Acta No 176

FECHA: 18 de septiembre de 2024

HORA: 10:00 A.m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Caminos de Vida.

TEMA: BENEFICIOS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

ASISTENTES: Lesly Fontalvo- Erica Ortega Silva 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 las frutas y verduras 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 frutas y verduras 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 las frutas y verduras.

3. Glosario

Frutas: las frutas son una parte esencial de una dieta saludable y equilibrada, son ricas en vitaminas, minerales y fibra, lo que las convierte en una opción saludable con **beneficios y propiedades** generales que son muy importantes para la salud

Verduras: las verduras son alimentos esenciales en una dieta equilibrada y saludable. No solo aportan distintos nutrientes esenciales para nuestro organismo, sino que también ofrecen una amplia variedad de beneficios para nuestra salud. Su consumo regular está asociado a la prevención de enfermedades crónicas, como problemas cardíacos, diabetes y cáncer. Además, su alto contenido de fibra ayuda a mantener un buen funcionamiento intestinal y a controlar el peso. En este artículo, exploraremos las propiedades y beneficios de las verduras, invitándote a incorporarlas en tu alimentación diaria para disfrutar de una vida más sana.

Fuente:

Frutas: beneficios y propiedades - Natursan
10 beneficios de las verduras: descubre sus propiedades y ventajas para tu salud - Benefipedia
100 Nombres de Frutas más Comunes | ProcrastinaFácil (procrastinafacil.com)
sistema imunológico - Búsqueda (bing.com)

4. Descripción

Se procede a socializar la dinámica a través de ayudas didácticas (ilustraciones con dibujos de frutas y verduras para colorear) que faciliten la identificación de los beneficios de las frutas y verduras, las cuales son componen importante en nuestro ciclo de menú en la comunidad de cuidado y resaltar la importancia de la adecuada ingesta de estas mismas.

4.1 Introducción

Los beneficios de comer frutas y verduras todos los días son numerosos y uno de ellos es la obtención de vitaminas y minerales. Estos nutrientes son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Las vitaminas son compuestos orgánicos que desempeñan funciones vitales en nuestro cuerpo, como el fortalecimiento del sistema inmunológico, el mantenimiento de la salud ocular y la producción de energía. Entre las vitaminas más destacadas se encuentran la vitamina C, presente en cítricos que ayuda a prevenir resfriados y refuerza las defensas; la vitamina A, que contribuye a una buena visión; y la vitamina K, que participa en la coagulación de la sangre; que son fundamentales para mantener un buen estado de salud.

¿Por qué es importante consumir frutas?

Las frutas son alimentos que debemos incluir dentro de una dieta equilibrada por varias razones. ayudan a saciar el apetito y obtener energía de una forma saludable, a la vez que nos ayudan a brindarle un buen aporte nutricional al organismo, para que cumpla con todas sus funciones como corresponde.

Importancia en vitaminas:

Entre las vitaminas más importantes que podemos encontrar en muchas frutas, destacan la vitamina C, la provitamina A, nutrientes de acción antioxidante y el betacaroteno.

Eso sí, en pequeñas proporciones también podemos encontrar algunas vitaminas del grupo B.

Ricas en minerales:

Las frutas también destacan por su alto contenido en minerales. Abunda por ejemplo el potasio, el cual es imprescindible para mantener un sistema nervioso sano.

Contienen también magnesio, que ayuda a mejorar el funcionamiento intestinal.

Gran cantidad de fibra:

Las frutas contienen un elevado valor de saciedad porque contienen mucha fibra. Destaca en este caso la pectina, soluble en agua. Lo más recomendable es que las frutas no sean peladas, ya que la mayoría de la fibra la encontramos en las cáscaras.

Alto contenido en agua:

Las frutas, además de contener gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales, destacan porque contienen una elevada proporción de agua, lo que les confiere un alto valor y poder depurativo.

Además, ayuda a desintoxicar el organismo, a la vez que junto con la fibra da sensación de saciedad, ayudando a controlar el apetito.

También contienen fitoquímicos

Los fitoquímicos vienen a ser los pigmentos que le dan el color y el aroma a todas las frutas. Igualmente poseen propiedades y beneficios antioxidantes, que ayudan a retrasar el deterioro de los tejidos orgánicos, y previenen la aparición del cáncer a la vez que retrasan el envejecimiento

¿Por qué es importante consumir verduras?

El consumo de verduras proporciona beneficios para la salud. Las personas que comen más frutas y verduras como parte de una dieta saludable, en general, son propensos a tener un menor riesgo de algunas enfermedades crónicas. Las verduras aportan nutrientes vitales para la salud y el mantenimiento del cuerpo.

Nutrientes:

• La mayoría de las verduras son naturalmente bajas en grasa y calorías. Ninguna de estas tiene colesterol.

• Las verduras son fuente importante de muchos nutrientes, como potasio, fibra dietética, folato (ácido fólico), vitamina A y vitamina C.

• Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable. Las fuentes vegetales de potasio son las papas, chícharos, los productos derivados del tomate (pasta, salsa y jugo), soja, habas, espinacas, lentejas y frijoles.

• La fibra dietética a partir de vegetales, como parte de una dieta saludable en general, ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La fibra es importante para la función apropiada del intestino. Ayuda a reducir el estreñimiento. Los alimentos con alto contenido en fibra, ayudan a generar una sensación de saciedad con menos calorías.

• El folato (ácido fólico) ayuda a la formación de glóbulos rojos. Las mujeres en edad fértil que puedan quedar embarazadas deben consumir cantidades adecuadas de folato de los alimentos, y además, de 400 mcg de ácido fólico sintético a partir de alimentos fortificados o suplementos. Esto reduce el riesgo de defectos del tubo neural, espina bífida, anencefalia durante el desarrollo fetal.

• La vitamina A mantiene los ojos y la piel saludable, ayudando a protegerla contra las infecciones.

• La vitamina C ayuda a sanar heridas y cortadas; igualmente mantiene los dientes y encías sanos. La vitamina C ayuda en la absorción de hierro.

Beneficios en la salud:

• Comer una dieta rica en frutas y verduras como parte de una alimentación saludable, puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, incluyendo ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

• Comer una dieta rica en frutas y verduras, puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.

• Las dietas ricas en alimentos que contienen fibra, como algunas verduras y frutas pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón, la obesidad y la diabetes.

• El consumo de frutas y verduras ricas en potasio, puede reducir la presión arterial, y también puede reducir el riesgo de desarrollar cálculos renales y ayudar a disminuir la pérdida de hueso.

• El consumo de alimentos tales como verduras que son bajos en calorías, en lugar de otros alimentos de mayor contenido calórico pueden ser útiles para ayudar a la menor ingesta de calorías.

Importancia de las verduras en la digestión y el tránsito intestinal:

Las verduras son muy importantes para la digestión y el tránsito intestinal. Su consumo regular ayuda a mejorar la salud del sistema digestivo y promueve un tránsito intestinal adecuado. Las verduras son ricas en fibra, lo que las convierte en un alimento clave para mantener una buena digestión. La fibra ayuda a agregar volumen a las heces, facilitando así su movimiento a través del intestino y evitando problemas como el estreñimiento. Además, la fibra actúa como un "limpiador" natural, ayudando a eliminar toxinas y residuos del organismo.

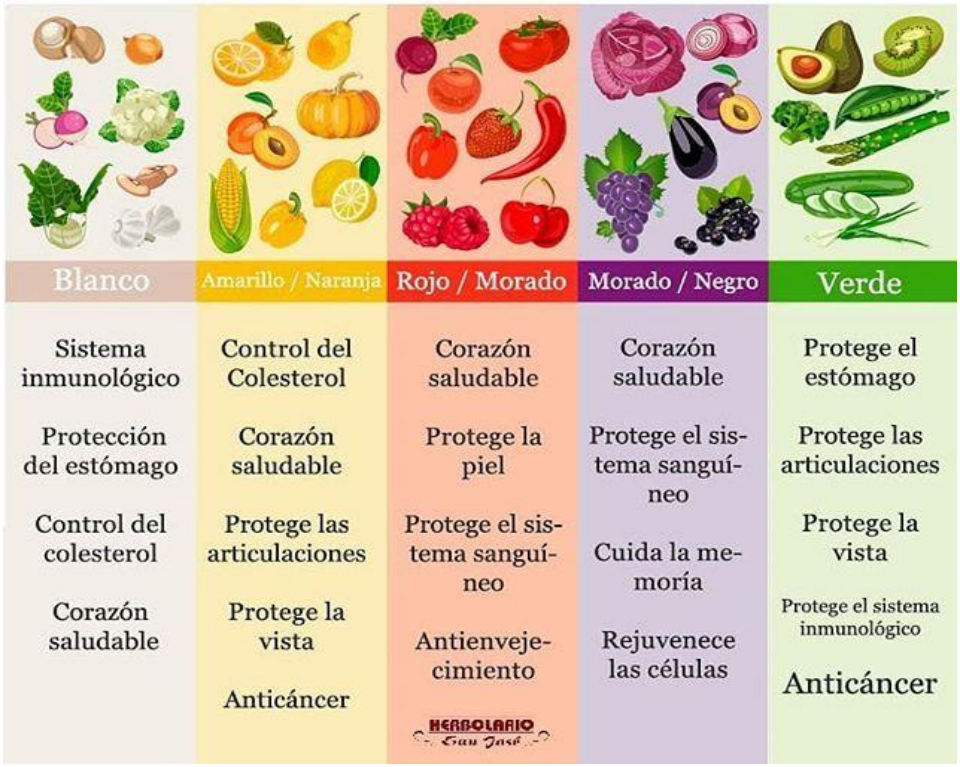
Beneficios de las verduras para la piel y el cabello:
Las verduras ofrecen numerosos beneficios para la piel y el cabello. Son una fuente rica en vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven la salud y la belleza de estos tejidos.

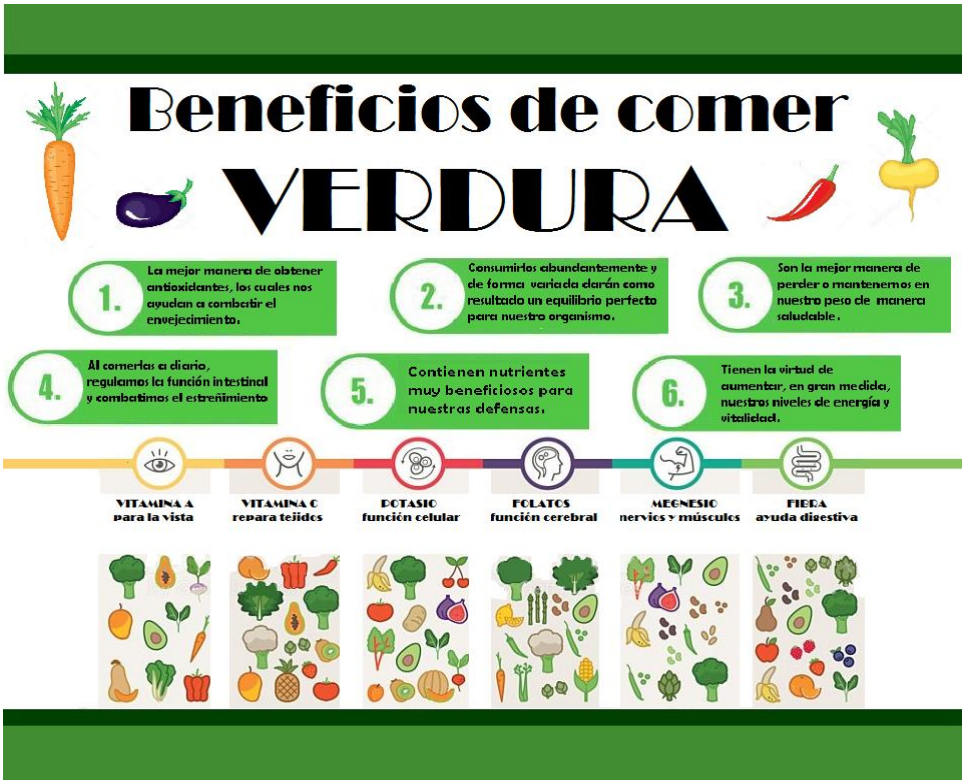
Para la piel: Las verduras contienen nutrientes esenciales como vitamina C, vitamina E, betacaroteno y antioxidantes que ayudan a mantener una piel sana y radiante. Estos nutrientes contribuyen a combatir los daños causados por los radicales libres, reducir la inflamación, prevenir el envejecimiento prematuro y promover la producción de colágeno. Además, su alto contenido de agua favorece la hidratación de la piel, manteniéndola suave y flexible.

Para el cabello: Las verduras también son beneficiosas para la salud capilar. Sus nutrientes fortalecen el cabello desde la raíz, estimulan el crecimiento y mejoran su apariencia general. El hierro presente en algunas verduras ayuda a prevenir la caída del cabello y promueve su regeneración. Asimismo, las vitaminas A y C presentes en algunas verduras favorecen la producción de sebo, lo que mantiene el cuero cabelludo hidratado y evita la sequedad y la caspa.

En resumen, incluir frutas y verduras en la dieta diaria es fundamental para cuidar la salud del corazón y reducir el riesgo de enfermedades. Incorporar una variedad de estos alimentos en diferentes presentaciones, garantiza un aporte nutricional completo y beneficioso para el sistema inmunológico.

Propiedades de los alimentos según el color.





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 LAS FRUTAS Y VERDURAS
2	25 minutos	Explicación y diferenciación entre los tipos de fruyas y verduras.
3	25 minutos	Explicación de las funciones de las frutas y verduras 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 LAS FRUTAS Y VERDURAS funciones y como se genera el aprovechamiento de aporte de vitaminas y minerales

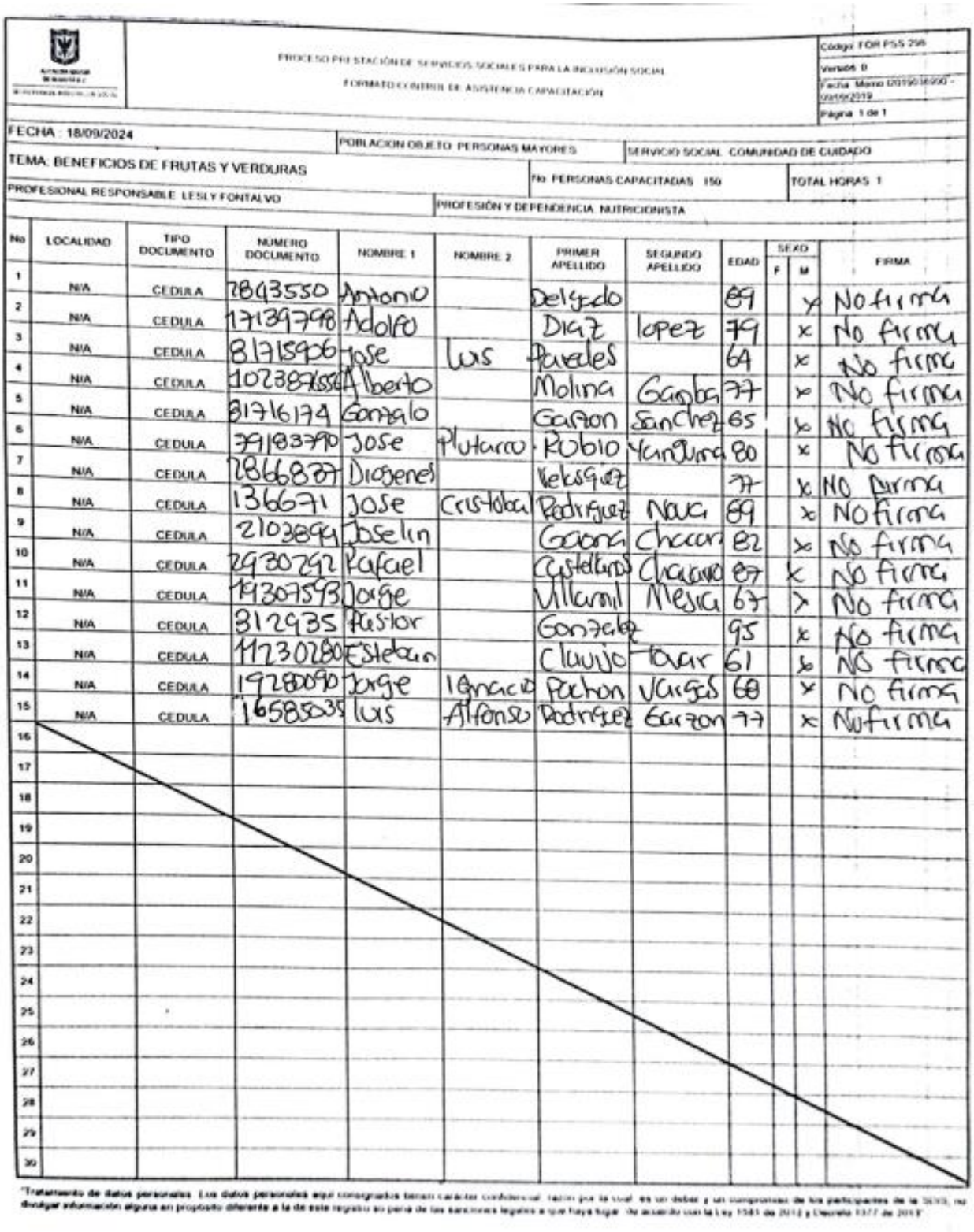
Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos y definición de las frutas y verduras y como intervienen en la etapa de la vejez.

- 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.

CONTROL DE ASISTENCIA



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR PSS 298
Versión: 0
Fecha: Memo I2019018990 - 03/05/2019
Página 1 de 1

FECHA: 18/09/2024 | POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

TEMA: BENEFICIOS DE FRUTAS Y VERDURAS | No. PERSONAS CAPACITADAS: 150 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: LESLY FONTALVO | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	N/A	CEDULA	7693550	Antonio		Delgado		69		x	No firma
2	N/A	CEDULA	17139798	Adolfo		Diaz	lopez	79		x	No firma
3	N/A	CEDULA	8171596	Jose	Luis	Paredes		64		x	No firma
4	N/A	CEDULA	1023891554	Alberto		Molina	Gaona	77		x	No firma
5	N/A	CEDULA	81716174	Gonzalo		Garzon	Sanchez	65		x	No firma
6	N/A	CEDULA	79183790	Jose	Plutarco	Rubio	Vanegas	80		x	No firma
7	N/A	CEDULA	2866837	Diogenes		Velasquez		77		x	No firma
8	N/A	CEDULA	136671	Jose	Cristobal	Rodriguez	Nava	69		x	No firma
9	N/A	CEDULA	21038944	Joselin		Gaona	Chacon	82		x	No firma
10	N/A	CEDULA	2930292	Rafael		Castellanos	Chacon	87		x	No firma
11	N/A	CEDULA	1130759	Jorge		Villamil	Mesa	67		x	No firma
12	N/A	CEDULA	312935	Hector		Gonzalez		95		x	No firma
13	N/A	CEDULA	1123028	Esteban		Cuervo	Tovar	61		x	No firma
14	N/A	CEDULA	19280090	Jorge	Ignacio	Pachon	Vargas	68		x	No firma
15	N/A	CEDULA	16585035	Luis	Alfonso	Rodriguez	Garzon	77		x	No firma
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, toda vez que la Ley [illegible] es un deber y un compromiso de los participantes de la [illegible], 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 [illegible] y Decreto [illegible]

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





