ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES** **FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE**	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.

1. DATOS GENERALES	
Fecha	16/1/2025
Nombre del proyecto	Proyecto 7937. Generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogotá D.C.
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Localidad	Fuera de Bogotá
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Lideran los Profesionales área nutrición, con apoyo del Equipo Profesional.

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	La 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. Actualmente cuenta con una capacidad de 250 personas mayores, 131 corresponden al género femenino y masculino 119, caracterizados según su bartel en modalidad moderada, quienes oscilan entre los 60 a 103 años de edad aproximadamente, provenientes del Distrito Capital, con alto grado de vulnerabilidad social, familiar y económica, la mayoría de ellas con prácticas de alimentación y hábitos que están relacionados con la incidencia de enfermedades crónicas, así mismo varios cursan con enfermedades crónicas no transmisibles. Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica de la Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara, se identifican 211 personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas: • Hipertensión Arterial 26,1% (65 personas mayores) • Diabetes Mellitus 6,8% (17 personas mayores) • EPOC : 21,7% (54 personas mayores) • HTA y Diabetes Mellitus: 10,8% (27 personas mayores) • HTA / EPOC: 15,7 % (39 personas mayores) • HTA /DM /EPOC: 3,6 % (9 personas mayores) A nivel nutricional y segun base antropométrica del mes de Diciembre 2024, se tiene presencia de: • SOBREPESO 12,8% (32 personas mayores) • OBESIDAD 7,2% (18 personas mayores) Por otra parte, de acuerdo con información allegada por el área de trabajo social, según 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, se identifica que; a nivel socio familiar el 52,6% (131) cuentan con red familiar y el 47,3% (118) no cuenta con ningún vínculo familiar o social; A nivel educativo y cultural, la población residente es muy diversa, evidenciándose un 26,4% de personas mayores sin ninguna escolaridad, 36,4% con estudios incompletos de primaria, 11,8 % realizaron estudios básicos de secundaria y el 4,4% de personas mayores alcanzaron algún tipo de estudio técnico o universitario. Respecto a su vivencia la mayoría 68,3% refiere antecedentes de haber pasado parte de su vida en el sector rural en distintas zonas del país y 31,7% habitaron en el sector urbano-rural de la capital del país. Adicionalmente, se tiene en cuenta la informacion recopilada a traves de entrevista semiestructura realizada en la valoración nutricional de ingreso de cada persona mayor, en donde se idenfican preferencias, gustos, rechazos e intolerancias alimentarias; se concluye que los estilos de vida de estas personas mayores se caracterizan 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 trans, además de productos con alto aporte en azúcares añadidos, sal y bebidas fermentadas como chicha, masato y cerveza, además de esto, se evidencia alta exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de limitación funcional, discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional. Este contexto configura una realidad social compleja, suscitando retos importantes frente a aspectos estructurales y de salud en la persona mayor, la ingesta de una alimentación balanceada con buen aporte de frutas y verduras frescas, 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. Por lo anterior, se hace necesario en las instituciones de atención a personas mayores, que se cuente con estrategias educativas que fortalezcan el cambio positivo de hábitos de vida y mejoren o mantengan la salud y bienestar, direccionando a un estado de estabilidad física, emocional y mental.

Grupo/s interactivo/s	La Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara cuenta con atención a 250 personas mayores de modalidad moderada, quienes oscilan entre los 60 a 103 años de edad, involucrados en la estrategia: Personas Mayores con diagnóstico médico de enfermedad crónica no transmisible, 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 u obesidad, en quienes el cambio de hábitos alimentarios y la realización de actividad física favorecen notablemente su estado nutriconal y de salud. Es de destacar, que la estrategia busca educar, sensibilizar, apropiar 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.
Identificación participativa de la necesidad	Teniendo en cuenta el estado de salud, según diagnósticos médicos y estado nutricional anteriormente mencionados donde se evidencia que el 84% de las personas mayores que se encuentran en la institución, presentan alguna enfermedad crónica no trasmisible, y el 20 % de la población presenta estado nutricional en malnutrición por exceso de peso, se hace necesaria la promoción de estrategias de educación y actividad física, encaminadas a favorecer estilos de vida saludable que minimicen los riesgos de morbimortalidad inherentes, facilitando el disfrutar de un adecuado estado de salud, nutrición y una vejez activa y feliz. De igual manera, se realizará reunión informal donde se motive a las personas mayores en aportar ideas y opiniones relacionadas con los acciones educativas en hábitos saludables, identificando sus intereses en promoción de estilos de vida sana, y de esta manera, con la información recogida realizar la planeación de las acciones.
Entornos	Individual _X_, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	El lema de la actividad para la estrategia será: **“Renuevo mi vitalidad: alimentándome mejor y envejeciendo con energía ”** Como resultado de la lluvia de ideas realizada, en la cual se motivó a los participantes a manifestar sus intereses del contenido a abordar en las actividades. Las personas mayores cognitivamente sanas participaron voluntariamente y de manera aleatoria seleccionaron varias temáticas, las cuales se listan a continuación: Beneficios de las verduras. Carnes rojas y enfermedad. Beneficios de las frutas. Identifiquemos las grasas saludables. Beneficios del agua en la salud. Consecuencias del exceso de sodio. Consecuencias del exceso de azúcares. Efecto de alimentos industriales. Cuido el medio ambiente, consumo mis alimentos. importancia del Lavado de manos. Situación de la alimentación en el mundo.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Fortalecer en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara, la capacidad para tomar decisiones autónomas e informadas en cuanto a su alimentación, promoviendo el autocuidado y la participación activa en activiades que favorezcan su bienestar y salud, mediante el modelamiento de acciones positivas para una apropiación más efectiva de la información, incorporándola en la cotidianidad.
Duración de la estrategia:	18 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	18 sesiones (1 cada mes)
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1. Escuchando y planeando. Sesión 2. El poder del lavado de manos. Sesión 3. Explorando el arcoiris de las verduras y frutas. Sesión 4. Revitalizate: agua y movimiento. Sesión 5. Cuido mi corazón de las grasas. Sesión 6. Protejo el medio ambiente y controlo mis desperdicios de alimentos. Sesión 7. Elijo alimento natural para mi salud cuidar. Sesión 8. La escalera de las opciones saludables. Sesión 9. No le eches sal a tu salud. Sesion 10. Celebración día mundial de la alimentación. Sesión 11. Cuidando ando si del azúcar me voy distanciando Sesión 12: Camino y respiro: mi corazón activo. Sesión 13. Proteína aprendo a comer para mi cuerpo sostener. Sesión 14. Lotería: ganándole a la vida. Sesión 15. A tu cuerpo dale cuidado y bienestar. Sesión 16. Alimentando nuestra memoria. Sesión 17. Sea buena leche. Sesión 18. Largura de años en nuestras manos.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Escuchando y Planeando
Mensaje	Para fortalecer nuestros estilos de vida y habitos saludables, participamos y opinamos
Objetivo IEC	Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara, la participacion e integracion en la programación de actividades ludico-educativas que promuevan mantener hábitos de vida y alimentación saludable en pro de conservar la independencia y bienestar de la persona mayor.
Marco de referencia	Es importante la participacion activa de las personas mayores en la programacion de actividades relacionadas con el fomento de hábitos y estilos de vida saludable, donde se respete el derecho a expresar sus opiniones y ser escuchados, favoreciendo en gran medida el empoderamiento e integracion en estas actividades que buscan a traves de espacios lúdicos-educativos se fortalezca el conocimiento, cuidado de su salud y bienestar.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Para el desarrollo de la actividad lluvia de ideas en referencia a la construccion de la estrategia de Información, Educación y Comunicacion del Hogar Francisco y Clara, se realizará invitación a las personas mayores a través de la emisora institucional y por medio de voz a voz en el comedor, a participar de un encuentro grupal en el patio del segundo piso, donde los profesionales de Nutrición generararan un espacio de socializacion, escucha y participacion para encontrar nuevas ideas y tematicas a reforzar en relacion al fomento de la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física, en el marco del nuevo convenio.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Actividad lluvia de Ideas, donde en cartelera principal, las personas mayores ubican posibles tematicas de su interés a tratar. https://drive.google.com/drive/folders/17tqMnJgf1cmmt_c7xPekKAYhhn465I0M?usp=drive_link
Recursos	Humano: Personas mayores, profesionales de nutrición, terapia ocupacional, fisioterapia y edufisico Material: Papel, pegante, cinta adhesiva hojas, microfono, imagenes alusivas a habitos saludables, sillas
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/17tqMnJgf1cmmt_c7xPekKAYhhn465I0M?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que es el primer encuentro con las personas mayores, en pro de realizar en conjunto la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación, no se implemento valoración. Durante la actividad se resalta el respeto a la opinión e inclusion.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Hábito de lavado de manos
Mensaje	El poder para una buena salud está en nuestras manos.
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán la importancia del lavado de manos frecuente, identificando aquellos momentos en los que implementarán este hábito de higiene.
Marco de referencia	El lavado de manos es una de las medidas de prevención más simples, pero efectivas, para reducir la transmisión de enfermedades infecciosas. Esta práctica es especialmente crucial para los adultos mayores, quienes tienen un sistema inmunológico más vulnerable debido al envejecimiento y la presencia de condiciones de salud subyacentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene de las manos es fundamental para la prevención de enfermedades contagiosas, y esta recomendación es válida en todos los grupos etarios, pero se vuelve aún más relevante para los adultos mayores debido a su mayor susceptibilidad a infecciones. Se tienen en cuenta la información referenciada por el Ministerio de Salud y Protección Social en su línea de salud pública sobre estilos de vida saludable: lavado de manos, la cual se puede consultar en la siguiente dirección https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/paginas/lavado-de-manos.aspx, igualmente información referenciada por la Asociación Mundial del lavado de manos https://globalhandwashing.org/wp-content/uploads/2020/10/Handwashing-Handbook-Spanish.pdf
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio de la actividad con preguntas orientadoras para conocer los conocimientos previos en la temática. Seguidamente se hace rotación de infografía sobre la importancia del lavado de manos, en la cual se identifican cuáles son los momentos más importantes para realizar lavado de manos, luego se realiza un conversatorio sobre los momentos revisados en la infografía y las consecuencias qué pueden resultar de no realizar el lavado de manos. Seguidamente se explica vamos a realizar el procedimiento de lavado de manos mediante la aplicación de un producto en las manos. Al finalizar la práctica se enfatiza en el tiempo y la técnica para fortalecer el hábito de lavado de manos y se orienta para el diligenciamiento de la evaluación.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores

Herramienta pedagógica	infografía lavado de manos https://drive.google.com/drive/folders/1wBqcK44lH53vcVd0v3sSbqILPMrmwrxp?usp=drive_link
Recursos	infografías, hojas de papel, marcadores, crema para manos.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1wBqcK44lH53vcVd0v3sSbqILPMrmwrxp?usp=drive_link
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/folders/1wBqcK44lH53vcVd0v3sSbqILPMrmwrxp?usp=drive_link
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Explorando el arcoiris de la frutas y las verduras.
Mensaje	Llena tu vida de los colores de las frutas y verduras para una buena salud.
Objetivo IEC	Los participantes identifican los beneficios del consumo de frutas y verduras en la salud, mediante información acerca de la clasificación de colores de frutas y veduras, de manera que cotidianamente cuando reciben estos alimentos, los consuman concientemente.
Marco de referencia	El consumo de frutas y verduras cumple un papel esencial en la prevención de enfermedades crónicas y en la promoción de una buena calidad de vida. Además, el enfoque en los colores de estos alimentos permite garantizar una ingesta variada de nutrientes esenciales. Los beneficios de una alimentación con un adecuado aporte de frutas y verduras beneficios implica beneficios como mejoría del sistema inmunológico, regulación del sistema digestivo y prevenir enfermedades degenerativas. El concepto de la clasificación por colores propone incluir una amplia variedad de frutas y verduras clasificadas según sus pigmentos naturales. Cada grupo de color está asociado con beneficios específicos para la salud, teniedo en cuenta el rojo, naranja y amarillo, verde, morado o azul y blanco El consumo de frutas y verduras variadas no solo asegura la ingesta adecuada de vitaminas y minerales, sino que también: mejora la digestión, promueve la hidratación, estimula el apetito.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio de la actividad con preguntas orientadoras para conocer los conocimientos previos en la temática. Seguidamente se continua con una actividad de carrera de observación, en la cual se brindan indicaciones para ubicar una estación, en la cual se ubica uno de los colores de la clasificación de frutas y verduras, adicionalmente deben realizar un reto que implique movimientos corporales. Cada grupo deberá completar todas las estaciones y al finalizar se hace un conversatorio sobre cada una de las estaciones, los beneficios del consumo de frutas y verduras. Para finalizar se realiza la evaluación de la actividad. Seguidamente se realiza una reflexión en relación a los diferentes tipo de bebidas para hidratarse y el aporte de azúcar, resaltando el consumo de agua como el más saludable. Por otra parte se resaltan los beneficios de mantenerse activos con actividades como la caminata realizada.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografía sobre el aporte de azúcar de diferentes bebidas. Infografía sobre el beneficio de la práctica de actividad fisica.
Recursos	hojas, lapiceros, infografías.
Registro fotográfico del material	se incluirá registro fotográfico de la sesión
Valoración de la sesión	Mediante una estrategia lúdica se realizan preguntas de la sesión, relacionadas con la elección de agua para hidratarse y la práctica de actividad física.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Revitalizate: agua y movimiento
Mensaje	¡Toma agua, mueve tu cuerpo, vive mejor!
Objetivo IEC	Promover la hidratación adecuada y la actividad física diaria entre los participantes.

Marco de referencia	La salud y el bienestar de las personas mayores está determinado en parte por factores como la hidratación y la práctica de actividad física, sin embargo, es común que para hidratarse se consuman otras bebidas que tienen un alto aporte de energía o que no se consuma la cantidad de agua que se requiere, así mismo por las diferentes situaciones que se presentan esta etapa de la vida el sedentarismo es frecuente, lo cual puede contribuir a problemas cardiovasculares, deterioro muscular, entre otros. La hidratación y el ejercicio físico son esenciales adquieren una relevancia especial en las personas mayores debido a los cambios fisiológicos que ocurren con el envejecimiento. El cuerpo de los adultos mayores tiene una menor capacidad para retener agua, lo que aumenta el riesgo de deshidratación. Además, la disminución de la masa muscular y la movilidad puede derivar en una pérdida de independencia. Por ello, es importante crear conciencia sobre estos temas y promover hábitos saludables entre este grupo. La actividad física regular también juega un papel esencial en el bienestar de las personas mayores, ya que ayuda a mantener la fuerza muscular, la flexibilidad y la movilidad, lo que les permite mantener un mayor grado de independencia. El ejercicio moderado, como caminar, bailar, entre otros, tiene beneficios directos sobre el sistema cardiovascular, al mejorar la circulación y reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes y problemas articulares. Asimismo, el ejercicio promueve la salud mental al liberar endorfinas que reducen el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión, problemas comunes entre los adultos mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio de la actividad con preguntas orientadoras para conocer los conocimientos previos en la temática. Posteriormente se brindan algunas instrucciones para tener en cuenta en la caminata a realizar, dentro de las cuales se debe realizar observación de la naturaleza y su relación con el agua. Al llegar al punto final de la caminata, se lleva a cabo un conversatorio en el cual las personas mayores mencionan el resultado del ejercicio de observación y el moderador va orientado el conservatorio a la relación que tiene con los beneficios del consumo de agua, por ejemplo: una planta florece si el suministro de agua es adecuado. Así mismo mediante una ayuda gráfica se presentan diferentes tipos de bebida y el contenido de azúcar, resaltando los beneficios que tiene el agua. Seguidamente se realiza una actividad recreativa que involucre movimiento para promover la práctica de actividad fisica.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografía con información del contenido de azúcar de varias bebidas, recopilando información de https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=61389
Recursos	papel kraft , esferos, hojas de papel.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro de la sesión
Valoración de la sesión	Mediante una ronda de preguntas aleatoria, se determina la apropiación de la información compartida.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Cuido mi corazón de las grasas
Mensaje	Ama tu corazon, reduce las grasas y prefiere el consumo de alimentos saludables.
Objetivo IEC	Los participantes identificaran la importancia de evitar el consumo de alimentos que contengan alto aporte de grasas poco saludables y consumirr una alimentación balanceada, para mantener sano tu corazón.
Marco de referencia	Se tendra como referencia para la exposición a las personas mayores, las recomendaciones de las GABAS, respecto al mensaje 8 "Cuide su corazon, consuma aguacate, mani y nueces". Se enfatizara que para cuidar el corazón de las grasas, se debe seguir una dieta equilibrada, hacer actividad física y mantener un peso saludable. Se recomienda limitar las grasas saturadas, como las de la manteca, las carnes grasas y empaquetados, a su vez se indica consumir más grasas no saturadas, que se encuentran en los vegetales y los frutos secos, consumir más proteínas magras, como carne de aves, pescado, huevos, y productos lácteos de bajo contenido de grasa, además de legumbres, como frijoles, lentejas, que son buenas fuentes de proteínas con bajo contenido de grasa. Tambien se fortalece el cuidado del corazon con la práctica de ejercicio, mantener un peso corporal saludable
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio de la actividad con preguntas orientadoras para identificar el conocimiento previo en la temática. Seguidamente se continua con una actividad grupal, en la cual a través se simula mediante un globo rojo el organo del corazón, con este se motiva a las personas mayores al cuidado que se debe tener de este, mediante el consumo de grasas saludables. Adicionalmente se desarrollara un pequeño reto que implique movimientos corporales. Al finalizar se hace un post test donde identifique el camino al corazón sano. Para cerrar la actividad, se busca compromiso de cuidado del corazón.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Se elaboran infografías a partir de la información del mensaje 8 de las guías alimentarias para la población colombiana.
Recursos	Bombas, marcadores, colores, hojas impresas, imágenes alusivas. Microfono, mesas, sillas.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1eM32hjqqazKIgqKbXDpzBhzf1o56bPo3?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Se entregara a las personas mayores asistentes que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación (post test), utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite la respuesta, con apoyo de los profesionales asistentes.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Protejo el medio ambiente, y controlo mis desperdicios de alimentos
Mensaje	Alimentar al mundo sin desperdiciar: un pequeño gesto para cuidar el ambiente
Objetivo IEC	Reconocer la importancia de la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos e implementar buenas prácticas que conlleven a prevenir el desperdicio de alimentos en la comunidad de cuidado.
Marco de referencia	Se tendrá como referencia, la información obtenida a través de la asistencia técnica brindada por la Subdirección de nutrición, con referencia a la socialización del Protocolo de Prevención y manejo adecuado de desperdicios de alimentos; brindando informacion clara y dinámica a las personas mayores acerca de los procedimientos que se realizan para la planificación, recepción, almacenamiento y distribución de alimentos, como tambien la participacion directa de los usuarios en el consumo total de las preparaciones suministradas en la comunidad de cuidado, todo ello con el proposito de evitar la pérdida y desperdicio de los alimentos en el hogar.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se da Inicio a la actividad con preguntas orientadoras para identifica el conocimiento previo en la temática a tratar. Seguidamente se continua con una actividad grupal, en la cual a través de actividad lúdica se realizara abordaje del tema logrando armar un rompecabezas con imagenes alusivas. Se socializan las claves para evitar la pérdida y desperdicios de los alimentos en la comunidad de cuidado.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Se generarán ilustraciones informativas teniendo en cuenta la información de del Protocolo de Prevención y manejo adecuado de desperdicios de alimentos.
Recursos	Hojas impresas, marcadores, colores, imágenes alusivas. Microfono, mesas, sillas.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1eM32hjqqazKIgqKbXDpzBhzf1o56bPo3?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Se entregara a las personas mayores asistentes que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación (post test), utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite la respuesta, con apoyo de los profesionales asistentes.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Elijo alimento natural para mi salud cuidar.
Mensaje	Elijo alimento natural para mi salud cuidar. (se considera colocar el mismo nombre del tema, ya que es un título en forma de mensaje)
Objetivo IEC	Conocer las pautas básicas de una alimentación saludable, promocionando un consumo abundante de alimentos de origen vegetal, moderando los alimentos de origen animal y en el que se eviten los productos ultraprocesados.
Marco de referencia	Se parte de la importancia del consumo de alimentos naturales, como frutas, verduras, granos enteros, legumbres, carnes magras y productos lácteos frescos, los cuales son fundamentales para la salud general de las personas mayores. Estos alimentos proporcionan una alta cantidad de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, los cuales son cruciales para el buen funcionamiento del sistema inmune, la prevención de enfermedades crónicas y el mantenimiento de una adecuada función cognitiva y cardiovascular. Por otro lado, los alimentos ultraprocesados, que incluyen productos como galletas, refrescos, alimentos enlatados, comidas rápidas y otros productos industrializados, presentan importantes riesgos para la salud de las personas mayores. Estos alimentos suelen ser ricos en calorías vacías, es decir, contienen altos niveles de grasas trans, azúcares refinados y aditivos, lo cual aumenta el riesgo de padecer obesidad, hipertensión, diabetes y otras enfermedades metabólicas. Además, su bajo contenido nutricional no satisface adecuadamente las necesidades alimenticias de los adultos mayores, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales y empeorar la calidad de vida. El cambio hacia una alimentación más natural y equilibrada es esencial para las personas mayores, ya que una dieta adecuada contribuye a la mejora de la salud física y mental, aumentando su longevidad y calidad de vida. Los alimentos ultraprocesados, debido a su bajo valor nutricional y sus efectos adversos a largo plazo, deben ser limitados en la dieta de los adultos mayores. Adoptar hábitos alimenticios más saludables y conscientes, que prioricen alimentos frescos y nutritivos, es clave para una vida más saludable y plena en la tercera edad.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Para iniciar la actividad se realiza un juego en el que se realiza lectura de una característica, ejemplo: una persona que realice caminatas, y las personas deben buscar en el grupo a personas que se identifiquen con la frase, todas son frases relacionadas con prácricas saludables. Posteriormente se realiza una actividad de ubicación de alimentos ultraprocesados, se colocan fichas de diferentes tipos de alimentos y las personas mayores deben ubicarlos en el grupo de ultraprocesados y alimentos minimamente procesados. A continuación, se mencionan la relación que hay de consumo de alimentos ultraprocesados con las enfermedades y los beneficios de consumir alimentos naturales. Para finalizar se subdivide el grupo en subgrupos y cada uno debe crear una poesia sobre un alimento natural, incluyendo alguno de sus beneficios.

No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Se tiene en cuenta la clasificación NOVA en las actividades a desarrollar.
Recursos	hojas blancas, esferos, papel kraft, marcadores, fichas de alimentos.
Registro fotográfico del material	se inclurira el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Mediante la creación de una poesia por parte de llas personas mayores se identifica que se hayan apropiado los aspectos tratados en la sesión.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	La escalera de las opciones saludables
Mensaje	Diversión y salud en cada paso.
Objetivo IEC	Identificar hábitos y prácticas saludables mediante una estrategia lúdica y participativa
Marco de referencia	De acuerdo con las recomendaciones a nivel mundial, todos los individuos, incluídas las personas mayores deben adoptar hábitos que favorezcan la salud física, mental y social, contribuyendo a una vida más activa, independiente y con mayor bienestar. La vejez no debe verse solo como una etapa de declive, sino como una oportunidad para vivir plenamente si se toman decisiones saludables. La actividad física regular es otro componente clave en el bienestar de las personas mayores. Realizar actividad física al menos 150 minutos por semana, como caminar, nadar, andar en bicicleta o ejercicios de fuerza, no solo mejora la salud cardiovascular y la movilidad, sino que también contribuye al fortalecimiento de los huesos, reduce el riesgo de caídas, previene la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y mejora la salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad. Teniendo en cuenta lo anterior se propone a través de una actividad recreativa ques las personas mayores participantes, identifiquen aquellos hábitos que cotribuyen a un estado de bienestar.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la sesión con la socialización del tema a tratar y se solicita a los participantes mencionar algunas de las características o prácticas relacionadas con estilos de vida saludable, posteriormente se brindan orientaciones para la participación en el juego de escalera, para esto se cuenta con un tablero de escalera, tamaño grande, en la cual algunos cuadros corresponden a prácticas saludables que conducen a un avance rápido o ventaja para continuar en el juego. Al finalizar se hace un recuento de las ventajas identificadas en el juego y la relación que tienen con un estilo de vida saludable.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Tablero escalera saludable (por diseñar)
Recursos	cartulinas de colores, marcadores, pegante.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Mediante un test con preguntas y respuestas cerradas, se solicita a los participantes colocar un sello de cara feliz o cara triste según corresponda un hábito saludable o una práctica que requiere mejorar.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	No le eches sal a tu salud.
Mensaje	Salud sin exceso de sal, vive mejor con menos sal.
Objetivo IEC	Sensibilizar y educar a las personas mayores sobre los riesgos asociados al consumo excesivo de sodio, para que haya una mejor adherencia a los alimentos ofrecidos, así como se realice selección de alimentos con menor cantidad de sodio.
Marco de referencia	El consumo excesivo de sodio está asociado con múltiples problemas de salud, especialmente enfermedades cardiovasculares, hipertensión y trastornos renales. En Colombia, la preocupación sobre los altos niveles de consumo de sodio en la población ha llevado a la implementación de políticas públicas enfocadas en mejorar la alimentación y la salud pública. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo máximo de 2.000 mg de sodio al día, equivalente a 5 gramos de sal. Sin embargo, el promedio de consumo de sal en la población colombiana supera estas recomendaciones, lo que genera riesgos adicionales para la salud. En las personas mayores, el consumo elevado de sodio tiene un impacto más significativo debido a las alteraciones fisiológicas asociadas con el envejecimiento, como una mayor susceptibilidad a la hipertensión, problemas renales y enfermedades cardíacas. Estos trastornos pueden afectar la calidad de vida de los adultos mayores, y un consumo elevado de sodio agrava estos problemas. El gobierno colombiano, a través del Ministerio de Salud, ha establecido directrices para promover una alimentación saludable y reducir el consumo de sodio en la población. La Ley 1355 de 2009, por ejemplo, establece la regulación de los niveles de sal en los alimentos procesados, con el fin de proteger la salud de los colombianos.

Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se da incio a al actividad con una lluvia de ideas sobre el sodio y la sal. Seguidamente se tienen sobres con diferentes cantidades de sal y se realiza un juego de emparejamiento en el que deben colocar la cantidad de sal con el alimento que corresponde. Posteriormente se hace la socialización del contenido de sal de esos alimentos y se brinda información sobre los riesgos para la salud de un alto consumo de sodio. Para finalizar se invita a los participantes a mencionar algunos hábitos que pueden cambiar para mejorar el consumo de sodio.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Se elaboran inforgrafias teniendo en cuenta la información de https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ABC-reduccion-consumo-sals-odio.aspx
Recursos	
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	Celebración día Mundial de la Alimentación
Mensaje	El mensaje corresponde al socializado por la FAO en 2025
Objetivo IEC	Se tendrá en cuenta el objetivo planteado por la FAO
Marco de referencia	Información de fuentes oficiales sobre seguridad y soberanía alimentaria, alimentación sostenible, protección de sistemas agroalimentarios,entre otros, definidos por las organizaciones internacionales para la celebración del día mundial de la alimentación
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realiza mediante una metodología recreativa el tema definido por la FAO, así mismo se tendrán en cuenta actividades sugeridas por la FAO.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografías de la FAO
Recursos	Por definir
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 11
Práctica (s) o tema (s)	Cuidando ando si del azúcar me voy cuidando.
Mensaje	Cuidando ando si del azúcar me voy cuidando (se coloca el nombre del tema, teniendo en cuenta que aplica como mensaje)
Objetivo IEC	Desarrollar la comprensión sobre el proceso de absorción y metabolización de los azúcares en el organismo, destacando cómo afectan el envejecimiento saludable.
Marco de referencia	El consumo excesivo de azúcares se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Los azúcares refinados, presentes en alimentos procesados, refrescos y dulces, pueden generar picos de glucosa en sangre que, con el tiempo, conducen a la resistencia a la insulina, inflamación crónica y problemas metabólicos. Esta condición es particularmente delicada en personas mayores, cuya capacidad para metabolizar azúcares disminuye con la edad, aumentando su vulnerabilidad a los efectos negativos de una dieta alta en azúcares. A medida que las personas envejecen, su metabolismo se vuelve menos eficiente y sus necesidades energéticas disminuyen. Esto hace que el exceso de azúcar en la dieta pueda contribuir al aumento de peso y a la acumulación de grasa abdominal, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares. Disminuir el consumo de azúcar es crucial para prevenir o controlar las enfermedades mencionadas. En personas mayores, una dieta baja en azúcares contribuye a la regulación de los niveles de glucosa en sangre, lo que puede prevenir la aparición de la diabetes tipo 2 y mejorar la función cardiovascular. Además, reducir la ingesta de azúcares puede ayudar a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad, que es otro factor de riesgo importante para varias enfermedades crónicas.

Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con una herramienta didactica en la que se revisan algunas palabras relacionadas con el consumo excesivo de azúcar y sus consecuencias. Seguidamente se organiza a los participantes y se brindan instrucciones para realizar un juego con pelotas, en el que se representa a la insulina y a la glucosa, con el cual identifican la importancia de consumir la cantidad necesaria de carbohidratos y evitar el exceso de azúcares. Al finalizar se recopilan las ideas que surgieron mientras jugaban y se concluye con recomendaciones.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografías elaboradas a partir de información de las Guías Alimentarias para la Población Colombiana.
Recursos	Pelotas, etiquetas, marcadores.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 12
Práctica (s) o tema (s)	Camino y respiro mi corazón activo.
Mensaje	Siente el ritmo fortalece tu corazón.
Objetivo IEC	Informar sobre la relación entre el ejercicio y la salud cardiovascular, brindando a los participantes conocimientos para mejorar su bienestar cuidar su corazón de manera efectiva.
Marco de referencia	La actividad física es esencial para el mantenimiento de una buena salud cardiovascular. La actividad física regular, además de beneficiar al sistema cardiovascular, también reduce los riesgos de hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y otros trastornos metabólicos, factores clave que influyen en la salud del corazón. A nivel global, la evidencia científica demuestra que el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, incluida la insuficiencia cardiovascular. La OMS y otras entidades internacionales como la AHA y la International Society of Hypertension han afirmado que la inactividad física contribuye significativamente a la mortalidad prematura y a la carga económica de los sistemas de salud. En este contexto, la promoción de un estilo de vida activo y saludable es crucial, ya que no solo previene la aparición de enfermedades cardiovasculares, sino que también mejora la longevidad y la calidad de vida en general, ofreciendo beneficios que trascienden más allá de la salud física, influenciando positivamente el bienestar mental y social de los individuos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad dando la bienvenida a los participantes se brindan algunas instrucciones para iniciar la caminata, se realiza un recorrido en el cual se van realizando estaciones en las cuales se orientan ejercicios de estiramiento y respiración. Al finalizar se presentan fichas con información relacionada con los beneficios de la actividad física en la salud cardiovascular.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografías elaboradas a partir de información de la Asociación Americana del Corazón - AHA.
Recursos	hojas blancas, cartulina, figuras.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 13
Práctica (s) o tema (s)	Proteína aprendo a comer para mi cuerpo sostener.
Mensaje	Alimentate con proteína, mantente fuerte y activo.
Objetivo IEC	Sensibilizar a los participantes acerca de los riesgos asociados a una ingesta insuficiente de proteína y cómo puede afectar su bienestar general.
Marco de referencia	Principalmente se fundamenta el taller en la información referida en las guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión. Actividades en información, educación, comunicación	Mediante un juego de palabras se mencionan los diferentes aminoacidos, se lleva a cabo una explicación relacionada con la función de las proteínas en el organismo y los alimentos fuente de proteína.

No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografías elaboradas a partir de información de las guías alimentarias basadas en alimentos.
Recursos	papel kraft, lapiceros.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 14
Práctica (s) o tema (s)	Lotería ganandole a la vida
Mensaje	Jugamos y cuidamos la salud.
Objetivo IEC	Generar conciencia sobre la importancia de la actividad física regular y la alimentación saludable, mostrándoles cómo incorporarla en su vida de forma sencilla y divertida.
Marco de referencia	Principalmente se fundamenta el taller en la información referida en las guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad socializando la temática del día, mencionando las dinámicas del juego de lotería. Durante el juego hay fichas que corresponden a prácticas de hábitos saludables, a medida que se saca una ficha se menciona la importancia que tiene esa práctica para el cuidado de la salud. Al finalizar se realiza un conversatorio para recordar las prácticas y se genera un compromiso de los participantes en la adopción de esas prácticas.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Juego de lotería saludable.
Recursos	fichas de lotería, cartones, parlante.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 15
Práctica (s) o tema (s)	A tu cuerpo dale cuidado y bienestar.
Mensaje	"Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina"
Objetivo IEC	Generar conciencia sobre la importancia de la actividad física regular y la alimentación saludable, mostrándoles cómo incorporarla en su vida de forma sencilla y divertida.
Marco de referencia	Principalmente se fundamenta el taller en la información referida en las guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad socializando la temática del día y resaltando la importancia de la alimentación saludable y equilibrada como medio para cuidar de la salud, que al mantener una dieta equilibrada y priorizar alimentos nutritivos, prevenimos la aparición de enfermedades y trastornos de la salud. De manera ludica se realiza el desarrollo de la temática, con el juego "Concentrate para tu salud", donde se enfatizaran hábitos de alimentación sana, fomento de actividad fisica, creencias alimentarias erroneas, accones inadecuadas que afectan la salud. Al finalizar se realiza un conversatorio para recordar las prácticas y se genera un compromiso de los participantes en la adopción de esas prácticas.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Documento GABAS
Recursos	Imágenes, tablero concentrece, premios saludables
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 16
Práctica (s) o tema (s)	Alimentando nuestra memoria.
Mensaje	Alimentate para pensar, recordar y disfrutar más.
Objetivo IEC	Incorporar la educación sobre la importancia de las costumbres alimentarias locales para estimular la memoria colectiva y cognitiva en los adultos mayores.
Marco de referencia	En el contexto actual, la salud cerebral en los adultos mayores ha adquirido relevancia debido al aumento de enfermedades cognitivas y neurodegenerativas como el Alzheimer y la demencia. La alimentación juega un papel fundamental en la prevención de estas condiciones, ya que ciertos nutrientes ayudan a proteger y mejorar las funciones cerebrales. Además, dentro de las comunidades, las tradiciones alimentarias son una fuente de sabiduría que puede aportar soluciones para una mejor salud en la tercera edad. Este enfoque promueve un diálogo de saberes, que reconoce y valora tanto los conocimientos tradicionales como los científicos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con una lectura relacionada con la memoria alimentaria y las tradiciones, de esta manera se genera una motivación para que cada participante traiga a la memoria preparaciones que eran tradicionales en su época de juventud o infancia, se invita a elaborar una historia que involucre la preparación. Posteriormente los participantes socializan su historia. El moderador realiza una conclusión sobre las tradiciones, la memoria alimentaria y la importancia de los alimentos para la construcción cultural.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Documento GABAS
Recursos	hojas blancas, cartulinas, marcadores, esferos
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 17
Práctica (s) o tema (s)	Sea buena leche.
Mensaje	Refuerza tu salud, nutre tu cuerpo con lácteos.
Objetivo IEC	Informar sobre los beneficios nutricionales de los lácteos en la salud ósea y general de los adultos mayores.
Marco de referencia	Principalmente se fundamenta el taller en la información referida en las guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Para el desarrollo de la actividad se recrea un set de noticias, uno de los presentadores realiza lectura de una noticia falsa que incluya mitos relacionados con el consumo de la leche. Posteriormente se hace referencia a los beneficios que tiene el consumo de lácteos en la salud, mencionando los nutrientes.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Infografía tomada a partir de información de las guías alimentarias para la población colombiana, mensaje 2.
Recursos	microfono, parlante, artículos, revistas, hojas.
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 18
Práctica (s) o tema (s)	Largura de años en nuestras manos.
Mensaje	La clave de la longevidad está en tu plato.
Objetivo IEC	Brindar información relacionada con los nutrientes que contribuyen a un envejecimiento saludable.
Marco de referencia	Se fundamenta la información de varias fuentes, dentro de las cuales se encuentra lo referido en el siguiente artículo: Dialnet-ComoAlimentarseParaEnvejecerConSalud-5207069.pdf
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realiza la ubicación de información en formato de feria, en el cual se invita a los participantes a conocer cada uno de los espacios en los cuales encontraran información relacionada con los nutrientes relacionados con un envejecimiento saludable, allí también se brindará información acerca de los alimentos fuente de esos nutrientes. Al finalizar se realizan algunas preguntas sobre la información que más improtancia representó para cada uno.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas mayores
Herramienta pedagógica	Se elaborarán inforagrafías tomando información del siguiente enlace https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/antioxidants_and_your_diet-es.pdf
Recursos	carteleras informativas
Registro fotográfico del material	se incluirá el registro fotográfico de la sesión.
Valoración de la sesión	Entregar a las personas mayores que presenten habilidades cognitivas residuales, una evaluación, utilizando lenguaje escrito, ilustrativo y pictográfico que facilite elentendimiento y respuesta, con apoyo de las profesionales.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Se plantea como valoración mensual el cumplimiento de cada una de las sesiones programadas de acuerdo al cronograma de la estrategia IEC, para esto se tendrá soporte en físico de: Acta evaluativa de la actividad en formato FORGD002, Formato Control de asistencia a capacitación, FORPSS296, Registro fotográfico y formato test inicial y final de la capacitación FORPSS299.

Valoración de Participación trimestral: número de personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles que participan de la actividad / número de personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles.

Valoración Cualitativa trimestral: A través de valoración inicial y seguimiento individual al estado nutricional realizado de forma trimestral a las personas mayores de la institución con diagnostico nutricional de malnutrición por exceso de peso, se identificara adherencia al plan alimentario instaurado y estilo de participación en las actividades programadas de capacitación y actividad física, favoreciendo la pérdida de peso corporal y mejoría en su estado nutricional.

Las valoraciónes propuestas se reportan en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/drive/folders/1PR9JPggH5Hm-ihnKH0oD0O6iqIWXgNKy?usp=drive_link