas** que animen a incluir más vegetales en cada comida.
- **Involucrar a familiares y cuidadores** en el proceso de cambio de hábitos alimenticios.
- **Difundir información clara y accesible** sobre los beneficios de las verduras y cómo integrarlas fácilmente en la vida diaria.
- **Realizar seguimiento nutricional individualizado**, especialmente en personas mayores con enfermedades crónicas.

Conclusión

El consumo adecuado de verduras es un pilar fundamental para el envejecimiento saludable. Las personas mayores pueden obtener múltiples beneficios al incorporar verduras en su alimentación diaria, desde la prevención de enfermedades hasta una mejor calidad de vida. Sin embargo, factores como la falta de información, barreras físicas o económicas y costumbres alimenticias poco saludables dificultan esta práctica.

Por eso, es necesario implementar estrategias efectivas de educación, accesibilidad y acompañamiento, tanto desde el ámbito familiar como institucional. Promover una dieta rica en verduras no es solo una cuestión de nutrición, sino de dignidad, autonomía y bienestar para las personas mayores.

MATERIALES A UTILIZAR

Fichas para juego de concéntrense con dibujos de verduras.

ANEXO
Registro fotográfico.

Nota: Debido a que la población a quien se dirige la formación es modalidad severa, no es posible realizar pre test ni postest.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver listado de asistencia adjunto		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Promover el consumo de frutas en las personas mayores	Nutricionista – Talento Humano	Permanente
Próxima reunión	*Junio 2025.*		
Elaboró	*Sandra Robayo S. - Nutricionista*		

Anexo: Registro fotográfico









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 09/05/2025	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado	LOCALIDAD: Usaquén
PRÁCTICA O TEMA: Promoción del consumo de verduras	TOTAL HORAS: 30 minutos	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Sandra Robayo S	PROFESIÓN: Nutricionista Dietista	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	79183918	PEREZ		JAIME ARMANDO	No firma
2	CC	1021670168	LAVERDE	MERCHAN	PEDRO NEL	No firma
3	CC	53905661	ALVARADO	SUAREZ	SUSANA	No firma
4	CC	2841844	ACOSTA	VELASQUEZ	JUSTO PASTOR	No firma
5	CC	4879107	GOMEZ	MURCIA	JOAQUIN	No firma
6	CC	13811094	DUARTE	RODRIGUEZ	JAIRO	No firma
7	CC	710473	BLANCO		JOSÉ DELOS SANTOS	No firma
8	CC	39531797	ALARCON	VALBUENA	ROSANA	No firma
9	CC	23963932	JIMENEZ	RAMIREZ	MARIA TRANSITO	No firma
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".