1. Introducción

Una alimentación saludable cumple con las necesidades que necesita el cuerpo para mantener una buena salud.
El Instituto Mexicano del seguro social añade que “La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimientos por el organismo. Mientras que la alimentación se refiere a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives, por eso en el ser humano, la alimentación, tiene un carácter bio-psico-social. La alimentación saludable es la que cumple con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano nos protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta. Por el contrario, un alimento "no saludable" es el que nos aporta poco valor nutricional saludable y nos da muchas calorías usualmente ricas en grasas y azúcares.”

Por tal razón una alimentación saludable debe cumplir con las siguientes características:

- **Completa:** incluye productos de todos los grupos de alimentos (CHO, proteínas, grasas), al combinarlos te aportarán los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- **Suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar sus funciones vitales y permita mantener un peso corporal adecuado.
- **Variada:** la combinación de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- Adecuada para cada individuo: adapta tu plan de alimentación a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año y gusto).

Teniendo en cuenta la población con la que se cuenta en el Hogar la Macarena, se busca implementar las características antes planteadas, y de esta manera garantizar a la persona mayor una alimentación acorde a sus necesidades y a sus patologías de base logrando así mantenimiento nutricional de cada uno y así mismo evitar descompensación nutricional que es tan común en esta población.

2. Objetivos

2.1 General

Fortalecer aspectos relacionados con la salud mental, física y nutricional en las personas mayores a partir de talleres, socializaciones y actividades encaminadas a mejorar su calidad de vida y procesos de envejecimiento generando espacios de autocuidado.

2.2 Específicos

- Fortalecer aspectos relacionados con salud mental, física y nutricional en las personas mayores a partir de actividades encaminadas a mejorar su calidad de vida.
- Promover en las personas mayores una cultura de autocuidado y de salud, a través de estrategias terapéuticas, lúdicas y pedagógicas, las cuales favorezcan bienestar, independencia y autonomía en la ejecución de sus actividades básicas de la vida diaria.
- Reconocer que acciones y practicas hacen parte de un estilo de vida saludable y su importancia para la salud a través de las actividades lúdicas propuestas.
- Reflexionar acerca de los beneficios que trae el adquirir adecuados hábitos

2.3. Glosario

Nutrición: Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimientos por el organismo.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

Alimentación saludable: Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

Macronutrientes: Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Micronutrientes: Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

3. Descripción

3.1 Marco Teórico

Se realizó actividad de Estrategia IEC Titulada “El color de las frutas y verduras” en la cual se buscó promover el consumo de frutas y vegetales, recordando a las personas mayores de la comunidad de cuidado la importancia y beneficio de estas para la salud e identificando a su vez la variedad de frutas que existen de tal manera que puedan recordad cuales son de su preferencia y las diferentes preparaciones que se pueden realizar con las mismas.

En la actividad que se llevó a cabo el 15 de diciembre del 2023 se integraron las diferentes personas mayores con capacidad cognitiva a quienes se distribuyeron en la zona del taller, utilizando frutas y verduras de los cinco colores.

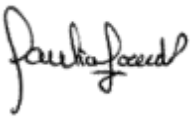
Para iniciar la actividad se escojieron las personas mayores con capacidad cognitiva se ubicaron en la capilla y se realizo actividad con frutas y verduras reales de lso cinc colores donde debían ubicar color, caranteristicas, uso y preparaciones de las mismas.

Se evidenció gusto y agrado en las personas mayores al realizar la actividad de IEC y se logró participación de los mismo de forma activa, todos intentaban recordar las diferentes frutas y de esta manera participaban mostrando su conocimiento reforzando la importancia para la salud dependiendo el cvolr.
Las mayores que no aceptaron participar o que tienen deficiencias cognitivas se les realizó intervenciones individuales en espacios libres y tiempos de alimentación durante el transcurso del mes.

Para evaluar se realizó pre test y post test a las personas mayores que asistieron a la actividad.

4. Recursos

- Mesas
- Tijeras
- Hojas de Block
- Frutas
- Talento Humano

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
Fecha		**Nombre**	**Cargo/Rol**	**Firma**
Elaboró	**15/12/2023**	Luz Angela Gomez	Nutricionista	
Aprobó	**15/12/2023**	Dra. Paulina Forero	Coordinadora	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA 15/11/2023 | POBLACION OBJETO Persona Mayor | SERVICIO SOCIAL Comunidad de Cuidado

TEMA Estrategia TEC | No PERSONAS CAPACITADAS 26 | TOTAL HORAS 1

PROFESIONAL RESPONSABLE Yuleidys Naranjo Aguas | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA Nutricionista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Santa Fé	Cedula de ciudadania	41519911	Maria	Ester	Aguilar	Robayo	80	X		no firma
2	Santa Fé	Cedula de ciudadania	17126180	Luis	Angel	Betancurt		79	X		no firma
3	Santa Fé	Cedula de ciudadania	41783196	Ana	Celia	Camargo		87	X		no firma
4	Santa Fé	Cedula de ciudadania	1210498	Ramon	Maria	Giraldo	Cardona	102		X	no firma
5	Santa Fé	Cedula de ciudadania	20294293	Ana		Gonzalez		74	X		ANA
6	Santa Fé	Cedula de ciudadania	41435801	Ana	Rosenda	Hoyos	Avila	78	X		no firma
7	Santa Fé	Cedula de ciudadania	41538278	Eudosia		Malambo	de Cajera	80	X		no firma
8	Santa Fé	Cedula de ciudadania	53905901	Ana	Celia	Pacheco	Sanchez	63	X		no firma
9	Santa Fé	Cedula de ciudadania	41439504	Melba		Velasquez		87	X		no firma
10	Santa Fé	Cedula de ciudadania	17088723	Miguel	Angel	Gasca	Vargas	79		X	
11	Santa Fé	Cedula de ciudadania	41629662	Elena	Beltz	Cerca		72	X		
12	Santa Fé	Cedula de ciudadania	53906092	Angelica		Gomez		70	X		no firma
13	Santa Fé	Cedula de ciudadania	53905858	Rosa	Helena	Castillo		63	X		
14	Santa Fé	Cedula de ciudadania	3044618	Victor	Hugo	Lozada	Lozano	78		X	no firma
15	Santa Fé	Cedula de ciudadania	16821314	Sofonias		Vega		69		X	no firma
16	Santa Fé	Cedula de ciudadania	21009491	Maria	Nohora	Becerra	Viuda de Sierra	86	X		no firma

Powered by CamScanner

17	Santa fe	Cédula de ciudadanía	24847308	Maria	del Carmen	Hernandez	de Ramirez	86	x		no firma
18	Santa fe	Cédula de ciudadanía	17403105	Jose	Humberto	Martinez	Gomez	65		x	no firma
19	Santa fe	Cédula de ciudadanía	1140540071	Pedro	Vicente	Hernandez	Hernandez	70		x	no firma
20	Santa fe	Cédula de ciudadanía	8427333	Osvaldo		Rodriguez	Salas	67		x	no firma
21	Santa fe	Cédula de ciudadanía	52485927	Carolina	Patricia	Melo		64	x		no firma
22	Santa fe	Cédula de ciudadanía	20060262	Margarita		Ibañez	Guerrero	89	x		no firma
23	Santa fe	Cedula de ciudadanía	1061803105	Yuleidys		Naranjo	Arguello	26	x		Yuleidys Naranjo
24	Santa fe	Cédula de ciudadanía	1072707591	Katherine	Carolina	Cardenas	Sanchez	27	x		
25	Santa Fe	Cédula de ciudadanía	354182-12	Ana	Paulina	Forero	Velasquez	52	x		
26	Santa Fe	Cédula de ciudadanía	1072664065	Lizeth	Camila	Avila	Castillo	31	x		
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											

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

Powered by CamScanner