

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
	<p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 1 de 10</p>

<p align="center">1. DATOS GENERALES</p>
<p>Fecha: 30/06 /2021</p>
<p>Nombre del proyecto/servicio/localidad:</p> <p>Proyecto 7770. “compromiso con el Envejecimiento Activo y una Bogotá Cuidadora e Incluyente”</p> <p>Servicio: Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara</p> <p>Localidad: Fusagasugá.</p>
<p>Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:</p> <p>Lidera: Área de Nutrición.</p> <p>Apoyo: Profesionales de Educación Física y Fisioterapia.</p>

<p align="center">2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>El Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara es una institución al servicio de personas mayores vulnerables, ubicado en la vereda los sauces de Fusagasugá y administrado por la Comunidad Religiosa de Hermanas Franciscanas de Santa Clara.</p> <p>Actualmente cuenta con una capacidad de 250 personas mayores de género femenino 136 y masculino 111, de modalidad moderada, quienes oscilan entre los 60 a 102 años, provenientes del Distrito Capital, con alto grado de vulnerabilidad social, familiar y económica, la mayoría de ellas con presencia de inadecuados hábitos de vida, alimentarios y enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica del Hogar Francisco y Clara, se identifican 180 personas mayores equivalentes al 72.0% del total de las personas mayores, atendidas en la institución las presentan enfermedades crónicas no transmisibles entre ellas,:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión Arterial 54% (97 personas mayores) • Diabetes Mellitus 2% (4 personas mayores) • EPOC 14% (25 personas mayores) • HTA y Diabetes Mellitus: 10% (18 personas mayores) • HTA / EPOC: 19% (34 personas mayores) • HTA /DM /EPOC: 0.5% (1 personas mayores) • Diabetes / EPOC 0.5.% (1 personas mayores) <p>A nivel nutricional se tiene presencia de un total de 60 personas mayores que presentan estado nutricional en malnutrición por exceso de peso:</p>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 10
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA		
<ul style="list-style-type: none">• SOBREPESO 14 % (34 personas mayores)• OBESIDAD 11% (26 personas mayores) <p>De acuerdo a información allegada por el área de trabajo social, teniendo en cuenta la caracterización de las personas mayores, entrevista semiestructurada en la valoración inicial y diligenciamiento del Plan de atención integral individual – PAIIN, de cada persona mayor institucionalizada; a nivel socio familiar el 50,4,2% (126) cuentan con algún familiar cercano relacionando hermanos, tíos, primos, sobrinos, entre otros, el 22,0% (55) son visitados esporádicamente por algún referente social amigo o conocido, en tanto que el 27,6% (69) no cuenta con ningún vínculo familiar o social. A nivel educativo y cultural, la población residente es muy diversa, evidenciándose un 33.6% de personas mayores sin ninguna escolaridad, 50,4% con estudios incompletos de primaria, 50.4 % realizaron estudios básicos de secundaria y el 2.0% de personas mayores alcanzaron algún tipo de estudio técnico o universitario. Respecto a su vivencia la mayoría de las personas mayores 71,3% refiere antecedentes de haber pasado gran parte de su vida en el sector rural en distintas zonas del país y 28,7% habitaron toda su existencia en el sector urbano-rural de la capital del país.</p> <p>Teniendo en cuenta la entrevista semiestructura realizada en el abordaje nutricional inicial de cada persona mayor en donde se realizan preguntas en cuanto a preferencias, gustos, rechazos e intolerancias alimentarias, se observó que los estilos de vida de estas personas mayores se caracterizaron por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y grasas trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, con gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional.</p> <p>Además, la ingesta de una alimentación balanceada con buen aporte de frutas, verduras frescas y adquirir y/o mantener hábitos saludables como: actividad física regular, higiene, descanso adecuado, asistencia médica oportuna, consumo de medicación prescrita en el tiempo y horario respectivo, son fundamentales en la prevención y mantenimiento de la calidad de vida en la vejez.</p> <p>Por lo anterior, es fundamental brindar a las personas mayores, estrategias educativas que fortalezcan el cambio positivo de hábitos de vida y mejoren o mantengan la salud y bienestar, llevando a un estado de estabilidad física, emocional y mental, que favorezcan el buen funcionamiento de su organismo y un permita un adecuado estado nutricional.</p>		
Grupo/s interactivo/s: En el Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara, se identifican un total de 180 personas mayores, es decir el 72% del total de las personas mayores atendidas en la institución, presentan enfermedades crónicas no transmisibles, por lo anterior se toma como grupo interactivo		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 10
<p align="center">2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>		
<p>a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas Mayores con diagnóstico médico de enfermedad crónica no trasmisible, como lo son los diagnosticados con Hipertensión Arterial, Diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), favoreciendo la mejoría de su salud y bienestar con el cambio de hábitos saludables. • Se incluyen también las personas Mayores con estado nutricional en Sobrepeso y/o obesidad, a quienes el cambio de hábitos alimentarios y de actividad física mejoraran notablemente su salud. <p>Es de destacar, que la estrategia busca educar, sensibilizar y favorecer la calidad de vida de las personas mayores, teniendo en cuenta el marco del derecho y la política pública de Vejez y Envejecimiento, sin acciones de carácter obligatorio ni punitivas.</p>		
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>Teniendo en cuenta el estado de salud, según diagnósticos médicos y estado nutricional anteriormente mencionados, en donde se evidencia que el 72% de las personas mayores que se encuentran en la institución, presentan alguna enfermedad crónica no trasmisible, se hace necesario la promoción de estrategias de educación y actividad física, encaminadas a favorecer estilos de vida saludable mediante el ejercicio físico y una alimentación saludable que minimicen los riesgos de morbilidad inherentes, facilitando el disfrutar de un adecuado estado de salud, nutrición y una vejez activa y feliz.</p>		
<p>Entornos: Individual ☒, Familiar ☐, Institucional, ☒, Comunitario ☐</p>		
<p>Tema:</p> <p>Se desarrollará de forma mensual una capacitación dirigida por las nutricionistas de la institución acerca de temas de interés en las personas mayores, relacionados con una alimentación sana y el fomento de hábitos saludables, las cuales irán acompañadas de actividades lúdicas, recreativas y educativas apoyadas con los profesionales del área de fisioterapia y educación física; los temas a desarrollar serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beneficio del consumo de las leguminosas - Evitemos el consumo de alimentos de paquete y bebidas azucaradas - La sal de la vida es bien poquita - Manejo alimentario de la Diabetes Mellitus - La actividad física y la salud. 		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 0</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 4 de 10</p>
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA		
<ul style="list-style-type: none"> - Hablemos del sobrepeso y la obesidad - Importancia de mantenerse hidratado - Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable - Protocolo de lavado de manos según la OMS - El plato saludable de la familia colombiana - Importancia del consumo de Lácteos y Derivados - Grupo de alimentos: frutas y Verduras. 		
3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA		
<p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Esta estrategia la lideran los profesionales en Nutrición con el apoyo de los profesionales en Fisioterapia y Educación física del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara; tomando como grupo interactivo las personas mayores, que presentan enfermedades crónicas no transmisibles y estado nutricional en malnutrición por exceso de peso, como se evidencia en el diagnóstico.</p> <p>Teniendo en cuenta las recomendaciones que brinda la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud y Protección Social, en cuanto al fomento de la actividad física, basados en el perfil de riesgo de la persona mayor, sus preferencias, el estado general de salud y los recursos disponibles, se incluye desde la promoción y participación activa, en la práctica regular de estilos de vida y alimentación saludable, hasta lograr un avance favorable en su proceso nutricional a través de la aceptación y adherencia al plan alimentario prescrito y el reconocimiento de la importancia que tiene la práctica regular de ejercicio y actividad física para mantener un adecuado estado de salud, funcionamiento del organismo y calidad de vida en la vejez.</p>		
<p>Objetivo</p> <p>Sensibilizar y fomentar en las personas mayores del grupo interactivo que presentan enfermedades crónicas no transmisibles y estado nutricional en malnutrición por exceso de peso del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara, estilos de vida saludable mediante la realización de ejercicio físico y promoción de alimentación adecuada, que propendan minimizar efectos secundarios en la salud, logrando una vejez activa y feliz.</p> <p>De Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer conceptos básicos de alimentación saludable, grupos de alimentos e importancia del consumo de los mismos. - Conocer e identificar los alimentos que hacen parte de una alimentación sana - Identificar los signos físicos y desventajas de estado de salud, a causa de la malnutrición por exceso de peso 		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 10

- Importancia de la práctica regular de ejercicio físico diario, para la salud

De educación

- Identificar la importancia del consumo de alimentos que hagan parte de una alimentación sana
- Comprender la relación que tiene la selección adecuado de alimentos, la practica regular de ejercicio físico sobre el estado de salud y nutrición.

De Comunicación

- Motivar a las personas mayores a mantener una alimentación saludable para la mitigación de los efectos secundarios asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Motivar a las personas mayores a adherirse al plan alimentario prescrito según estado nutricional y estado de salud con el fin de favorecer un envejecimiento activo y feliz

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

La estrategia IEC está integrada por tres componentes que están estrechamente vinculados y tienen una alta interdependencia: Información, Educación y Comunicación.

Información:

Teniendo como base las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana (GABA 2015), en su manual para facilitadores , con los conceptos de grupos de alimentos , nutrientes, función y fuentes alimentarias , plato saludable, con los mensajes de :

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y “productos de paquete”, altos en sodio.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 10

Además se tendrán como base teórica:

- Las recomendaciones sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS
- La Guía de práctica clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la Obesidad en adultos. Del ministerio de salud y protección social de Colombia.

Educación:

Las acciones en el desarrollo de la estrategia partirán de conocer los gustos e interés de las personas mayores en cuanto a las actividades de la vida cotidiana, mediante estrategias lúdicas recreativas. Para el desarrollo de la estrategia se ejecutará de forma mensual una temática relacionada con alimentación sana y actividad física, con el apoyo de los profesionales en fisioterapia y educación física de la institución, la metodología se desarrollara en dos tiempos: una parte teórica y una práctica, que implique estiramiento muscular, caminata y ejercicio físico; En el desarrollo de la parte teórica, se realizara evaluación de la misma mediante el diligenciamiento por parte de las personas mayores del formato de test inicial y final.

Comunicación:

Mediante herramientas pedagógicas que faciliten la comprensión de los temas a desarrollar en cada capacitación mensual, tales como: afiches, clips informativos en emisora institucional y la participación activa en el desarrollo de las diferentes actividades, las personas mayores con enfermedades crónica no transmisibles y estado nutricional en malnutrición por exceso de peso identificarán la importancia del ejercicio o actividad física frecuente, el consumo de alimentos frescos ricos en verduras, frutas, agua y adherencia al plan alimentario prescrito según su patología, generando cambios en sus hábitos y estilos de vida diaria, buscando disminuir riesgos asociados al estado de salud y nutrición, que permitan disfrutar de un envejecimiento activo y feliz.

Mensaje:

“Alimentación Saludable y Ejercicio Físico, claves para disfrutar de calidad de vida en la vejez”

Herramienta/s pedagógica/s:

La ejecución de la Estrategia IEC para el grupo interactivo, se desarrollará a través de actividades programadas y realizadas durante el tiempo de convenio:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		Código: FOR-PSS-295	
			Versión: 0	
			Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019	
			Página: 7 de 10	
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Me muevo, me cuido	Motivación a la participación de las personas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles (HTA, EPOC, Diabetes mellitus, sobrepeso, Obesidad) en la actividad propuesta, teniendo en cuenta gustos e intereses, estado de salud, disposición, grado de compromiso musculo esquelético, osteo-articular y neurológico.	Mantener y/o potenciar las cualidades físicas del movimiento corporal humano en las personas mayores participantes, a través de la utilización terapéutica de medios mecánicos que conlleven a reducir los riesgos de salud asociados a patologías de base y al proceso de envejecimiento.	-Talento Humano: Profesionales en fisioterapia, educación física y nutricionistas - Equipos de mecanoterapia -Thera bands. -Balones medicinales, cintas, etc. -Gimnasio Biosaludable	Dos veces a la semana, (martes y viernes) durante la ejecución del convenio. Duración de la actividad: 1 hora dividida en dos sesiones de 30 minutos, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
Alimentación Saludable y Ejercicio Físico, claves para disfrutar de calidad de vida en la vejez	Se convocan a las personas mayores a participar de la actividad que se desarrollará en diferentes puntos de la zona externa, motivando a salir del ambiente interno y buscando mayor participación e interés en los temas a tratar.	Ampliando la información acerca de la importancia del adecuado consumo de alimentos y realización de actividad física diaria se promueve en las personas mayores cambios de actitud en pro de lograr un estado de salud y bienestar.	-Talento Humano: Nutricionistas -Carteles, Imágenes, Afiches, Alimentos, Música. Videos	Una vez al mes, con duración de la actividad: 1 hora Temas: Junio: Beneficio del consumo de las leguminosas Julio: Evitemos el consumo de alimentos de paquete y bebidas azucaradas Agosto: La sal de la vida es bien poquita Septiembre: Manejo alimentario de la Diabetes Mellitus Octubre: La actividad física y la salud.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>		Código: FOR-PSS-295
				Versión: 0
				Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
				Página: 8 de 10
				Noviembre: Hablemos del sobrepeso y la obesidad Diciembre: Importancia de mantenerse hidratado Enero: Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable Febrero: Protocolo de lavado de manos según la OMS Marzo: El plato saludable de la familia colombiana Abril: Importancia del consumo de Lácteos y Derivados Mayo: Grupo de alimentos: frutas y Verduras. Junio: Documento Orientaciones Modificaciones Alimentarias
Caminando la naturaleza	Se realizarán caminatas por los senderos dentro y fuera de la institución, con un grupo de las personas mayores con capacidades físicas cognitivas que puedan participar de la actividad, compartiendo, escuchando audios de reflexión, recogimiento y música instrumental.	Mantener la funcionalidad con capacidades físicas y cognitivas que puedan desarrollar la actividad a través de caminatas orientadas a forjar lazos de afectividad con el medio ambiente y sus pares, fortaleciendo el estado físicos y sistemas corporales.	-Talento humano: Educador Físico, Fisioterapeuta Zapatos Cómodos Hidratación	Lunes de 09:20 a.m. a 10:15 a.m. con el apoyo de Fisioterapia. Viernes de 09: 00 a.m. a 11:30 a.m. con el apoyo de Gerontología y enfermería.
Hábitos y Estilos de vida	Se llevará a cabo la actividad	Mediante hábitos de vida	-Talento Humano:	Celebración "Día Mundial de la

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		Código: FOR-PSS-295
				Versión: 0
				Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
				Página: 9 de 10
saludable, quien lo vive es quien lo goza.	Celebración del día Mundial de la Alimentación y Estilos de Vida Saludable, se desarrollará en el área de parqueadero y zona de recreación de la institución; mediante un circuito de 5 estaciones, de actividades lúdico recreativas, en donde se explicara la teoría correspondiente a: autocuidado, cultura de seguridad de la persona mayor, lavado de manos y grupos de alimentos a Través de actividad lúdico recreativa y deportiva; al terminar se realizará premiación con una mini ancheta saludable. Para finalizar se ofrecerá a los asistentes pasabocas saludables	saludable y practicas seguras de autocuidado se busca cambio de actitud logrando mejorar su estado de salud, estado nutricional y auto cuidado, garantizando un envejecimiento activo y feliz,	- Carteleras Mesas, Sillas, Carpas -Elementos complementarios - Alimentos para degustación Música e Integración	Alimentación" el día 20 de Octubre del año 2021, intensidad horaria de 3 horas.
4. EVALUACIÓN				
- Cumplimiento de actividades: En cada una de las capacitaciones mensuales a desarrollar según cronograma de estrategia IEC, se tendrá soporte en físico de: Acta de capacitación, evidencia fotográfica, diligenciamiento de formato test inicial y final de la capacitación y listado de asistencia.				
- Indicador: Número de personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles y/o				

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 10 de 10
<p>estado nutricional en malnutrición por exceso de peso que participan de la actividad / número total de personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles y/o estado nutricional en malnutrición por exceso de peso</p> <ul style="list-style-type: none">- Para cada actividad de capacitación se realizará diligenciamiento de formato test inicial y test final mediante un lenguaje escrito y pictográfica de fácil entendimiento y respuesta.		

Elaborado por:

Jenny Stella Novoa Agudelo- María Fernanda Ramírez Pérez

Nutricionistas Dietistas Hogar Francisco y Clara

Margarita Pinzón- Fisioterapeuta Hogar Francisco y Clara

Gustavo Valencia- Licenciado en educación física, recreación y deportes

Equipo interdisciplinario del Hogar Francisco y Clara

”

 <p>ALCALDIA MAYOR NOVOA D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN</p>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo 12019038990 -- 09/09/2019 Página: 1 de 1
---	--	--	---

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: Subdirección para la vejez				SERVICIO SOCIAL: Servicio de Bienestar y Cuidado para las personas mayores en modalidad Comunidad de Cuidado			
DD	FECHA		PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA
	MM	AAAA					
6	1	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Procedimiento de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
10	2	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Aprende de los Carbohidratos y cuida tu salud	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
10	3	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Si huesos fuertes quieres tener lacteos y derivados debes comer	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
14	4	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Las Frutas y Verduras son claves en tu alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
24	5	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Hábitos y alimentación saludable debes practicar para un envejecimiento activo gozar	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
9	6	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Ama tu carrozon y cuida la sal en tu alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
7	7	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Leguminosas 2 veces por semana debes comer, para una buena alimentación mantener	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
4	8	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Identifica las grasas Saludables en tu alimentación para llevar una adecuada nutrición	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
8	9	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Aprende sobre el sobrepeso: No es el peso que pierdes, es la vida que ganas	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
18	10	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Celebración día Mundial de la alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
10	11	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Tener la Diabetes controlada te da calidad de vida	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.
15	12	2023	María Fernanda Ramirez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Hidratación y Ejercicio fisico fuente de bienestar y salud	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá 11:00 a. m.

María Fernanda Ramirez Perez
 María Fernanda Ramirez Pérez
 Nutricionista

Jenny Stella Novoa Agudelo
 Jenny Stella Novoa Agudelo
 Nutricionista

María Fílor Elba Zuluaga Duque
 María Fílor Elba Zuluaga Duque
 Coordinadora