1. Introducción.

La fuente principal de energía para casi todas las personas en el mundo son los carbohidratos. Los carbohidratos constituyen en general la mayor porción de su dieta, tanto como el 80 por ciento en algunos casos. Por el contrario, los carbohidratos representan únicamente del 45 al 50 por ciento de la dieta en muchas personas en países industrializados.

Los carbohidratos son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones 6:12:6. Durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO2) y agua (H2O). Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares. Los carbohidratos se pueden dividir en tres grupos:

- Monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa;
- Disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa;
- Polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

Los carbohidratos, grasas y proteínas son los tres nutrientes que proporcionan energía (calorías). Sin embargo, los carbohidratos como los almidones y azúcares son nuestra principal fuente de energía. Durante la digestión, el almidón es degradado a glucosa (azúcares). Los carbohidratos en forma de glucosa proporcionan la energía necesaria a las células, tejidos y órganos para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. Parte de la glucosa es almacenada en el hígado y células de los músculos para ser utilizada en caso necesario. Los niños necesitan carbohidratos para el crecimiento y los adultos necesitan carbohidratos para mantener su peso.

REQUERIMIENTO DIARIO RECOMENDADO DE CARBOHIDRATOS

- El consumo diario recomendado (RDA) de carbohidratos es 130 gramos para toda la población mayor de un año (IOM, 2005). Ésta es la cantidad de glucosa necesaria para mantener el funcionamiento óptimo del cerebro y sistema nervioso. Los carbohidratos (almidón y azúcar) en nuestra dieta nos proporcionan 4 calorías de energía por gramo; Esto equivale a un mínimo de 520 calorías provenientes de carbohidratos por día.
- Se recomienda que el consumo de calorías provenientes de carbohidratos sea entre 45% a 65% del consumo diario total de energía (calorías) (IOM, 2005).

CONSUMO INSUFICIENTE DE CARBOHIDRATOS

Ya que muchos alimentos contienen carbohidratos, la mayoría de las personas consumen lo suficiente. Sin embargo, las dietas bajas en carbohidratos pueden restringir la ingesta de carbohidratos por debajo de lo requerido. A ingestas muy bajas (< 20 g/día), el cuerpo comienza a degradar grasas para utilizarlas como combustible. Este proceso produce cetonas para proporcionar energía al cerebro, músculos y otros órganos. Las dietas bajas en carbohidratos, si también son bajas en calorías, pueden ser efectivas para perder peso, pero pueden ser poco saludables y riesgosas para algunos individuos con ciertas condiciones de salud (ADA 2009). Por lo que se debe consultar a un profesional de Nutrición antes de iniciar una dieta baja en carbohidratos.

2. Objetivos

2.1 General

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, de estimulación sensorial, autocuidado, mantenimiento de la salud y alimentación saludable, que favorezca la independencia y bienestar en pro de un envejecimiento con calidad de vida.

2.2 Específicos

- Sensibilizar a las personas mayores y personal asistente, acerca de la importancia del consumo de carbohidratos en la dieta, teniendo en cuenta no sobrepasar la recomendación de ingesta diaria.
- Tener claridad en la clasificación de los carbohidratos y propender por disminuir los azucares simples y aumentar los carbohidratos complejos representados en polisacáridos y fibra,
- Promover hábitos y estilos de vida saludable a través de talleres educativos relacionados con el fomento del consumo de una alimentación equilibrada.

3. Glosario:

- ✓ Alimentación: Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de consumir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.
- ✓ Carbohidratos: Son moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrogeno y oxígeno. Son solubles en agua y se clasifican de acuerdo con la cantidad de carbonos o por el grupo adicional que tiene adherido. Son la forma biológica primario de almacenamiento y consumo de energía.
- ✓ Carbohidratos Complejos: contienen moléculas de glucosa que se extienden juntas en complejas cadenas largas. Suministran vitaminas, minerales y fibra, entre ellos se encuentran alimentos como panes, legumbres, arroz, pasta, y vegetales que producen fécula.
- ✓ Carbohidratos simples: son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía y se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, la leche y sus derivados, al igual que en azúcares naturales y azúcares procesados o refinados.
- ✓ Glucosa: es un monosacárido, es una forma de azúcar que se encuentra libre en las frutas y en la miel. Su rendimiento energético es de 3,75 kcal/g en condiciones estándar.
- ✓ Monosacáridos: Son los carbohidratos más sencillos o azúcares simples. Estos azúcares pueden pasar a través de la pared del tracto alimentario sin ser modificados por las enzimas digestivas. Los tres más comunes son: glucosa, fructosa y galactosa.
- ✓ Disacáridos: están formados por dos moléculas de monosacáridos. Estas pueden hidrolizarse y dar lugar a dos monosacáridos libres. Entre los disacáridos más comunes están la sacarosa, la lactosa o azúcar de la leche y la maltosa

- ✓ Polisacáridos: Son cadenas de más de diez monosacáridos cuya función en el organismo se relaciona normalmente con labores de estructura o de almacenamiento. Ejemplos de polisacáridos comunes son el almidón, la amilosa, el glucógeno, la celulosa y la quitina

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

Los carbohidratos son abundantes en nuestra dieta. Los granos, frutas, lácteos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), y vegetales contienen carbohidratos. La mayoría de las nueces contienen muy pocos carbohidratos, y los huevos, queso, carne fresca, pollo, pescado y mariscos no contienen nada de carbohidratos. Sin embargo, las comidas procesadas habitualmente contienen carbohidratos y azúcares añadidas (p.ej. empaquetados, golosinas, postres). Es importante notar que el contenido de carbohidratos de una comida es igual al total de almidón, azúcares y fibra presentes en la comida.

Aunque su función principal es la energética, también hay ciertos hidratos de carbono cuya función está relacionada con la estructura de las células o aparatos del organismo, sobre todo en el caso de los polisacáridos. Estos pueden dar lugar a estructuras esqueléticas muy resistentes y también pueden formar parte de la estructura propia de otras biomoléculas como proteínas, grasas **y** ácidos nucleicos.

Tanto los hidratos de carbono simples como los complejos se convierten en glucosa durante la digestión. Después, la glucosa va a la sangre y se absorbe en el intestino delgado. Los carbohidratos simples se convierten rápidamente en glucosa". Son una fuente de energía rápida y fácil de asimilar por el organismo.

Por el contrario, los carbohidratos complejos se digieren y asimilan lentamente. Tardan más tiempo en liberar la glucosa a la sangre y en ser asimilados. Por esta razón, producen la energía más lentamente. Los hidratos de carbono proporcionan energía a todos los órganos del cuerpo, desde el cerebro hasta los músculos de las extremidades. Pero no solo esta es su función. También tienen otras funciones no menos importantes; participan en la síntesis del material genético (ADN y ARN), en el metabolismo de las grasas y las proteínas y en la formación de las membranas de las células, las neuronas y los tejidos musculares.

Algunos alimentos que son ricos en carbohidratos simples son las frutas y verduras, la leche y los productos derivados de esta como el queso o el yogur, así como en los azúcares y productos refinados (en los que también se produce el suministro de calorías, pero a diferencia de los anteriores se trata de calorías vacías al carecer de vitaminas, minerales y fibra); entre ellos se encuentran la harina blanca, el azúcar y el arroz. En cuanto a los carbohidratos complejos, se incluyen alimentos como legumbres, verduras ricas en almidón y panes y otros productos que incluyan cereales integrales.

Los carbohidratos son nutrientes importantes para una buena salud. Escoger granos enteros, frutas, tubérculos, legumbres y productos lácteos bajos en grasa es un modo saludable de satisfacer las necesidades totales de carbohidratos.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 40 a 50 personas mayores, las cuales son convocadas con antelación a través de la emisora institucional, invitándoles a asistir a la actividad de capacitación a realizarse el día 08 de febrero del 2024, a realizarse en el patio del segundo piso de la institución, a partir de las 11:00 a.m. hasta las 12:00 m.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1:00 hora.

No.	Tiempo	Descripción
1	10 minutos	Bienvenida, Introducción al taller y desarrollo de pre test,
2	35 minutos	Inicio y desarrollo de la temática central "CARBOHIDRATOS EN SU ALIMENTACIÓN, CLAVE PARA UNA BUENA NUTRICIÓN", a través de charla explicativa utilizando un lenguaje sencillo y claro.
3	10 minutos	Retroalimentación lúdica y desarrollo del post test
4	5 Minutos	Actividad de Cierre.
TOTAL	1:00 horas	

Se contará con el apoyo y participación del Equipo profesional y algunos auxiliares,

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Tema 1: Introducción al taller (10 minutos).

Objetivo	Brindar la bienvenida al grupo de personas mayores y funcionarios, agradeciendo y motivando a los asistentes a continuar participando de las actividades educativas programadas.
Actividad	Sensibilización acerca de la importancia de tener un conocimiento claro acerca de los carbohidratos, su importancia y recomendaciones de consumo en la alimentación diaria.
Recurso Humano	Profesionales de Nutrición, Equipo Interdisciplinario, personal auxiliar y Personas Mayores.
Material	Formato FOR-PSS-299 Test Inicial y Final, colores, marcadores, esferos.

Tiempo	10 minutos
Evaluación	A través de la entrega del formato test inicial a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, en el cual encuentra una actividad de concentración y ubicación relacionada con una sopa de letras indicando "En la sopa de letras encontraras hasta 14 palabras relacionadas con loa alimentos que aportan CARBOHIDRATOS en la alimentación, intenta encontrarlas y … ¡¡¡ Ten cuidado con el consumo excesivo !!!!.

Tema 2: *Inicio y desarrollo de la temática central*

Objetivo	Sensibilizar en los asistentes a la capacitación acerca de la importancia del consumo adecuado de carbohidratos, siendo uno de los nutrientes principales de los alimentos que comemos, junto a las proteínas y las grasas, dado que son la principal fuente de energía para el organismo.
Actividad	Las profesionales de nutrición realizan un abordaje del tema de manera sencilla y clara, aclarando conceptos, identificando fuentes y enfatizando que este grupo de alimentos es uno de los principales nutrientes en nuestra alimentación diaria, que ayudan a proporcionar energía al cuerpo entre ellos al cerebro, órganos vitales y músculos, importante para el desarrollo de todas las actividades diarias.
Recurso Humano	Profesionales de Nutrición, Funcionarios participantes y Personas Mayores.
Material	Imágenes impresas alusivas,
Tiempo	35 minutos
Evaluación	Como forma de evaluar la actividad se procedió en forma de "lluvia de ideas" con preguntas sencillas y respuestas aleatorias de los participantes, donde se refuerzan las ideas principales del tema central, generando un espacio de esparcimiento y refuerzo de los conceptos socializados en el desarrollo del taller educativo.

Tema 3: Retroalimentación y Desarrollo Test Final. (10 minutos).

Objetivo	Afianzar el conocimiento en las personas mayores y asistentes
Actividad	Realizar retroalimentación en forma lúdica a través del "Juego del ahorcado", buscando silabas que completaran la palabra de un alimento relacionado con los carbohidratos y de consumo en la institución; actividad donde todos los asistentes participaron y disfrutaron.
Recurso Humano	Profesionales de Nutrición, funcionarios participantes y Personas Mayores.
Material	Hojas impresas con formato FOR-PSS-299 Test Inicial y Final, colores, marcadores, esferos

Tiempo	10 minutos
Evaluación	Distribución a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, el formato test final, actividad que requiere de apoyo del personal asistente.

Tema No. 4: **Actividad de Cierre** (5 minutos).

- Realizar retroalimentación de la actividad realizada, escuchar las opiniones y comentarios de los participantes.
- Cerrar la sesión educativa y agradecer la participación.
- Organización del patio

5. Bibliografía

- ✓ Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo.* .https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.htm#:~:text=Los%20carbohidratos.
- ✓ University of Florida. https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS250
- ✓ https://endocrinologia.org.mx/pdf_pacientes/22_Recomendaciones_alimentacion_saludable.pdf

6. Administración de la guía:

Area de Nutrición.

7. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	*María Fernanda Ramírez Pérez* *Jenny Stella Novoa Agudelo*	*Hna. María Flor Elba Zuluaga Duque*	*Hna. María Flor Elba Zuluaga Duque*
Cargo/Rol	Nutricionistas Dietistas Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	Coordinadora Hogar Francisco y Clara	Coordinadora Hogar Francisco y Clara
Firma			