1. Introducción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el ente que nos informa sobre cómo debe ser nuestra alimentación para estar saludables. Esta organización enfatiza grandemente que la ingesta adecuada de **frutas y verduras** es uno de los hábitos alimentarios asociados a un mayor estado de bienestar, incluso, resulta determinante para prevenir ciertas enfermedades.

En las últimas décadas, son muchas las organizaciones de expertos y las guías alimentarias que hablan, de forma encarecida, sobre las bondades de comer suficientes frutas y verduras. El eslogan **«5 al día»** representa el intento de alentar una mayor presencia de estas en los principales patrones alimentarios de todo el mundo.

La OMS brinda recomendaciones del consumo de frutas y verduras que se pueden aplicar a toda la población. Estas están encaminadas a lograr una mejor salud y calidad de vida en todas las edades.:

- Una dieta saludable incluye, al menos, 400 gramos de frutas y verduras al día. Esto es el equivalente a las 5 raciones. Se debe destacar que la OMS excluye de esta recomendación algunas raíces ricas en almidón como la yuca o la papa.
- Esta cantidad diaria tiene un impacto directo sobre la salud: reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (diabetes, obesidad, cáncer, etc.) y contribuye al aporte de fibra recomendado.

Según los informes de la OMS, 1,7 millones de muertes en todo el mundo se atribuyen al bajo consumo de frutas y verduras. Asimismo, en una revisión de estudios publicada en el *International Journal of Epidemióloga*, los autores concluyen que la ingesta de frutas y verduras se asocian con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cerebrovascular, cáncer y mortalidad por todas las causas.

Por otra parte, Científicos de la División de Nutrición Humana de la Universidad de Wageningen y del Instituto Nacional de Salud Pública y Medio Ambiente de los Países Bajos, investigaron la asociación existente entre el consumo de determinadas frutas y verduras agrupadas por colores y la incidencia de algunas enfermedades, descubriendo reducción del riesgo en buen porcentaje frente al consumo de frutas y verduras según su color, organizándolas en cuatro grupos atendiendo a su color: **verde** (lechugas, coles y hortalizas de hoja oscura), **amarillo-naranja** (cítricos), **rojo-morado** (hortalizas rojas) y **blanco** (manzanas y peras). Así, dependiendo del color de la fruta o verdura, su contenido de vitaminas y minerales puede ser mayor o menor, por lo que es importante comer frutas y verduras variadas y a diario.

A la hora de comer frutas no hay limitaciones en cuanto a la cantidad máxima que se debería consumir. Sin embargo, se aconseja la ingesta de las variedades que son de temporada, ya que son más frescas y se consiguen a buen precio.

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

- Instruir a las personas mayores y personal asistente, acerca de la importancia del consumo frecuente de frutas y verduras, como aporte de nutrientes importantes para el buen funcionamiento del organismo.
- Sensibilizar a los asistentes en los beneficios saludables de aumentar el consumo de frutas y verduras en pro de mejorar la digestión.
- 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.
- ✓ **Frutas**: son los órganos de las plantas que contienen las semillas y se desarrollan a partir de las flores, se emplean como alimento caracterizándose por tener sabores dulces o ácidos,
- ✓ **Verduras**: Son plantas comestibles cuyas hojas, tallos o flores se consumen como alimento, se recomienda en preparaciones al vapor, hervidas en poca agua, tortillas, cremas, tortas o crudas en combinación tipo ensaladas.
- ✓ **Variedad**: Existe una amplia variedad de verduras y frutas disponibles en diferentes colores, sabores y texturas.
- ✓ **Nutrientes**: Son una fuente rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- ✓ **Bajas en calorías**: En su mayoría, son bajos en calorías y grasas, lo que las hace ideales para una dieta saludable.
- ✓ **Hidratación:** Muchas frutas tienen un alto contenido de agua, lo que contribuye a la hidratación.

4 Descripción

4.1 Marco Teórico

Las frutas y las verduras son una parte muy importante de nuestra alimentación y nuestra salud. Nos aportan muchos beneficios saludables y propiedades benéficas gracias a las sustancias bioactivas. la Organización Mundial de la Salud OMS recomienda consumir 5 porciones de frutas

y verduras al día, mucho mejor si se opta por las frutas de temporada, además de variar el color de las mismas, para obtener los diferentes beneficios nutricionales.

Las frutas y verduras son alimentos con una alta carga nutritiva. En ellos destacan:

- Presencia significativa de algunos nutrientes necesarios para el funcionamiento diario del organismo: vitamina C, vitamina E, carotenos (que actúan como provitamina A), folatos, magnesio, zinc y fósforo, entre otros.
- Aporte de fibra soluble e insoluble.
- Bajo aporte calórico, debido al elevado contenido de agua.
- Suministro de antioxidantes y fitoquímicos. Estos componentes son sustancias activas a nivel biológico y pueden ayudar a proteger de ciertas enfermedades como el cáncer o el Alzheimer.

Entre otros beneficios:

- Ayudan a mantener un peso corporal saludable. Gracias a la fibra, aumentan la plenitud después de comer. Asimismo, provocan menores picos de glucosa en sangre, lo que también repercute en la sensación de hambre.
- Contienen diferentes compuestos con actividad antioxidante. Estas sustancias contribuyen a retrasar el envejecimiento y las enfermedades complejas asociadas al daño celular.
- Contribuyen a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Por otra parte, también se recomienda consumir una gran variedad de frutas y verduras de diferentes colores, porque los distintos colores de las frutas y verduras corresponden a combinaciones diferentes de nutrientes y otras sustancias fitoquímicas, que son compuestos naturales de las plantas que proporcionan beneficios al organismo. (OMS "La clave está en el color"), identificando:

✓ **Amarillo-Naranja.** Se componen principalmente de antioxidantes muy beneficiosos para la piel, que además de ayudar a regenerarla la protegen. Su vitamina principal tiende a ser la vitamina A, la cual también ayuda a contrarrestar las posibles deficiencias provocadas por los rayos UVA. Dentro de este grupo se podrían clasificar las siguientes: Mandarina, Pomelo, Mango, Ahuyama, Durazno, Naranja, y Zanahoria entre otros muchos más.

✓ **Blancos:** El color blanco es el color característico en las frutas y verduras que favorecen la lucha contra el cáncer, en concreto protegen contra este y favorecen la producción de glóbulos blancos. También intervienen en mantener las defensas del cuerpo siempre activas, y favorecer más enzimas protectoras para luchar contra las infecciones. Entre algunos de los que se podrían mencionar se encuentran: Pera, Banana, Manzana, Calabaza, Pepino y la cebolla.

✓ **Morado- Rojo.** Este color es característico del corazón y los alimentos que lo tienen ayudan a su correcto funcionamiento. Reducen el colesterol en la sangre, la presión arterial disminuye y mejoran la circulación, además de proteger el ADN. Los alimentos que entran en

esta clasificación son: Tomate, Sandía, Cerezas, Uvas, Frutillas, Pimiento Rojo, Remolacha Roja y Repollo Morado entre otros.

✓ Verde. El color verde siempre está asociado a las verduras, significa que son ricas en magnesio y si derivamos que su ingesta es escasa, suele producir un déficit alimentario. Estas verduras ayudan a tener un mejor tono muscular, mucho más relajado, a mitigar el cansancio y a prevenir calambres musculares. En este color encontramos: Espinacas, Brócoli, Lechuga, Palta, Coles de Bruselas, Acelgas, Hinojos entre otros.

Las frutas y verduras carecen de grasas, proteínas, vitamina D y omega 3. Por este motivo en la dieta no pueden faltar los otros grupos de alimentos, importante para obtener un consumo diario de una alimentación balanceada y nutritiva.

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 04 de abril del 2024, a realizarse en el patio del segundo piso de la institución, en el horario 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 **" CON FRUTAS Y VERDURAS, AYUDAMOS A LA DIGESTIÓN Y HACEMOS FELIZ EL CORAZÓN "**, 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 motivar a los asistentes a continuar participando de las actividades educativas programadas.

Actividad	Sensibilización acerca de la importancia de consumir alimentos del grupo de Fritas y Verduras, su importancia, recomendaciones de consumo, variedad 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 encuentran imágenes relacionadas con la temática central, con indicación de encontrar en la sopa de letras diferentes nombres de frutas y verduras muy conocidas y consumidas en la institución

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

Objetivo	Sensibilizar en los asistentes a la capacitación acerca de la importancia del consumo diario de frutas y verduras, favoreciendo el aporte de vitaminas, minerales y micronutrientes, esenciales para la salud.
Actividad	Se realiza abordaje del tema de manera sencilla, donde se identifican conceptos, importancia del consumo, identificación de los diferentes colores de las verduras y frutas, enfatizando que aportan nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra) importantes para la salud. Adicional, se informa que, en la minuta ofrecida en el Hogar Francisco y Clara, se distribuye diariamente fruta entera, jugos, sorbetes, verduras y ensaladas, motivándoles a aceptarlos y consumirlos.
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 respecto a la variedad de frutas y verduras, como también su aporte nutricional al buen funcionamiento del organismo

Actividad	Realizar retroalimentación en forma lúdica a través del juego de "Sopa de Letras", donde se motiva a los participantes a encontrar los nombres de algunas frutas y ubicarlo en el cartel ilustrativo dispuesto para la actividad donde todos los asistentes participaron. Al termino disfrutaron de un compartir consistente en un pasabocas de frutas
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 del formato test final a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, 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

- ✓ https://mejorconsalud.as.com/comer-frutas-verduras-segun-oms/.
- ✓ OMS. La clave está en el color. http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm

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
		Hna María Flor Elba Z	Hna María Flor Elba Z