

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

Promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

. CIAE G. 5

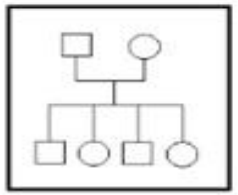
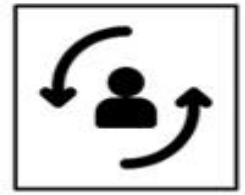
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

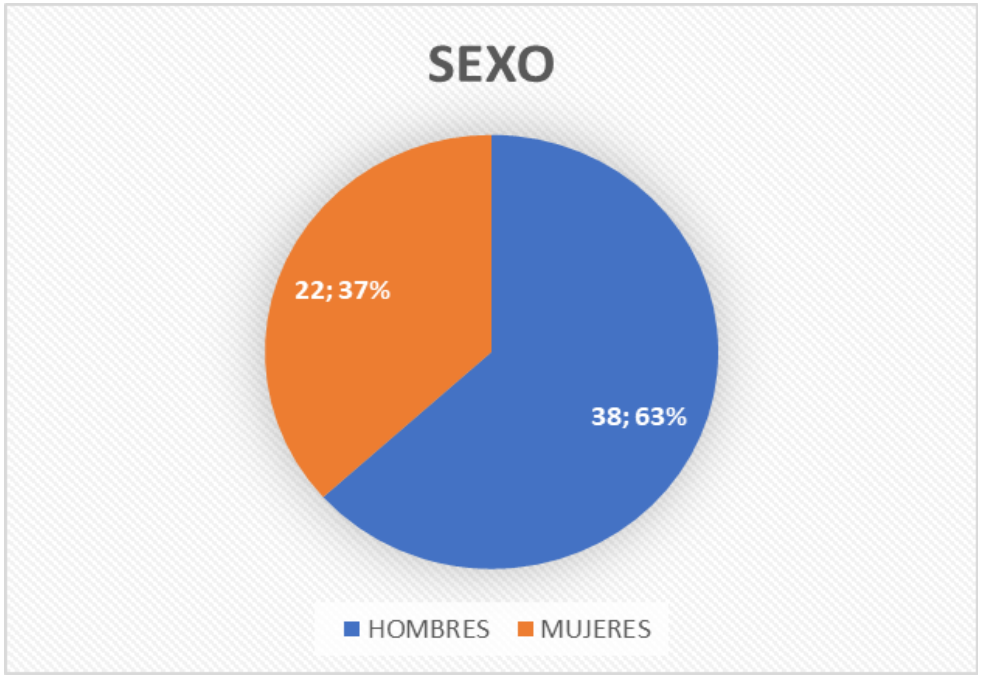
CARACTERIZACION DE LA POBLACION

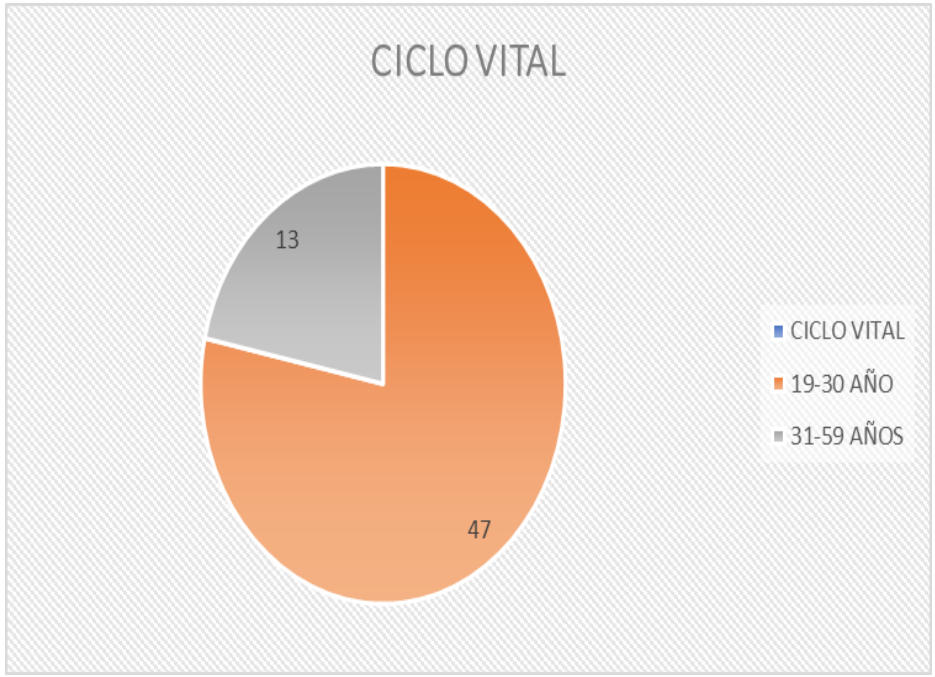
CARACTERIZACIÓN DE LAS FAMILIAS

ENTREVISTAS

TIPOLOGIA FAMILIAR	PARENTESCO	EDAD
		
COMPUESTA: 7 EXTENSA: 8 DE ACOGIDA: 1 MONOPARENTAL F: 16 MONOPARENTAL M: 2 NUCLEAR 23	ABUELA: 1 MADRE: 44 OTRO: 3 PADRE: 8 TÍA: 1	27-59 AÑOS: 40 60 AÑOS EN ADELANTE: 17

CARACTERIZACION DE LA POBLACION





Equipo de profesionales para la realización de la o las estrategias IEC planteadas para el centro.

Se realizo reunión en donde se definió el equipo, para la construcción de la estrategia IEC.

- Coordinador.
- Nutricionista
- Educador físico
- Terapia ocupacional
- Educadora especial
- Psicólogo
- Talleristas
- Tecnólogo en gastronomía



¿Como se llevó a cabo la construcción estrategias de información, educación y comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física, ¿dirigidas a los participantes del centro?

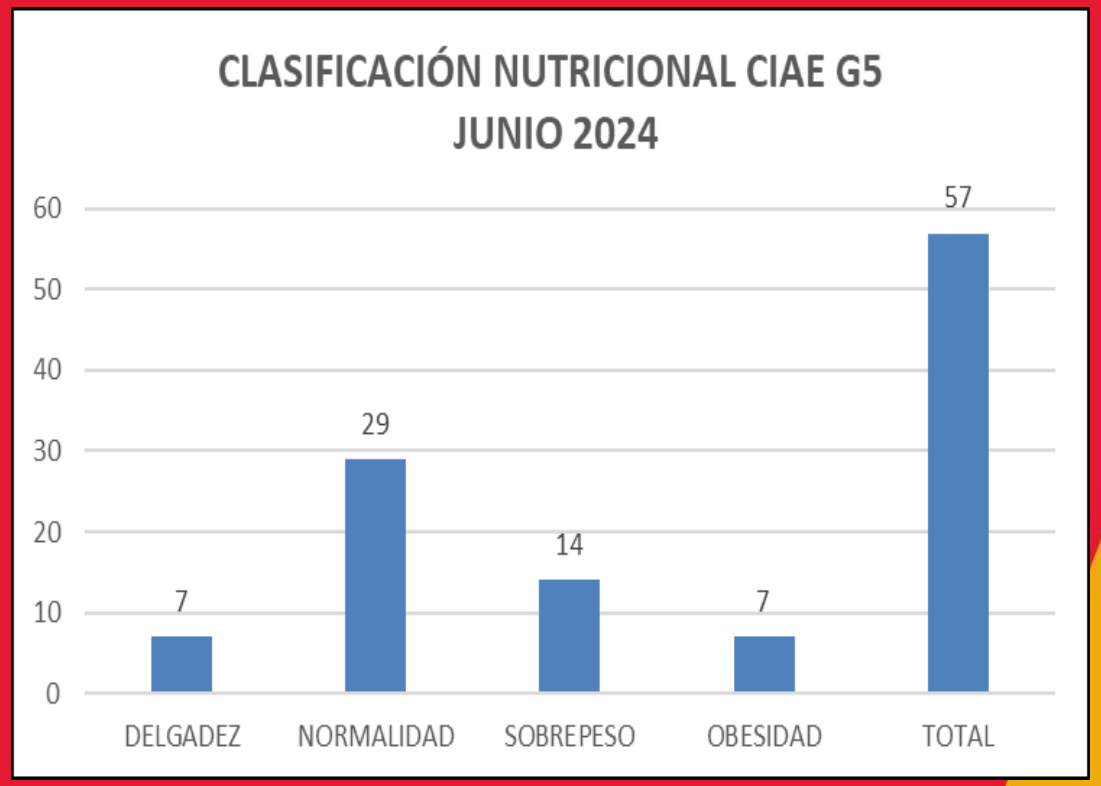
Se realizó mediante la aplicación de la “Encuesta: Necesidades de capacitación - Promoción en estilo de vida saludable” a los referentes familiares y/o cuidadores de los participantes, además, se indagó sobre los hábitos de consumo, la cual se realizó a través de formulario de Google forms.



¿Cómo se realiza el diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en el centro?

Según los resultados de la clasificación nutricional de las 57 personas, en el mes de Junio de 2024:

- Con estado nutricional normal 29 personas (50,8%)
- Sobrepeso: 14 personas (24,0%)
- Delgadez: 7 (12,2%)
- Obesidad: 7 (12,2%)



¿Cómo se realiza el diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en el centro?

MATRIZ NOPS

Necesidades

- Reducción del porcentaje de participante que presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso u obesidad.
- Prevención de generación de sobrepeso y obesidad.
- Sensibilización sobre las causas y consecuencias que conllevan el sobrepeso y la obesidad.
- Promoción de un estilo de vida saludable que incluya alimentación saludable y actividad física como pilares para la prevención y/o reducción del sobrepeso y la obesidad.

Oportunidades

- Trabajo interdisciplinario.
- Modificaciones alimentarias ajustada de acuerdo a las necesidades de los participantes.
- Actividades lúdicas que integren la actividad física.
- Espacios educativos y entornos saludables.

¿Cómo se realiza el diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en el centro?

MATRIZ NOPS

Problemas

- Las participantes no se vinculan en programas de actividad física con constancia.
- Las condiciones somáticas de los beneficiarios no permiten mayor movilidad, haciendo que tengan un bajo gasto energético, reduciendo la posibilidad de pérdida de peso.

Soluciones

- Actividades lúdicas que integren la actividad física con espacios educativos.
- Trabajo interdisciplinario.
- Abordaje del tema desde la prevención.
- Generación de entornos saludables.
- Vinculación del personal cuidador y referentes familiares y/o cuidadores como reforzadores de hábitos de vida saludables.

¿Qué se requiere que conozcan o aprendan las personas con discapacidad, cuidadores(as) en el centro?

- Practicas de hábitos alimentarios saludables.
- Importancia del consumo de las frutas y verduras.
- Identificar los alimentos con alta densidad calórica con el fin de evitar su consumo.
- La práctica de actividad física, como factor importante en el estado de salud y calidad de vida.



¿Por qué es importante el tema definido por el centro?

"COME SALUDABLE, MUEVETE Y VIVE BIEN"

- Estrategia educativa que permita la identificación de una alimentación saludable, contribuya a una adecuada selección de alimentos y permita reforzar la práctica de la actividad física, con el fin de mejorar estas variables dentro del grupo poblacional.

Herramientas pedagógicas implementadas en las estrategias desarrolladas en el centro

"ESCALERA MULTISALUDABLE"

Se realizará una actividad lúdica llamada "Escalera multisaludable", tipo escalera, que involucren retos, se diseña de tal forma, que mensualmente, de manera interdisciplinaria, se formularán preguntas que involucren alimentación saludable, aspectos psicológicos en la alimentación, deglución, consistencia de la alimentación, alimentación segura, la actividad física, autocuidado y hábitos saludables, dirigido a los participantes y referentes familiares.



BOGOTÁ

Herramientas pedagógicas implementadas en las estrategias desarrolladas en el centro

“Escalera de la alimentación segura y saludable”



Logros:

- Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa.
- Se explicó la importancia de adoptar patrones de alimentación saludable y de realizar actividad física frecuente para evitar el sedentarismo y la aparición de enfermedades no transmisibles. Se explican conceptos sobre alimentación segura y consistencia de los alimentos para manejo de alteración deglutoria.

Dificultades:

- La asistencia de los referentes familiares no fue en su totalidad, de 60 familias citadas asistieron 28.

Oportunidades:

Diseñar otra metodología para las familias que no asistieron que puedan recibir la información de promoción de estilo de vida saludable.

Herramientas pedagógicas implementadas en las estrategias desarrolladas en el centro

“Escalera de las experiencias sensoriales y organoléptica”



Logros:

- Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa.
- Se explicó la importancia de adoptar patrones de alimentación saludable y de realizar actividad física frecuente para evitar el sedentarismo y la aparición de enfermedades no transmisibles. Se explican conceptos sobre alimentación segura y consistencia de los alimentos para manejo de alteración deglutoria.

Dificultades:

-La inexactitud en actividades motrices debido al sedentarismo presentado en algunos participantes.

Oportunidades:

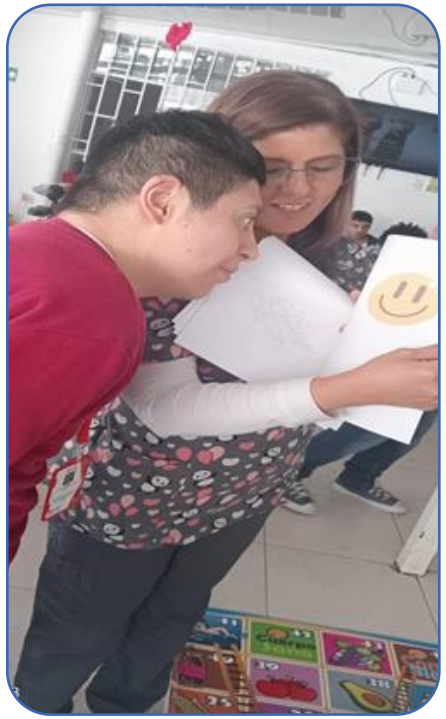
-Fortalecer las rutinas de actividad física para evitar el sedentarismo y que los ejercicios se realicen de manera adecuada.





Herramientas pedagógicas implementadas en las estrategias desarrolladas en el centro

“Escalera charada de las emociones en la alimentación”



Logros:

- Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa.
- Se explicó la importancia de identificar el hambre emocional del hambre fisiológica y los tips psicológicos para manejarlo.
- Se explica los alimentos que son ricos en triptófano que estimulan la secreción de endorfinas que participan en emociones como la felicidad y la alegría. Además, se informa sobre aquellos alimentos que, por estimular la secreción de cortisol, influyen en emociones como la tristeza y la ansiedad. Se muestran imágenes de estos alimentos, se observa que los participantes entienden la relación.

Dificultades:

-La inexactitud en actividades motrices debido al sedentarismo presentado en algunos participantes.

- Se realizan ajustes razonables para la actividad de las charadas, ayudando a los participantes en las mímicas relacionadas con cada emoción.

Oportunidades:

-Fortalecer las rutinas de actividad física para evitar el sedentarismo y que los ejercicios se realicen de manera adecuada.

Continuar con actividades lúdicas que permitan mejorar la adquisición de conceptos relacionados con alimentación y nutrición saludable.

BOGOTÁ

Herramientas pedagógicas implementadas en las estrategias desarrolladas en el centro

“Escalera de la alimentación emocional y consciente “



Logros:

- Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa.
- Se explicó la importancia de identificar el hambre emocional del hambre fisiológica y los tips psicológicos para manejarlo.
- Se explica los alimentos que son ricos en triptófano que estimulan la secreción de endorfinas que participan en emociones como la felicidad y la alegría. Además, se informa sobre aquellos alimentos que, por estimular la secreción de cortisol, influyen en emociones como la tristeza y la ansiedad. Se muestran imágenes de estos alimentos, se observa que los participantes entienden la relación.

Dificultades:

- Algunos referentes familiares no se encontraban con la disposición de aprender sobre el tema, sino de quejarse respecto a la prestación del servicio del centro Integrarte.

Oportunidades:

-Fortalecer las rutinas de actividad física para evitar el sedentarismo y que los ejercicios se realicen de manera adecuada.

-Continuar con actividades lúdicas que permitan mejorar la adquisición de conceptos relacionados con alimentación y nutrición saludable.

BOGOTÁ