Acta No 127

FECHA: 14 de agosto de 2024

HORA: 10:00 p.m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Caminos de Vida.

TEMA: BENEFICIOS DE PROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS.

ASISTENTES: Lesly Fontalvo- Gian Carlos Diaz Nutricionista – Raul Martinez Coordinador

ORDEN DEL DIA:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Actividad a desarrollar.
4. Materiales.
5. Compromisos.
6. Anexos

1. Introducción

El envejecimiento es una etapa a la que todos llegaremos. Sin duda, los estilos de vida que llevemos desde temprana edad marcarán nuestra calidad de vivir en la tercera edad.

Así mismo, con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección.

Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.

Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:

1. Actividad Física

Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la

velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo

La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera.

3. Mantener una correcta higiene

Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento.

4. Alimentación saludable

Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

5. Actividad social

Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez, considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.

2. Objetivos

2.1 General

Educar a las personas mayores de edad mediante talleres de promoción para incentivar el consumo de la proteína animal y vegetal ofrecida en la comunidad de cuidado en sus distintas presentaciones que se ofrecen en los ciclos de menús.

2.2 Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar el aumento del consumo de la proteína ofrecida en la comunidad de cuidado.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Generar conciencia sobre la importancia de la correcta y suficiente ingesta de los alimentos ricos en proteínas.

3. Glosario

Proteínas: Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo.

Proteínas animales: las proteínas de origen animal son muchísimo más nutritivas y completas que las proteínas de origen vegetal, las cuales tienden a ser más incompletas y además poseen un menor valor biológico.

Proteínas vegetales que encontramos sobre todo en las legumbres, cereales y frutos secos se convierten en las más completas, además de las más saludable que las de origen animal

Aminoácidos: Un aminoácido es una molécula orgánica con un grupo amino y un grupo carboxilo en un extremo. Son la base de las proteínas; sin embargo, tanto estos como sus derivados participan en funciones celulares tan diversas como la transmisión nerviosa y la biosíntesis de porfirinas, purinas, pirimidinas y urea.

Fuente:
¿Qué son las proteínas y qué es lo que hacen?: MedlinePlus Genetics
Los aminoácidos: definición, clasificación y funciones (leerciencia.net)
Proteínas vegetales: beneficios y dónde encontrarlas - Natursan

4. Descripción

Se procede a socializar la dinámica a través de ayudas didácticas (ilustraciones con módulos y alimentos en físicos) que faciliten la identificación de los alimentos ricos en proteínas, tanto de origen animal como de origen vegetal diferentes que componen nuestro ciclo de menú en la comunidad de cuidado y resaltar la importancia de la adecuada ingesta de estas mismas.

4.1 Introducción

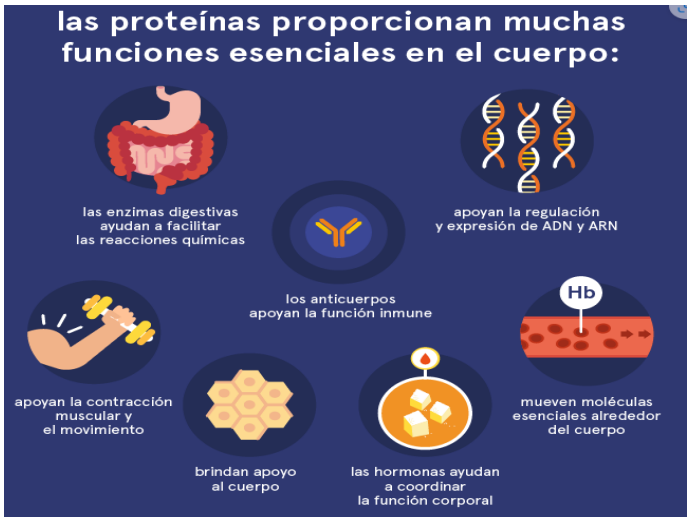
Las proteínas están formadas por muchos aminoácidos diferentes unidos entre sí. Hay veinte bloques de construcción de aminoácidos diferentes que se encuentran comúnmente en plantas y animales. Una proteína típica está compuesta de 300 o más aminoácidos y la secuencia y el número específicos de aminoácidos son únicos para cada proteína. Al igual que el alfabeto, las 'letras' de aminoácidos se pueden organizar de millones de maneras diferentes para crear 'palabras' y un 'lenguaje' de proteínas completo. Dependiendo del número y secuencia de aminoácidos, la proteína resultante se plegará en una forma específica. Esta forma es muy importante ya que determinará la función de la proteína (por ejemplo, músculo o enzima). Cada especie, incluidos los humanos, tiene sus propias proteínas características.

¿Qué hacen las proteínas para el cuerpo?

Nuestros cuerpos están formados por miles de proteínas diferentes, cada una con una función específica. Forman los componentes estructurales de nuestras células y tejidos, así como muchas enzimas, hormonas y proteínas activas secretadas de las células inmunes.

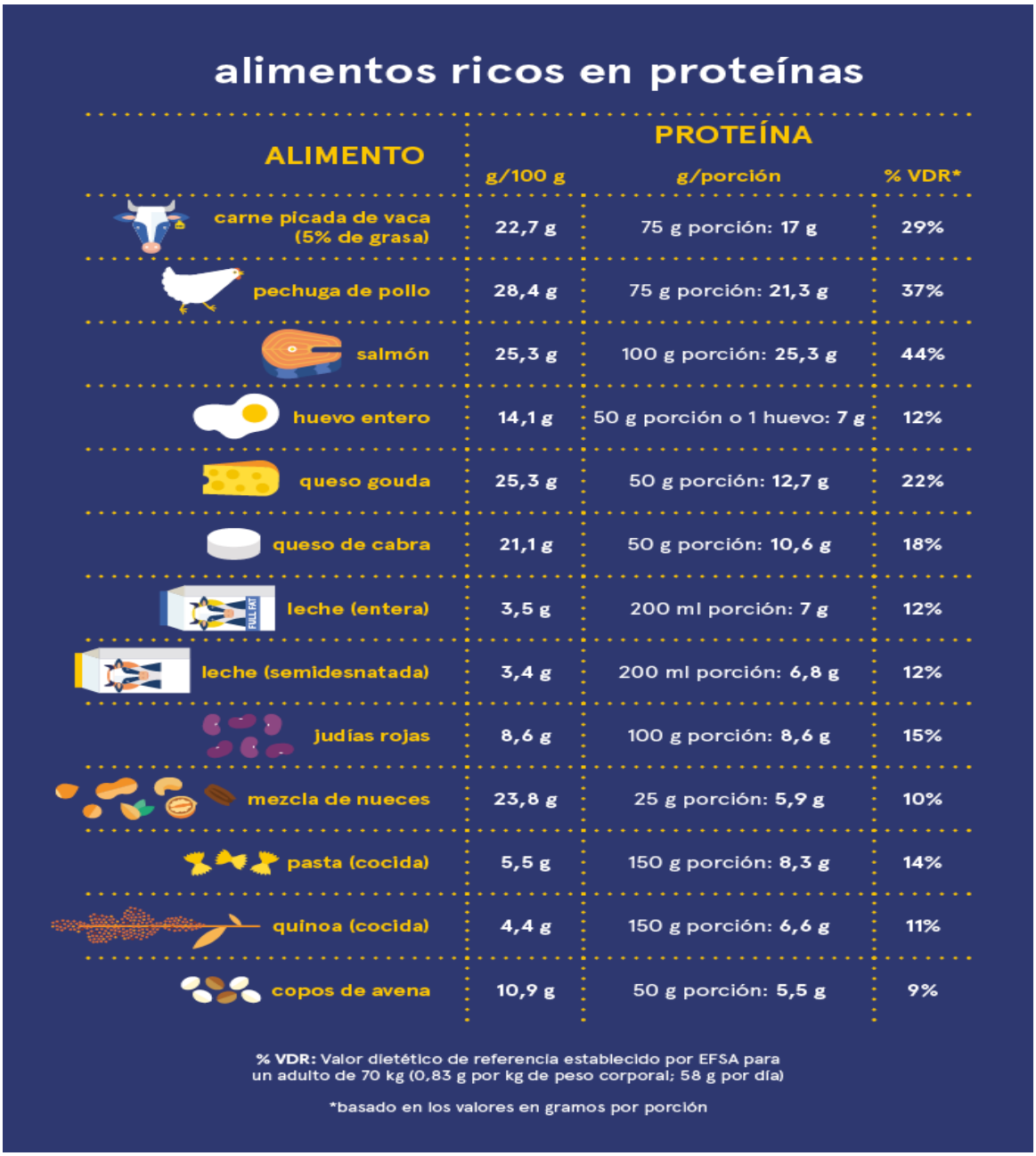
Estas proteínas corporales se reparan y reemplazan continuamente a lo largo de nuestras vidas. Este proceso (conocido como "síntesis de proteínas") requiere un suministro continuo de aminoácidos. Aunque algunos aminoácidos pueden reciclarse a partir de la descomposición de las proteínas antiguas del cuerpo, este proceso es imperfecto. Esto significa que debemos comer proteínas en la dieta para satisfacer la demanda de aminoácidos de nuestro cuerpo.

Como la proteína es esencial para el crecimiento celular y tisular, la ingesta adecuada de proteína es particularmente importante durante los períodos de rápido crecimiento o aumento de la demanda, como la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia.



¿Qué alimentos son ricos en proteínas?

La proteína se puede encontrar tanto en alimentos de origen vegetal como animal. Se muestra el contenido de proteínas que se encuentra en una porción típica de alimentos comunes de origen animal y vegetal. Para obtener más información sobre cómo estimar tamaños de porciones saludables, vea cómo medir el tamaño de las porciones con las manos.



¿Hay alguna diferencia entre las proteínas de origen animal y vegetal?

Los alimentos de origen animal y vegetal pueden ser fuentes ricas en proteínas. ¿Pero, tienen la misma calidad?

La calidad de una proteína se puede definir de muchas maneras; sin embargo, todas las definiciones se relacionan con la distribución y proporción de aminoácidos esenciales y no esenciales que estas contienen. En general, las proteínas de origen animal son de mayor

calidad ya que contienen mayores proporciones de aminoácidos esenciales en comparación con las proteínas de origen vegetal.

¿Cuáles son los beneficios de las proteínas para la salud?

Comer suficiente proteína para cumplir con los requisitos de nuestro cuerpo es importante para muchas funciones corporales. Sin embargo, hay pruebas que sugieren que, en ciertas situaciones, aumentar la ingesta de proteínas por encima de los niveles requeridos podría proporcionar beneficios adicionales para la salud.

La proteína y el control de peso

Se ha demostrado que comer alimentos ricos en proteínas aumenta nuestra sensación de estar llenos (también conocida como saciedad) más que los alimentos ricos en grasas o carbohidratos. Hay buenas pruebas de estudios a corto plazo de que las dietas altas en proteínas (es decir, 1,2 – 1,6 g / kg al día; 84 - 112 g al día para un adulto de 70 kg) pueden ayudar a reducir la ingesta total de calorías y la rápida pérdida de peso. Sin embargo, la prueba para el mantenimiento del peso a largo plazo es menos clara. Al igual que todas las dietas, una dieta alta en proteínas solo es efectiva si se sigue, lo que puede ser difícil para algunas personas y una baja adherencia puede explicar en parte el beneficio limitado observado para el mantenimiento de peso a largo plazo.

Proteína y sarcopenia

La sarcopenia es un trastorno que se caracteriza por la pérdida progresiva de la masa muscular y la función física que comúnmente se asocia con los adultos mayores. La sarcopenia se asocia con una mayor fragilidad, riesgo de caídas, deterioro funcional e incluso muerte prematura. Como la proteína es esencial para la reparación y el mantenimiento de la masa muscular, no sorprende que la baja ingesta de proteína se asocie con un mayor riesgo de desarrollar sarcopenia. Del mismo modo, aumentar la ingesta de proteínas, así como aumentar la actividad física, puede ayudar a mantener la masa muscular y la fuerza a medida que envejecemos, disminuyendo nuestro riesgo de sarcopenia y trastornos esqueléticos.

¿Qué ocurre si come demasiada proteína?

Aumento de peso

Existe la idea errónea de que no se puede aumentar de peso comiendo proteínas. Esto no es cierto, al igual que los carbohidratos y las grasas, cuando se consume durante un exceso de calorías, el exceso de proteína se puede convertir en grasa corporal, lo que lleva a un aumento de peso. Cuando se trata de mantener el peso, lo más importante es mantenerse en equilibrio energético.

Carne roja y procesada y el riesgo de cáncer

La proteína es esencial para una buena salud, pero algunos alimentos ricos en proteínas pueden ser mejores para nuestra salud que otros. En particular, el consumo de grandes cantidades de carne roja y procesada se ha asociado con un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer. La carne roja es una buena fuente de proteínas, al igual que de muchos otros nutrientes esenciales como el hierro, la vitamina B12 y el zinc, y no necesariamente debe evitarse por completo para reducir el riesgo. El Fondo Mundial de Investigación del Cáncer recomienda que tratemos de consumir no más de tres porciones (alrededor de 350-500 g de peso cocido) de carne roja por semana y muy poca, o ninguna, carne procesada.

Sostenibilidad proteica

Las elecciones de alimentos que hacemos no solo afectan nuestra salud sino que también afectan el medio ambiente. En general, las proteínas de origen animal como la carne de vaca, los productos lácteos y el cordero tienen un mayor impacto ambiental (es decir, utilizan más recursos y producen más gases de efecto invernadero) en comparación con las fuentes de origen vegetal como la soja, los garbanzos y las lentejas.

4.2 Número de Integrantes.
El taller se realizará con un grupo de 15 a 30 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o pizarra y sillas de acuerdo al número de personas).

4.3 Tiempo.
La sesión tendrá una duración de 10:00am horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	20 minutos	Introducción al taller.
1	30 minutos	Caracterización del tema BENEFICIOS DE PROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS.
2	25 minutos	Explicación y diferenciación entre los tipos de proteínas.
3	25 minutos	Explicación de las funciones de las proteínas en los adultos mayores.
4	20 minutos	Dinámica de señalización e identificación.
5	15 minutos	Actividades de Cierre (conclusiones)
TOTAL	1:30 horas	

Introducción al taller.

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.

Intervención de la profesional de nutrición: Caracterización del tema BENEFICIOS DE PROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS, funciones y como se genera el aprovechamiento de los alimentos fuentes de proteínas.

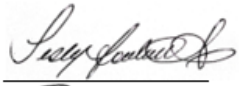
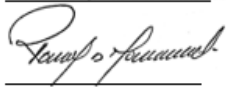
Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos y definición de las proteínas y como intervienen en la etapa de la vejez.

- Se da a conocer los desafíos que se presenta con la nutrición comunes con las personas mayores y con unas modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida.
- Se organizarán grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará el esquema didáctico para la señalización.
- Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al tema.

Cierre:

- Se generan conclusiones sobre la dinámica establecida
- Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes.
- Ordenar el sitio en donde se realizó la actividad.

En constancia firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo devinculación	Dependencia	Firma
GIAN CARLOS DIAZ GALVIZ	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
LESLY PAOLA FONTALVO A.	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
RAÚL ARMANDO MARTÍNEZ	COORDINADOR	CAMINOS DEVIDA	

Anexos: registro de asistencia y evidencia fotográficas.

Elaboró: LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ – GIAN CARLOS DIAZ

Nutricionistas Dietistas Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

CONTROL DE ASISTENCIA

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-206
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA: 14-08-2024 | POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

TEMA: BENEFICIOS DE PROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS. | No. PERSONAS CAPACITADAS: 150 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: GIAN CARLOS DIAZ GALVIZ | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTAS

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	N/A	CEDULA	63273033	Irma	Rosa	Gomez	Montaña	72	X		No firma
2	N/A	CEDULA	41534723	Gloria	Ines	Vivas	Bonilla	72	X		No firma.
3	N/A	CEDULA	27064871	Lisandra	Alicia	Lopez	Palacios	84	X		No firma
4	N/A	CEDULA	43034137	Ana	Maria	Aguirre	–	68	X		Ana
5	N/A	CEDULA	53906239	Selma	–	Gonzalez	Ramirez	81	X		No firma
6	N/A	CEDULA	53905875	Ana	Rosa	Gonzalez	Cardona	73	X		No firma
7	N/A	CEDULA	20218519	Hermida	–	Aguilar	Ayala	93	X		No firma
8	N/A	CEDULA	53906053	Hermelinda	–	Gonzalez	–	66	X		[illegible]
9	N/A	CEDULA	20629207	Irma	Maria	Santamaria	–	86	X		[illegible]
10	N/A	CEDULA	41458478	Luz	Maria	Cristina	Sanchez	72	X		No firma
11	N/A	CEDULA	1070781329	Brisenda	–	Molina	–	79	X		No firma
12	N/A	CEDULA	53905963	Amanda	–	Ardila	–	77	X		[illegible]
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aqui 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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA







