 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD</p>	<p>MMDS01.03.15.P001.F021</p>	
		<p>VERSIÓN</p>	<p>001</p>

**FECHA:** 18/11/2025 **HORA: INICIAL** 4:00 PM **A HORA: FINAL** 35:30 PM

**LUGAR:** CENTROS DE ADULTO MAYOR – RECUERDOS DE ANTAÑO

**ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN** (Marca con X)

Sensibilización ☐ Capacitación ☒ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐  
 Articulación ☐ Otro, Cuál: \_\_\_\_\_

**TIPO** (Marca con X)

Individual: ☐ Colectiva: ☒

**MODALIDAD** (Marca con X)

Virtual: ☐ Presencial: ☒

**DATOS DEL ENTORNO** (Marca con X)


Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☐ Hogar: ☐

Datos de quien recibe la intervención: VANESA OCAMPO

Institución: Centros de adulto mayor – RECUERDOS DE ANTAÑO

Contacto: 3126215645

Correo: recuerdosdeantaño@gmail.com

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

**OBJETIVO:** Brindar orientación nutricional a los adultos mayores del Centros de adulto mayor RECUERDOS DE ANTAÑO, 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.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001


## 1. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

La intervención se llevó a cabo de manera presencial en las instalaciones del Centro de Atención al Adulto Mayor RECUERDOS DE ANTAÑO 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.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

## 2. RESULTADOS ALCANZADOS:

Se logró realizar de manera satisfactoria la **jornada de capacitación en educación nutricional** dirigida a los adultos mayores del Centro - RECUERDOS DE ANTANO , 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 RECUERDOS DE ANTANO espacios regulares de educación en

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  <b>INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD</b>	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

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



Natally Mera

---

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

