TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización [ ] Capacitación [X] Acompañamiento [ ] Seguimiento [ ] Jornada [ ]

Otro, Cuál: _____

Virtual: [ ] Presencial: [■] Individual: [ ] Colectiva: [ ]

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: [ ] Comunitario: [ ] Laboral: [ ] Institucional: [ ] Otro: _____

FECHA: 21/04/2025

LUGAR:

* Centro de Atención al Adulto Mayor Carnaval de los Sueños

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCIÓN:

Se realizó una capacitación grupal dirigida a los adultos mayores del Centro Carnaval de los Sueños, con el objetivo de brindar orientación nutricional enfocada en promover hábitos saludables y una adecuada alimentación como estrategia para prevenir o controlar enfermedades no transmisibles (ENT), tales como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

2. OBJETIVO:

Brindar orientación nutricional a los adultos mayores del Centro Carnaval de los Sueños, enfocada en promover hábitos saludables y la adecuada alimentación como estrategia para prevenir o controlar enfermedades no transmisibles (ENT), tales como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

3. CONTENIDOS:

Importancia de una alimentación saludable en la vejez

- Variada, balanceada y suficiente.
- Priorizar alimentos naturales y frescos (frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, proteínas magras).
- Reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.
- Regularidad en los tiempos de comida
- Beneficios de no omitir comidas (prevención de hipoglucemias, desnutrición).
- Importancia del desayuno como principal fuente de energía para comenzar el día.

Hidratación

- Mínimo 6 a 8 vasos de agua al día, evitando bebidas azucaradas.
- Actividad física y autocuidado
- Promoción de caminatas suaves, ejercicios de movilidad y estiramientos.

Prevención y control de ENT

- Explicación sencilla sobre cómo los alimentos impactan en la presión arterial, niveles de glucosa y colesterol.
- Estrategias para prevenir enfermedades comunes en la vejez mediante cambios de hábitos.
- Importancia del control médico regular.

4. METODOLOGÍA

- Charla participativa con apoyo visual (afiches, material gráfico con ejemplos del plato saludable y cucharas de azúcar/sal).
- Preguntas y respuestas.
- Dinámica grupal: construcción de un menú saludable diario.
- Entrega de material educativo impreso con recomendaciones nutricionales para adultos mayores.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN:

La intervención se llevó a cabo de manera presencial en las instalaciones del Centro de Atención al Adulto Mayor Carnaval de los Sueños, en un espacio cómodo y adecuado para la participación grupal de las personas mayores.

La actividad inició con una bienvenida e introducción al tema, resaltando la importancia de mantener hábitos de vida saludables durante el envejecimiento. Posteriormente, se desarrolló una **capacitación en educación nutricional**, utilizando una metodología participativa y adaptada a las necesidades cognitivas y funcionales de los asistentes.

Durante la jornada se abordaron los siguientes contenidos:

- **Importancia de una alimentación saludable en la vejez:** se explicó cómo una dieta equilibrada favorece la prevención y el control de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2, colesterol alto y obesidad.
- **Promoción de hábitos saludables:** se incentivó el consumo diario de frutas, verduras, agua potable, alimentos naturales y el control en el consumo de sal, azúcar y productos procesados.
- **Tiempos de comida y porciones adecuadas:** se reforzó la necesidad de realizar al menos tres comidas principales al día, con porciones apropiadas, evitando el ayuno prolongado.
- **Actividad física y bienestar:** se recomendó la práctica de actividad física leve (como caminatas o ejercicios de estiramiento), de acuerdo con las condiciones de salud individuales.
- **Educación en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT):** se utilizó material visual y ejemplos prácticos para explicar cómo los alimentos influyen directamente en los niveles de glucosa, presión arterial y peso corporal.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

6. RESULTADOS ALCANZADOS:

Se logró realizar de manera satisfactoria la **jornada de capacitación en educación nutricional** dirigida a los adultos mayores del Centro Carnaval de los Sueños, cumpliendo con los objetivos propuestos.

Entre los principales resultados alcanzados se destacan:

- Participación activa y receptiva de los asistentes durante el desarrollo de la actividad.
- Se logró sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada y adecuada para su etapa de vida.
- Se fortalecieron conocimientos sobre la prevención y el control de enfermedades no transmisibles (ENT) como la hipertensión, la diabetes y la obesidad.
- Se fomentó el cambio de hábitos mediante recomendaciones prácticas adaptadas a su realidad diaria.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



Nataly mera

NATZY NATALLIE MERA VARGAS
Contratista Subgrupo SAN
C.C. 1.113.672.981
Contrato: 0503-2025
Secretaría de Salud Pública Distrito

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.