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.

apropiación de una adecuada alimentación del adulto mayor junto con la actividad fisca para promover un adecuado estado de salud.

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

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.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

Se realizaron dos actividades de Estrategia IEC en el mes de febrero; la primera, Titulada “Endúlzate Saludablemente”, dando a conocer los azúcares naturales más saludables y como se pueden implementar en la alimentación diaria, también se dio a conocer los azúcares industrializados más perjudiciales para la salud y se resaltó la importancia de evitar su consumo. Se buscó sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de disminuir el consumo de azúcares industrializados y se brindaron alternativas para conseguir el dulzor de los alimentos mediante opciones naturales y saludables, por ejemplo, la miel, la estevia o el xilitol. La segunda actividad, titulada “Hablemos de Grasas”, donde se dio a conocer la clasificación, fuentes, funciones y efectos nocivos de las grasas. En esta actividad se buscó fomentar el consumo de alimentos fuentes de grasas saludables que se brindan en los menús por ejemplo el filete de tilapia, aguacate, entre otros. También se buscó sensibilizar a las personas mayores sobre los efectos nocivos que tiene el consumo de alimentos fritos y productos de paquete los cuales contienen una carga calórica elevada y grasas trans.

La primera actividad se llevó a cabo el 15 de febrero del 2024, se integraron a las personas mayores en el área de capilla, donde se utilizó dos carteles; el primero titulado “azúcares malos”, utilizado para informar sobre beneficios cuando se consumen de manera equilibrada; el segundo, titulado “azúcares malos”, utilizado para informar los efectos nocivos a corto, mediano y largo plazo del consumo de azucares industrializados, así como, las fuentes alimentarias que tienen cantidades excesivas de estos azucares industrializados como gaseosas, productos de panadería, dulces, entre otros. Posteriormente, se entregó una hoja impresa con dibujos para colorear los azúcares buenos y azúcares malos, con el propósito de fomentar una actividad lúdica y participativa que ayudara a procesar de mejor manera la información y mejorar la toma de decisiones alimentaria.

La segunda actividad se llevó a cabo el 16 de febrero del 2024, se integraron a las personas mayores en el área de la carpa en mesa redonda, donde se inició la actividad con la participación de la mayoría de las personas mayores con preguntas y respuestas a cerca del significado de las grasas, alimentos que contienen grasas, función de las grasas, gustos y preferencias de las personas mayores respecto a alimentos grasos, efectos benéficos y adversos de las grasas según su tipo, clasificación y frecuencia de consumo. Posteriormente, se dio inicio al juego lúdico-Recreativo “bingo de las grasas” donde se entregó un tarjetón con imágenes de alimentos fuente de grasa saludable y alimentos fuente de grasa perjudicial, y en el bombo del bingo se encontraban las imágenes de los tarjetones, cada vez que salía una imagen del bombo se retroalimentaba el tipo de grasa que contenía el respectivo alimento, sus beneficios o efectos perjudiciales para la salud.

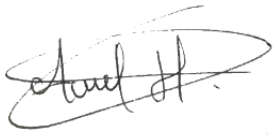
Las personas mayores que no aceptaron participar o que tienen deficiencias cognitivas se les realizó intervenciones individuales en espacios libres y tiempos de alimentación durante el transcurso del mes.

Se evidenció gusto y agrado en las personas mayores al realizar la actividad de IEC y se logró participación de los mismos, algunos intentaban recordar los diferentes alimentos y de esta manera participaban mostrando su conocimiento y si había equivocaciones se esforzaban por recordar y acertar en las preguntas realizadas. Para evaluar se realizó pre test y post test a las personas mayores utilizando las manos para indicar aceptación o negación de la aceptación de la actividad. La actividad estuvo apoyada por el equipo interdisciplinario.

Las personas 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.

5. Recursos

- Dibujos de azucares naturales y azucares procesados impresos para colorear
- Juego didáctico de “El bingo de las grasas”
- Talento humano

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
	FECHA	**NOMBRE**	**CARGO/ROL**	**FIRMA**
ELABORÓ	16-02-2024	ANGEL HIGUERA ORTEGA	NUTRICIONISTA	
APROBÓ	16-02-2024	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 DD / MM / AAAA: 15/02/2024 | POBLACION OBJETO: Personas Mayores | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado

TEMA: Estrategia IEC - Endúlzate Saludablemente | No. PERSONAS CAPACITADAS: 26 | TOTAL HORAS (HH:MM): 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angel Higuera | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutrición

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Santa Fe	C.C.	3044618	Victor	Hugo	Lozada	Lozano	78		X	No Firma
2	Santa Fé	C.C	1180089	Luis	Alfonso	Gomez	Junco	91		X	no Firma
3	Santa Fé	C.C	8477333	Oswaldo		Rodriguez	Salas	66		X	
4	Santa Fé	C.C	41431504	Melba		Velazquez		87	X		no Firma
5	Santa Fé	C.C	41629662	Gloria	Betty	Correa		71	X		no Firma
6	Santa Fé	C.C	52485927	Carolina	Pasion	Melo		63	X		no Firma
7	Santa Fé	C.C	53905858	Rosa	Helena	Castillo		63.	X		no Firma
8	Santa Fé	C.C	20312077	Maria	Aurora	Olarte.		82.	X		no Firma
9	Santa Fé	C.C	20951731	Mariela		Gutierrez	Gutierrez	67	X		no Firma
10	Santa Fe	C.C	20294293	Ana		Gonzalez		93	X		no Firma
11	Santa Fé	C.C	20227589	Margarita		Moreno	Poveda	97	X		no Firma
12	Santa Fé	C.C	20039148	Joaquina	Esther	Ariza.		85	X		no Firma
13	Santa Fé	C.C	53905901	Maria	Cecilia	Pachon		91	X		no Firma
14	Santa Fé	C.C	41519911	Maria	Esther	Aguilar	Robayo	79	X		no Firma
15	Santa Fé	C.C	20308604	Ines		Castro	Martinez	81	X		no Firma
16	Santa Fé	C.C	17126180	Luis	Angel	Betancur	Arias	80		X	no Firma
17	Santa Fé	C.C	41783196	Ana	Cecilia	Camargo		88	X		no Firma
18	Santa Fé	C.C	17193251	Gustavo		Cuartos	Cucalon	76		X	no Firma
19	Santa Fé	C.C	1270498	Ramon	Maria	Giraldo	Cardona	102		X	no Firma
20	Santa Fé.	C.C	16821314	Sofonias		Vega		69		X	no Firma
21	Santa Fé	C.C.	19034105	Jose	Humberto	Martinez		66		X	no Firma
22	Santa Fé.	C.C	233198	Reinaldo	Alfonso	Pairet o		91		X	no Firma
23	Santa Fé.	C.C	31235549	Ana	Milena	Ruiz	Rodriguez	73	X		no Firma
24	Santa Fé.	C.C	41325691	Margarita		Ramirez		80	X		no Firma
25	Santa Fé.	C.C	1069759847	Miriam		Pinto		75	X		no Firma
26	Santa Fé.	C.C	41706679.	Hermencia		Gutierrez	Ramirez	66	X		no Firma
27											
28											
29											
30											

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los partic[illegible] de la SDIS [illegible] 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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Codigo: FOR-PSS 266
Version: 0
Fecha: Memo I2019038990 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA: DD / MM / AAAA: 16/02/2024 | POBLACION OBJETO: Personas mayores | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado

TEMA: Estrategia IEC – Hablemos de Grasas | No. PERSONAS CAPACITADAS: 20 | TOTAL HORAS: HH MM: 1.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angel Higuera | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutrición

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Santa Fé	C.C.	1069757847	Miriam		Pinto		75	X		no Firma
2	Santa Fe	C.C	41629662	Gloria	Bety	Correa		71	X		no Firma
3	Santa Fé	C.C	20312077	Maria	Aurora	Olarte		82	X		No Firma.
4	Santa fé	C.C	41439504	Helba		Velasquez		87	X		NO Firma
5	Santa Fé	C.C	53905358	Rosa	Elena	Castillo		63	X		No Firma
6	Santa Fé	C.C	20308604	Ines		Castro	Martinez	81	X		No Firma.
7	Santa Fé	C.C	19034105	Jose	Humberto	Martinez		66		X	No Firma
8	Santa Fe	C.C	20951731	Moniela		Gutierrez	Gutierrez	67	X		No Firma
9	Santa Fé	C.C	3044618	Victor	Hugo	Lozada	Lozano	78		X	no Firma
10	Santa Fé	C.C	41519911	Maria	Esther	Aguilar	Rebajo	79	X		No Firma
11	Santa Fé	C.C	233198	Reinaldo	Alfonso	Borreto		91		X	No Firma
12	Santa Fé	C.C	31235549.	Ana	Milena	Ruiz	Rodriguez	73	X		No Firma
13	Santa Fé	C.C	5427333	Osvaldo		Rodriguez	Salas	66		X	No Firma
14	Santa Fé	C.C	20039148	Joaquina	Esther	Ariza		58	X		No Firma
15	Santa Fé	C.C	1270498	Ramon	Maria	Giraldo	Cardona	102		X	No Firma
16	Santa Fé	C.C	17126180	Luis	Angel	Betancur	Arias	80		X	No Firma
17	Santa Fé	C.C	17193251	Gustavo		Cuartas	Cucalon	76		X	No Firma
18	Santa Fé	C.C	41325691	Margarita		Ramirez		80	X		No Firma
19	Santa Fé	C.C	1180089	Luis	Alonso	Gomez	Junco	91		X	No Firma
20	Santa Fé	C.C.	16821314	Sofanias		Vega		69		X	No Firma
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

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