FECHA: **10/10/2025 HORA: INICIAL 11:00 PAM HORA: FINAL 12:30M**

LUGAR: CENTROS DE ADULTO MAYOR - CASA ALVERNAL

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN (Marca con X)

Sensibilización [ ] Capacitación [x] Acompañamiento [ ] Seguimiento [ ] Jornada [ ]

Articulación [ ] Otro, Cuál: _____

TIPO (Marca con X)

Individual: [ ] Colectiva: [x]

MODALIDAD (Marca con X)

Virtual: [ ] Presencial: [x]

DATOS DEL ENTORNO (Marca con X)

Educativo: [ ] Comunitario: [x] Laboral: [ ] Institucional: [ ] Hogar: [ ]

Datos de quien recibe la intervención: Katherine Estrada
Institución: Centros de adulto mayor - Casa Alvernal
Contacto: 3171187390
Correo:Casaalvernal@gmail.com

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

OBJETIVO: Brindar orientación nutricional a los adultos mayores del Centros de adulto mayor - Casa Alvernal, enfocada en promover hábitos saludables y la adecuada alimentación como estrategia para prevenir o controlar enfermedades no transmisibles (ENT), tales como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

1. CONTENIDOS:

Importancia de una alimentación saludable en la vejez

- Variada, balanceada y suficiente.
- Priorizar alimentos naturales y frescos (frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, proteínas magras).
- Reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.
- Regularidad en los tiempos de comida
- Beneficios de no omitir comidas (prevención de hipoglucemias, desnutrición).
- Importancia del desayuno como principal fuente de energía para comenzar el día.

Hidratación

- Mínimo 6 a 8 vasos de agua al día, evitando bebidas azucaradas.
- Actividad física y autocuidado
- Promoción de caminatas suaves, ejercicios de movilidad y estiramientos.

Prevención y control de ENT

- Explicación sencilla sobre cómo los alimentos impactan en la presión arterial, niveles de glucosa y colesterol.
- Estrategias para prevenir enfermedades comunes en la vejez mediante cambios de hábitos.
- Importancia del control médico regular.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

1. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

La intervención se llevó a cabo de manera presencial en las instalaciones del Centro de Atención al Adulto Mayor Casa Alvernal en un espacio cómodo y adecuado para la participación grupal de las personas mayores.

La actividad inició con una bienvenida e introducción al tema, resaltando la importancia de mantener hábitos de vida saludables durante el envejecimiento. Posteriormente, se desarrolló una **capacitación en educación nutricional**, utilizando una metodología participativa y adaptada a las necesidades cognitivas y funcionales de los asistentes.

Durante la jornada se abordaron los siguientes contenidos:

- **Importancia de una alimentación saludable en la vejez:** se explicó cómo una dieta equilibrada favorece la prevención y el control de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2, colesterol alto y obesidad.

- **Promoción de hábitos saludables:** se incentivó el consumo diario de frutas, verduras, agua potable, alimentos naturales y el control en el consumo de sal, azúcar y productos procesados.

- **Tiempos de comida y porciones adecuadas:** se reforzó la necesidad de realizar al menos tres comidas principales al día, con porciones apropiadas, evitando el ayuno prolongado.

- **Actividad física y bienestar:** se recomendó la práctica de actividad física leve (como caminatas o ejercicios de estiramiento), de acuerdo con las condiciones de salud individuales.

- **Educación en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT):** se utilizó material visual y ejemplos prácticos para explicar cómo los alimentos influyen directamente en los niveles de glucosa, presión arterial y peso corporal.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

2. RESULTADOS ALCANZADOS:

Se logró realizar de manera satisfactoria la **jornada de capacitación en educación nutricional** dirigida a los adultos mayores del Centro - Casa Alvernal
, cumpliendo con los objetivos propuestos.

Entre los principales resultados alcanzados se destacan:

- Participación activa y receptiva de los asistentes durante el desarrollo de la actividad.
- Se logró sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada y adecuada para su etapa de vida.
- Se fortalecieron conocimientos sobre la prevención y el control de enfermedades no transmisibles (ENT) como la hipertensión, la diabetes y la obesidad.
- Se fomentó el cambio de hábitos mediante recomendaciones prácticas adaptadas a su realidad diaria.

3. CONCLUSIONES O RECOMENDACIONES

- La intervención permitió brindar herramientas prácticas y comprensibles a los adultos mayores para mejorar su alimentación y estilo de vida, fortaleciendo su autonomía y bienestar.
- Se evidenció el interés y la disposición de los participantes para adoptar cambios en sus hábitos alimentarios, reconociendo la influencia de la nutrición en la prevención y el control de enfermedades no transmisibles (ENT).
- La estrategia pedagógica utilizada (lenguaje claro, ejemplos prácticos, material visual) facilitó la comprensión de los contenidos, permitiendo una mejor apropiación del conocimiento por parte de los asistentes.

Recomendaciones:

- Realizar seguimientos periódicos a los participantes para evaluar la adopción de los hábitos saludables recomendados y ofrecer refuerzos educativos cuando sea necesario.
- Incluir dentro del cronograma del Centro Paraíso Gold espacios regulares de educación en

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

salud, especialmente en temas de nutrición, actividad física, hidratación y manejo emocional.

- Fomentar alianzas con servicios de salud local para garantizar el acceso a controles médicos regulares y seguimiento de enfermedades crónicas.
- Continuar promoviendo ambientes saludables en el centro, incluyendo opciones alimentarias adecuadas y momentos para la práctica de actividad física leve.

4. REGISTRO FOTOGRÁFICO



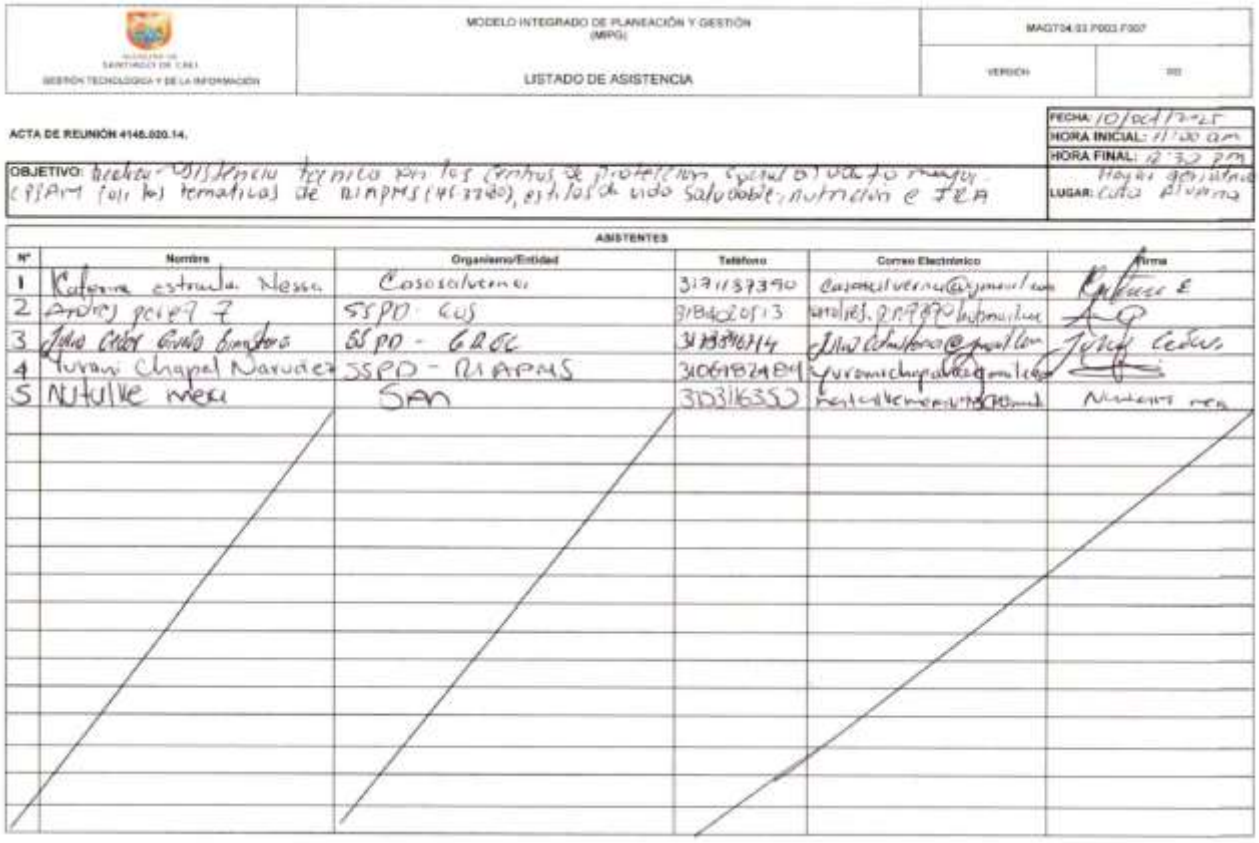


Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



NATZY NATALLIE MERA VARGAS
Contratista Subgrupo SAN
C.C. 1.113.672.981
Contrato: 0503-2025
Secretaría de Salud Pública Distrito

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTA DE REUNIÓN 4146.020.14.

FECHA: 10/oct/2025

HORA INICIAL: 11:30 am

HORA FINAL: 12:30 pm

OBJETIVO: Brindar asistencia técnica en los temas de promoción, especialmente el abordaje integral (PIAMI) en las temáticas de RIAPMS (VIF, ESAS), estilos de vida saludable, nutrición e IEA

LUGAR: Casa Alvarina

ASISTENTES

Nº	Nombre	Organismo/Entidad	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
1	Katerine estrada Nieto	Casa alvarina	3171187390	casaalvarina@gmail.com	
2	Andrea [illegible]	SSPD CUS	3184205113	[illegible]	
3	[illegible]	SSPD - CROC	[illegible]	[illegible]	
4	Yuranis Chapal Narváez	SSPD - RIAPMS	3106182489	yuranischapal@gmail.com	
5	Nutulve Meri	SAN	3103116350	[illegible]	

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.