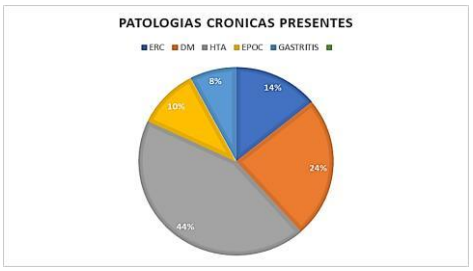
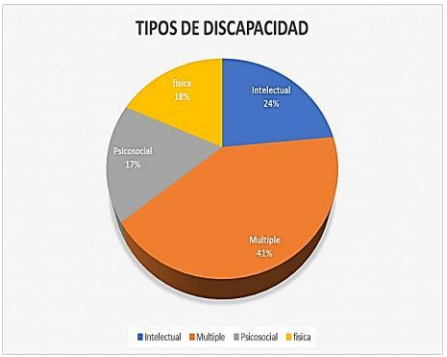
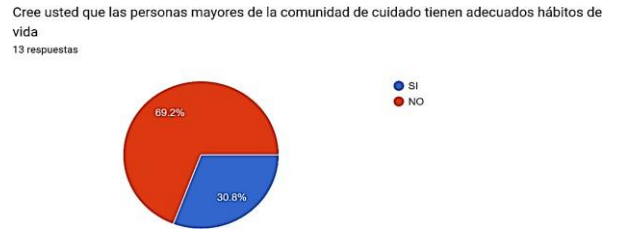
| 1. DATOS GENERALES | |
|---|---|
| Fecha | 17/01/2025 |
| Nombre del proyecto | Proyecto 7937 "Generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogotá D.C. |
| Servicio social/unidad operativa | Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol |
| Localidad | Usaquen |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC | Raquel Pinto - Luisa Fernanda León - Fair Castrillón - Rocío Campo |

| 2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS | |
|---|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física | En el Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol, se atiende un total de 100 personas mayores de ambos sexos, en modalidad severa; la población en general presenta algún tipo de discapacidad ya sea física, sensorial, intelectual o multiple; combinada con patologias crónicas.<br><br>Se ha identificado un bajo conocimiento sobre las patologías mencionadas por parte de las personas mayores beneficiarias del servicio que no presentan discapacidad intelectual, además de la no aceptación de los esquemas alimentarios que favorecen el control y mejoría de estas patologías, tales como Diabetes Mellitus, HTA, Desnutrición, Estreñimiento, Obesidad, ERC, etc. Esto junto con el arraigamiento de hábitos alimentarios poco saludables y sedentarismo ya sea por limitaciones fisicas o desición voluntaria.<br><br>Esta desinformación de las personas mayores acerca de los diagnosticos que presentan, así como del papel fundamental de la Nutrición como parte de los cuidados para mejorar, controlar y prevenir complicaciones en su salud, son generadores de practicas desfavorables y comportamientos adversos que afectan la convivencia, en el sentido de percibir diferencias en las dietas de sus pares como preferencias arbitrarias por parte del equipo de Nutrición.<br><br>A continuación se relaciona porcentualmente las patologias crónicas mas frecuentes en la población y el grado de discapacidad presente. |
| | <br>De acuerdo a la representación gráfica la enfermedad cronica con mayor presencia dentro de la población es la HTA; el 44% la padece, seguida de la Diabetes Mellitus con un 24%. La Enfermedad renal Cronica está presente en el 14% de la población. Un 10% presenta Dx de EPOC y con el menor porcentaje se observa la Gastritis, la cual la padece el 8% de la población.<br><br><br>La grafica nos muestra que la mayor parte de la población presenta discapacidad multiple; un 41% y un 24% presenta discapacidad intelectual.<br><br>De acuerdo a esta distribución porcentual, el grupo interactivo está dentro del 35% de la población que presenta discapacidad diferente a la intelectual. |
| Grupo/s interactivo/s | Personas mayores de 60 años en atención en la comunidad de cuidado Tierra del Sol, que presentan patologías cronicas y no tienen discapacidad intelectual. |

| | |
|---|---|
| Identificación participativa de la necesidad | Para la identificación de las necesidades, se implementaron varias metodologías: con el equipo profesional se llevó a cabo una mesa de trabajo donde se analizó desde cada una de las áreas y el quehacer diario, las necesidades observadas en la población. En esta mesa de trabajo se concluyó que era necesario fortalecer la educación alimentaria en las personas mayores con el fin de lograr mayor adherencia al plan alimentario establecido en la minuta, informarles sobre las patologías y recomendaciones nutricionales en base a estas para favorecer practicas saludables y conciencia de autocuidado.<br><br>tambien se realizó una mesa de trabajo con todas las personas mayores para establecer sus espectativas e intereses en cuanto a la tematica sobre la que deseaban trabajar. En la mesa de trabajo los participantes con mayor capacidad cognitiva e intelectual expresaron su interés en temas de alimentación y nutrición con respecto a las patologias presentes en la población beneficiaria de la comunidad de cuidado; estuvieron de acuerdo en que se continuara promocionando la actividad fisica y la hidratación.<br><br>Con los auxiliares de enfermería, se realizó una encuesta a través de la plataforma forms.google.com. Participaron 13 personas del talento humano auxiliar de enfermería,<br><br>Las preguntas formuladas fueron las siguientes:<br><br>1. Cree usted que las personas mayores de la comunidad de cuidado tienen adecuados hábitos de vida?<br><br>2. Que practicas saludables en alimentación, Nutrición y educación fisica considera que se deben reforzar en las personas mayores de la comunidad de cuidado.<br><br>A continuación se relaciona el resultado de la encuesta. |
| | <br>El 69.2 % del talento humano que participó en la encuesta, considera que las personas mayores de la comunidad de cuidado Tierra del Sol no tienen hábitos o estilos de vida saludables |
| | 2. Que practicas saludables en alimentación, Nutrición y educación fisica considera que se deben reforzar en las personas mayores de la comunidad de cuidado<br><br>En esta pregunta abierta se obtuvieron las siguientes respuestas:<br><br>1. Concientizar a las personas mayores sobre sus patologías para que aprendan a alimentarse adecuadamente.<br><br>2. Motivar el consumo de frutas y verduras<br><br>3. Mayor actividad fisica |
| Entornos | Individual _X__, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario __ |
| Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia | Las prácticas/temas que se desarrollarán en la estrategia, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física y la identificación participativa de la necesidad son: El aumento de consumo de vegetales, control del consumo de azucares añadidas, consumo responsable de la cafeina, Aumento de la actividad fisica y el consumo de agua, Motivación del consumo de proteina fuente animal. |

| 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA | |
|---|---|
| Objetivo general: | Desarrollar una estrategia para la promoción de las prácticas saludables identificadas, tales como el reconocimiento e implementación de patrones alimentarios adecuados y saludables para cada persona de acuerdo a su condición de salud y estado nutricional; dirigida a los participantes de la comunidad de cuidado Tierra del Sol. |
| Duración de la estrategia: | La estrategia se implementará en un periodo de 17 meses. |
| Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia | Se proyectan realizar 17 sesiones |
| Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión. | Sesión 1: Cuanta azúcar puedo consumir.<br>Sesión 2: Alimentación en la Diabetes Mellitus<br>Sesión 3: Promoción del consumo de frutas<br>Sesión 4: Promoción del consumo de verduras<br>Sesión 5: Alimentación en la HTA<br>Sesión 6: Efectos de la cafeína<br>Sesión 7: La fibra, beneficios y fuentes<br>Sesión 8: Necesidades proteícas en la persona mayor<br>Sesión 9: Alimentos que cuidan mi corazón<br>Sesión 10: Hidratación y actividad física<br>Sesión 11: Obesidad y sus complicaciones<br>Sesión 12: Alimentación en el paciente con EPOC<br>Sesión 13: Que comer si tengo Gastritis<br>Sesión 14: Carnes rojas y carnes blancas<br>Sesión 15: Aprendiendo a seleccionar los Snak<br>Sesión 16: Alimentación en la enfermedad renal<br>Sesión 17: Lacteos: realidad y mitos<br><br>La actividad fisica se realizará de forma transversal, 3 veces por semana y será ejecutada por la profesional en Fisioterapia y la Aux. de Fisioterapia. |

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

| | |
|---|---|
| Sesión No. | Sesión 1 |
| Práctica (s) o tema (s) | Cuanta azúcar puedo consumir |
| Mensaje | "La vida es mas dulce con menos azúcar" |
| Objetivo IEC | los participantes aprenderán cual es la cantidad recomendada del consumo de azúcar, las consecuencias para la salud del exceso, y tomarán decisiones basadas en la información entregada para un consumo controlado de alimentos azucarados. |
| Marco de referencia | La Organización Mundial de la Salud expidió la directriz sobre consumo de azúcares para adultos y niños. Allí se recomienda reducir el consumo de azúcares añadidos a lo largo del curso de vida disminuyendo a menos de 5 % la presencia de esos azúcares en la alimentación diaria, lo que equivaldría a 25 gramos o cinco cucharaditas en total.<br>La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar. Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar. La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte.<br>Los azúcares son compuestos que confieren el sabor dulce a los alimentos. Se pueden clasificar en azúcares intrínsecos y añadidos.<br>Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Las fuentes principales de azúcares adicionados incluyen refrescos, gaseosas, pasteles, galletas, helados, ponche de fruta, jugos de fruta azucarados, postres lácteos y dulces.<br>Estos se encuentran en el azúcar de mesa, los refrescos, las golosinas, las bebidas gaseosas y las bebidas en tetra pack, se suman el azúcar que se adiciona a los procesados como: postres, helados, chocolates, confituras y a los jugos naturales.<br>La mayoría de los productos procesados que se encuentran en los supermercados aportan una cantidad de azúcar que no siempre se tiene en cuenta a la hora de realizar la compra, y que puede ser un aporte "invisible", por ejemplo:<br>Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azucares añadidos).<br>En un helado de crema el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta diaria total recomendada).<br>Un producto de pastelería como los ponqués envasados puede aportar hasta 6.5 cucharaditas de azúcar (70% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).<br>Una porción de cereal para el desayuno puede contener hasta 5 cucharaditas de azúcar (50% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).<br>En una hamburguesa. Casi todos sus ingredientes contienen azúcar invisible: el pan, la salsa de tomate, la mostaza y la carne procesada.<br>La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar, por tanto, es muy importante reducir su consumo.<br><br>Referencia<br>https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Recomendaciones-para-reducir-el-consumo--de-az%C3%BAcar.aspx |
| Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación | La sesión se desarrollará por medio de diapositivas powerPoint y un taller demostrativo de las cantidades de azúcar contenida en algunos alimentos de consumo frecuente. Esta actividad se proyecta de forma grupal, con las personas mayores con mayor capacidad intelectual. Se generará una charla participativa con las personas mayores orientada a la reflexión sobre el beneficio para la salud de reducir el consumo de azucar.<br>El tiempo requerido para el desarrollo de la actividad es 1 hora. |
| No. de participantes por sesión | 35 personas mayores |
| Herramienta pedagógica | Presentación en PowerPoint con ilustraciones de alimentos y tablas comparativas de la cantidad de azúcar añadido que contienen, taller de gramaje. |
| Recursos | Gramera, cuchara, azucar, equipo audiovisual, computador, profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición. |
| Registro fotográfico del material | |
| Valoración de la sesión | La valoración se llevará a cabo por medio de la selección de alimentos en una lamina ilustrativa |
| | |
| | |

## 4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La valoración de los conocimientos obtenidos por los participantes se realizara por medio de la aplicación de test orales que incluirán preguntas sencillas; por medio de selección de dibujos, gráficos o clasificación de imágenes teniendo en cuenta el nivel de funcionalidad y capacidad cognitiva de los participantes.

Se realizará además seguimiento para evaluar el impacto de las actividades en el comportamiento de las personas mayores, en cuanto a la aceptación de sus esquemas dietarios y capacidad de selección de alimentos saludables acordes a su condición de salud y estado nutricional.

Esta valoración se realizará en cada una de las sesiones desarrolladas.

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO CRONOGRAMA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA | Código: FOR-PSS-297<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: USAQUEN | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

| FECHA | | | PROFESIONAL RESPONSABLE | PRÁCTICA O TEMA | LUGAR | HORA | DIRECCIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DD | MM | AAAA | | | | | |
| 12 | 2 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Cuanto azucar puedo consumir | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 12 | 3 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Alimentación en la Diabetes Mellitus | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 9 | 4 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Promoción del consumo de frutas | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 14 | 5 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Promoción del consumo de verduras | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 11 | 6 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Alimentación en la HTA | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 9 | 7 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Efectos de la cafeína | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 6 | 8 | 2025 | Rocío Campo Yánez | La fibra, beneficios y fuentes | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 13 | 9 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Necesidades proteícas en la persona mayor | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 17 | 10 | 2025 | Angélica Cifuentes Avendaño | Prevención y disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 21 | 10 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Alimentos que cuidan mi corazón | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 20 | 11 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Hidratación y actividad física | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 10 | 12 | 2025 | Rocío Campo Yánez | Obesidad y sus complicaciones | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 14 | 1 | 2026 | Rocío Campo Yánez | Alimentación en el paciente con EPOC | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 18 | 2 | 2026 | Rocío Campo Yánez | Que comer si tengo Gastritis | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 11 | 3 | 2026 | Rocío Campo Yánez | Carnes rojas y carnes blancas | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 15 | 4 | 2026 | Rocío Campo Yánez | Aprendiendo a seleccionar los Snak | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 13 | 5 | 2026 | Rocío Campo Yánez | Alimentación en la enfermedad renal | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| 10 | 6 | 2026 | Rocío Campo Yánez | Lacteos: realidad y mitos | CCC Tierra del Sol | 10:00 a.m. | calle 184 # 8.25 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| REVISIÓN Y APROBACIÓN | | | | |
|---|---|---|---|---|
| FECHA | | NOMBRE COMPLETO | CARGO | FIRMA |
| Elaboró | 17/01/2025 | Rocío Campo Yaniz | Nutricionista |  |
| Aprobó | 17/01/2025 | Raquel Pinto | Coordinadora | |