Lugar	Comunidad de cuidado Golondrinas.
Fecha	21 de octubre del 2025 HORA 2:00 pm-4:00 pm
Tema	Beneficios del consumo de Agua
Desarrollo	1. Orden del día. 1. Presentación y Bienvenida 2. Dinámica Rompehielos 3. Socialización Estrategia 5 al días- Organización Mundial de la salud. **Objetivo** Dar a conocer a las personas mayores la estrategia 5 al día con el fin de promover el consumo de frutas y verduras en las personas mayores disminuyendo el desperdicio en la comunidad. **Metodología:** La actividad se desarrollará inicialmente con una actividad Lúdica, se realizara un Concentreses de frutas y verduras, con el fin de que las personas mayores participen activamente en el desarrollo de la actividad, identificando parejas y explicando los nutrientes aportados y su importancia en la alimentación. **Socialización Estrategia 5 al día - OMS** **1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente** La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo. **2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas** El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"
Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

4. Vigile su peso corporal fácilmente
Siga estos pasos:
Mida su estatura y anote el dato.
Mida su peso y anote el dato.
Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):
Peso bajo: IMC menor a 18,5.
Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,
Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25
Obesidad: IMC mayor o igual a 30

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas
Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

6. Limite el consumo de sal en su alimentación
No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. Abecé consumo sal.

7. Seleccione y prefiera alimentos integrales
Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

9. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud

Conclusiones:

La estrategia "5 al día" en Colombia es una campaña internacional liderada por la Corporación Colombia Internacional (CCI) que promueve el consumo de cinco porciones diarias de frutas y verduras para mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas. Busca aumentar el consumo actual en el país, fomenta estilos de vida saludables en niños y adultos, y apoya a los agricultores locales.

REGISTRO FOTOGRAFICO





Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
No aplica- se adjunta FOR-PSS 296 Formato Control Asistencia.		

Asistentes			
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar actividades de educación en temas de alimentación y nutrición	Nutricionista	Mensual
Próxima reunión	30 noviembre del 2025		
Elaboró	**Leslie Gutiérrez Sierra- Nutricionista**		

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA: 21-10-2023 | POBLACION OBJETO: Personas Mayors | SERVICIO SOCIAL: C. Cuidado.

TEMA: IEC - Salud Digestiva - Estrategias al día | No PERSONAS CAPACITADAS: 14 | TOTAL HORAS: 1 horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista - Hogar Solidarias

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	NA	CC	5170571	ARNOLDO	RAFAEL	ESTADA	MENDOZA	78		X	
2	NA	CC	19077143	BENJAMIN		RIOS	TULA	78		X	
3	NA	CC	436728	ALFONSO		BARRERA	SUAREZ	85		X	
4	NA	CC	2890334	OLIVERIO		CRUZ	BERMUEDEZ	87		X	
5	NA	CC	2933746	JOSE	ANGEL	PARRA	PULIDO	90		X	
6	NA	CC	2935060	JOSE	ELIAS	ORTEGON	PARRA	86		X	
7	NA	CC	3227312	JOSE	GUSTAVO	HERRERA	ZAMUDIO	71		X	
8	NA	CC	4125535	ROBERTO	ARTURO	LOPEZ	CUBIDES	73		X	
9	NA	CC	4171136	TEOFILO		JIMENEZ	ALVARES	73		X	
10	NA	CC	4176427	SAUL		BERNAL	MARTINEZ	84		X	
11	NA	CC	51567903	ANA	ISABEL	OTALORA	MORENO	72	X		
12	NA	CC	20940996	ANA	SILVIA	PEÑALOZA	NOGUERA	65	X		
13	NA	CC	51748071	AMELIA		GOMEZ	PORTUGUEZ	76	X		
14	NA	CC	53906238	AMPARO		ROSO		66	X		

Powered by CamScanner