1. DATOS GENERALES

Fecha: 25/06/2021

Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Comunidad de cuidado Hogar San José Saramita

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional de Nutrición, coordinadora, profesional de psicología y fisioterapia.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

En la Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita, ubicado en Fusagasugá, conviven 86 personas mayores entre hombres y mujeres actualmente, con una proporción de 60.4% de género masculino y 39.5% de género femenino, cuyas edades oscilan entre los 62 y los 97 años con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial, enfermedad que padece el 80%, de Diabetes Mellitus tipo 2 con un porcentaje de 20% enfermedad renal con un 7%, y obesidad con un 9%. Del mismo modo, se incluirán capacitaciones al talento humano dado que representan el mayor potencial transformador y dinamizador ante la población atendida desde un manejo interdisciplinar en el diario vivir.

Dentro del proceso teórico, la Organización Mundial de la Salud recomienda el fortalecimiento de las estrategias como capacitaciones activas sobre alimentación saludable, actividades lúdicas y recreativas que incentiven la actividad física y ofrecer alimentos saludables en las minutas y en las celebraciones especiales, de esta manera se enfoca en la reducción del grado de exposición de las personas a los factores de riesgo modificables comunes a las enfermedades no transmisibles como la inactividad física, alimentación poco saludable, el consumo de alcohol y tabaco. (OMS,2020).

Posterior de la realización de la encuesta y por proceso de observación, las principales problemáticas encontradas el bajo consumo de frutas y verduras, el sedentarismo, baja ingesta de líquidos, y elevada ingesta de carbohidratos simples, esto se ha podido determinar mediante procesos de observación en el acompañamiento constante del consumo de alimentos en los diferentes tiempos de comida, estos afectan directamente el estado nutricional de la población atendida, así mismo en el talento humano de la institución se evidencian problemas de sobrepeso, obesidad, sedentarismo, alta ingesta de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras. A nivel nutricional se tiene un 5% de desnutrición aguda, un 24.4% de peso insuficiente, un 52% de normalidad, un 12.7% de sobrepeso, un 9,3% de obesidad, por este motivo se establecen estrategias y talleres educativos en hábitos saludables con el fin de sensibilizar a los adultos mayores y así mismo al talento humano vinculado a la fundación, en relación a la importancia de generar o adoptar estilos de vida saludables a través de la adecuada alimentación, el auto cuidado y la práctica de actividad física

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Grupo/s interactivo/s: 86 Adultos mayores entre 62 y 97 años, con enfermedades crónicas. 55 personas vinculadas laboralmente a la comunidad de cuidado Hogar San José Saramita
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta realizada y sobre todo el proceso de observación en cuanto al acompañamiento realizado a las personas mayores se pudo establecer que la necesidad identificada corresponde por un lado al bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas y a la baja ejecución de actividad física, lo que conlleva a desarrollar diferentes patologías asociadas al sedentarismo y a una inadecuada alimentación.
Entornos: Individual _X__, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: Hábitos de Alimentación saludable acompañado de la práctica de actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Fomentar procesos que permitan la identificación de los estilos de vida de la población, con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física, implementación y evaluación de estrategias de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable.
Objetivos: **Información:** • Socializar a la población sobre la importancia de practicar adecuados estilos de vida saludable. • Dar a conocer la importancia del consumo de alimentos saludables que se exponen en las guías alimentarias para la población colombiana. **Educación:** • Mejorar conocimientos sobre estilos de vida saludable. • Educar a los adultos mayores y personal de la institución en la importancia de una alimentación saludable y la práctica de actividad física para promover la salud. **Comunicación:** • Potencializar la promoción de las actividades a través de los diferentes medios de comunicación del hogar. • Ofrecer actividades por medio de estrategias de difusión con retroalimentación a los participantes.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

De acuerdo con la OMS, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a una modificación en los hábitos alimentarios, pues se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares simples y más sal o sodio. Hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras, cereales integrales y agua (OMS, 2003a).Reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad en el mundo, la OMS adoptó en mayo de 2004 la "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", en la cual, el primero de sus objetivos fue reducir "los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a las dietas malsanas y a la inactividad física a través de medidas de salud pública" (OMS, 2004).
La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios (OMS, 2015).

La alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria; se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (RIEN, 2013).

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios (OMS, 2015).
La Estrategia IEC en SAN para Colombia se enfocará en cuatro ítems para lograr la promoción de alimentación saludable:
1. Disminuir el consumo de grasas trans.
2. Disminuir el consumo de azúcares añadidos.
3. Reducir el consumo de sal/sodio.
4. Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos.

Lo anterior se realizara por medio de talleres teorico-practicos que permita generar apropiación de temáticas.

En educación:

Es un proceso estructural que busca mejorar el conocimiento y aprendizaje sobre las temáticas elegidas, reflexionar sobre las prácticas y rutinas diarias y transformar en hábitos saludables o que generen bienestar. Requiere de un proceso amplio de participación activa en el que se socializa, reflexiona y genera propuestas o alternativas de solución a las temáticas propuestas. En este sentido,

el componente de educación le apunta a generar procesos de aprendizajes para aceptar y comprender nuevas realidades y comprender otras formas de convivencia.

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

Procedimiento de capacitación en estilos de vida saludable.

- Diseño de instrumentos para la lectura de la situación y necesidades en estilos de vida de la población atendida (encuestas de identificación estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física población beneficiaria proyectos Secretaria Distrital de Integración Social, necesidades de capacitación – promoción en estilo de vida saludable).
- Diseño de herramientas para el desarrollo de procesos de capacitación, su seguimiento, evaluación y reporte (planes de capacitación y guías técnicas).
- Socialización y orientación sobre la línea técnica definida para la promoción en estilos de vida saludable a los profesionales locales.
- Capacitación en estilos de vida saludable a participantes y redes familiares de los diferentes servicios y/o proyectos de la Secretaria Distrital de Integración Social y fortalecimiento técnico al talento humano.
- Diseño de piezas comunicativas y mensajes de promoción en estilos de vida saludable.

En comunicación:

Es un proceso a través del cual se establecen vínculos de confianza entre los interlocutores y abre el camino a la participación. Es en este componente donde se fortalecen las habilidades para generar transformaciones que conducen a la adopción de estilos de vida y prácticas saludables. Este componente está basado en la participación, la interacción, la colaboración y la interlocución. La información clara y correcta es importante para lograr una buena estrategia IEC

Sin embargo, en muchas ocasiones se asume que con solo ofrecer información habrá un aumento en el conocimiento de las personas y que este conocimiento automáticamente se convertirá en acción (cambio de hábito o comportamiento alimentario). Estas suposiciones son a menudo equívocas, lo cual puede conllevar a un desperdicio de tiempo y esfuerzos. Por ende, los implementadores de estrategias IEC deben asegurarse de que a la diseminación de la información y el conocimiento se sumen acciones

de aprendizaje, cambios de hábitos que generen transformaciones teniendo en cuenta las siguientes estrategias para el talento humano y las personas mayores:

- Lleve a sus citas refrigerios tan saludables como los del hogar, con más alimentos naturales.
- Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas.
- Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos, económicos y contribuyen a una dieta sostenible.
- Seleccione alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal, y en los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación.
- Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.

Mensajes:

-La alimentación saludable, fuente de energía y vida.

Herramienta/s pedagógica/s:

Las estrategias IEC son dinámicas y utilizan herramientas pedagógicas y de canales interpersonales y masivos de comunicación, lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes. La decisión sobre las herramientas pedagógicas más adecuadas se fundamenta en la rutina diaria de la población objetivo. El grupo interactivo, audiencias, participantes o actores principales participan en la planificación de las actividades de comunicación, en lugar de presenciar “campañas verticales, costosas e insostenibles, que desencadenan movilizaciones sociales pero no contribuyen a construir la capacidad de respuesta a las necesidades sociales.

Las estrategias IEC utilizan una combinación de herramientas pedagógicas y de canales interpersonales y masivos de comunicación lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes.

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Consumiendo frutas y verduras soy feliz.	El consumo de frutas y verduras es de vital importancia para la población adulta mayor Podemos comer de forma sana, pero si no	En el marco del decálogo de alimentación saludable de la OMS nos indica la importancia del consumo de 3 porciones de frutas en el día y 2 porciones de verduras. Según el Ministerio de	Humanos: personas mayores, equipo interdisciplinario **Físicos:** Salón de Terapia ocupacional	Julio del 2021

	realizamos actividad física estamos abocados a tener problemas de salud. Lo mismo sucede si la relación es a la inversa, cuando realizamos actividad física pero comemos mal. Se inicia con una actividad rompe hielo apoyada desde el área de fisioterapia y se realiza la entregan cartulinas de colores y ellos se identificarán con una fruta, de esta manera se va socializando la importancia del consumo de las mismas.	Salud y Protección Social, los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades No Transmisibles – ENT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado y falta de actividad física. Un aumento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional	**Materiales:** Lápices y cartulinas de colores.	
Sobrepeso y enfermedad crónica un gran riesgo para mí.	Se hará una actividad lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre	La malnutrición por exceso de peso (sobrepeso y obesidad) es el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes,	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional -Formatos pre test, pos test y evaluación - Estaciones de actividad fisica -Fichas de alimentos - Esferos -Computador -Videobeam -Video “no me	Agosto 2021

	test, se realizará el desarrollo de la actividad, en donde se realiza la asociación del sobrepeso con las diferentes enfermedades crónicas. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad.	pongas más azúcar”. -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Talento humano	
Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años (GABAS)	Se iniciará con una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta. Se desarrollará la actividad basada en un juego de clasificación de alimentos. Para el juego se preparan tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos nacionales. Preguntando: ¿cuáles son los	Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados. por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) permite abordar las problemáticas alimentarias concientizar sobre la adopción de estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, adecuada hidratación y la práctica de actividad física. El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional. -Mesas y sillas -Tarjetas con los alimentos del ícono -Imágenes de alimentos - Esferos	Septiembre 2021

	alimentos perecederos y no perecederos? A partir de sus respuestas construya la noción de los tipos de alimentos para ellos: aquellos que no han sido procesados o que han sido poco procesados. Se socializarán las guías alimentarias GABAS con cada uno de los grupos de alimentos y se aclararán inquietudes. Pregunte: ¿por qué debemos comer alimentos diversos? Se les pide a las personas mayores que clasifiquen los alimentos otorgados por grupos de alimentos.	en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud.		
Cuidando mi corazón.	Se inicia con una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre	El sistema circulatorio se encarga de realizar la limpieza de la sangre en el cuerpo por lo anterior es importante realizar la toma de la tensión arterial, preferiblemente con tensiómetro digital,	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional. -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación	Octubre 2021

	test. Se presenta el punto como el punto los cuidados más significativos para el sistema circulatorio - Se indaga a los participantes acerca de lo que saben acerca de la tensión arterial, identificando algunas palabras o conceptos importantes en el tablero o cartelera. Se indica a los participantes que se les realizara la toma de la tensión arterial, preferiblemente con tensiómetro digital, explicando: ¿qué es tensión arterial?, ¿qué es la hipertensión?, Una vez obtenido el resultado de la tensión del participante se explican los valores adecuados y se analiza la tensión tomada.	explicando: ¿qué es tensión arterial?, ¿qué es la hipertensión?, haciendo referencia a la imagen del afiche. Una vez obtenido el resultado de la tensión del participante se explican los valores adecuados y se analiza la tensión tomada. Se realiza la explicación de la importancia de realizar seguimiento en salud periódicamente. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Con un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, que permite mantener su cuerpo y su mente de una manera adecuada.	-Cartulina (cartelera) -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapia -Talento humano	

	- Posteriormente se explica cuáles deben ser los cuidados necesarios para el cuidado del corazón. Excepto si el participante tiene restricción en el consumo de líquidos por alguna patología asociada. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso.			
Ejercítate sin límites.	En esta actividad se priorizara el fomento de la actividad física. Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe y se realizara pretest. Se llevarán a cabo diferentes estaciones en el siguiente orden: 1.Calentamiento: El profesional que lidera la actividad explica a los	La actividad física es entendida como «Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultado en un incremento de gasto energético por encima de los requerimientos del estado de reposo»1 Tanto los hábitos y estilos de vida saludable como la alimentación y la actividad física, son considerados dos de los principales pilares para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles -ENT. Los cuatro tipos principales de enfermedades no	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapia -Participantes	Noviembre del 2021.

	participantes las instrucciones para llevar a cabo esta estación 2. Con el liderazgo de fisioterapia se realiza la explicación sobre movilidad articular: realizar movimientos de las articulaciones (flexión, extensión, rotación), 10 repeticiones cada movimiento, iniciando en el cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cintura, caderas, rodillas y finalizando en los tobillos (5 minutos). 3. Elevación de la frecuencia cardiaca: realizar ejercicios aeróbicos como carrera caminata continua o multisaltos abriendo - cerrando piernas y subiendo y bajando brazos (5 minutos).	transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares), cáncer, enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma) y la diabetes. Las ENT no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y generalmente evolucionan lentamente. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios donde se registra más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT. La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.		

	4. Estiramiento: realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior, como lo son estiramientos de brazos, estiramientos de cuello, estiramientos de músculos del tronco y estiramientos de las piernas. durante 5 minutos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. 5. Relajación muscular (5 minutos) El profesional que lidera la actividad da la instrucción para llevar a cabo esta estación: Instrucciones: Control respiratorio: - En posición sentado inhalar y exhalar a dos tiempos durante			

	2 minutos Variante: - En posición sentado inhalar en 2 tiempos y exhalar en 1 tiempo durante 2 minutos Elongación muscular: Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Alimentación navideña saludable	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se realizara la simulación de una cena navideña y se dispondrá de alimentos industrializados y que a menudo los adultos mayores compran en la tienda de la Institución. Se	En las fechas especiales es importante resaltar que en algunas ocasiones se consumen más calorías que lo cotidiano por lo anterior los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Módulos de alimentos - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Diciembre 2021

	brindará educación alimentaria y nutricional en cuanto al contenido nutricional de los alimentos que comúnmente compran, se indicará como leer un rotulado y etiquetado nutricional, se compararan alimentos del mismo grupo pero con diferente contenido de nutrientes, por ejemplo unas galletas waffer vs galletas integrales; por ejemplo una botella de agua vs gaseosa o jugo industrializado, entre otros. Los adultos mayores se convertirán en detectives de grasas, detectives de azúcares simples, detectives de sodio y detectives de alimentos saludables.	los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.		

	Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Alimentándome saludablemente	En la presente actividad se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se dispondrá de un semáforo nutricional de 3 colores: Rojo que representara los alimentos que por su alto contenido calórico, de azúcar, sodio y/o de grasas saturadas y trans y pobre aporte nutricional, se	Iniciando el año es el momento perfecto para realizar una revisión de los alimentos que estamos consumiendo diariamente. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero. Este año, la FAO no solo contempla seguir apostando por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que además agrega que esa comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo según la edad de la persona.	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Cartulina de color rojo, amarillo y verde. - Esferos -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Enero del 2022

	deberán consumir muy esporádicamente explicando su relación con la aparición de enfermedades no transmisibles o generar complicaciones en comorbilidades presentes en los usuarios tales como diabetes, obesidad, hipertensión, entre otros. El siguiente color es el amarillo que representara alimentos que pueden ser consumidos con precaución, reflejando que los alimentos contienen una cantidad intermedia de un nutriente; explicando si un adulto mayor padece de alguna patología, por ejemplo diabetes mellitus, deberá vigilar su consumo de carbohidratos simples y complejos. Y el color verde que representara la opción de			

	alimentos saludables, aptos para mantener una alimentación saludable. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad			
La sal y la vejez	El consumo de sodio como análisis por las personas mayores, en primer lugar, se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica:	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida.	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional. -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Carteles -Sopas de letras -Marcadores - lápices. -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapia -Participantes	Febrero del 2022

	Reducción del consumo de sal/sodio- sopa de letras sin sal y con recado. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Realizando una adecuada selección de alimentos.	Se realizará la estrategia lúdica e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se presenta el punto como «compro solo lo saludable» en donde realizaran la compra de los alimentos de acuerdo a las siguientes instrucciones: - Inicialmente el profesional nombra los grupos de alimentos, muestra el plato del menú que se	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Módulos de alimentos - Dado -Fichas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapia -Participantes	Marzo 2022

	debe completar de tal forma que sea balanceado y explica que grupos de alimentos hay en este e indaga a los participantes que grupos harían falta (plato con módulo de alimentos ej. arroz y carne roja). - Entrega a cada participante por grupos un plato y un presupuesto con los billetes didácticos, indicando que deben completar el menú, para ello van a seleccionar los alimentos dispuestos en una tienda que van a comprar. Aclarar que la cantidad a comprar se destinará para completar un menú para 4 personas. Las fichas de los alimentos seleccionados se colocan en los platos entregados. (5 minutos).	y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.		

	- después de que cada grupo haya realizado su compra, expone sobre el plato del menú su selección, explica de qué forma lo servirá y porque seleccionó esos alimentos. (5 minutos). - Se realiza una breve reflexión sobre si los alimentos seleccionados cumplen con un plato saludable o que otras opciones se tienen y que grupos de alimentos faltaron o se cambiarían para cumplir con esta condición. (5 minutos). -Se indica y pregunta. ¿es posible comer frutas y verduras a diario con un bajo presupuesto? ¿es posible una alimentación variada a diario? Con las			

	respuestas dadas, el profesional realiza una pequeña retroalimentación sobre el tema. (5 minutos). Se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Alimentos limpios e inocuos	Para esta actividad se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se iniciara preguntando a los participantes como se lavan las manos y cuantas veces al día, se proseguirá explicando la importancia	Según el COMPES 113 se encuentran descritos 5 ejes, uno de los cuales es el eje de inocuidad. Por lo cual, se desea promover la identificación de la importancia del lavado de manos y práctica de los pasos correctos de lavado de manos como medida preventiva de enfermedades e intervención costo efectiva que salva vidas, se plantea la presente estrategia.	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional. -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Carteleras pasos del correcto lavado de manos según la OMS - Esferos -Imágenes de enfermedades transmitidas por alimentos -Lista de asistencia -Afiches **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta	Abril 2022

	(incluyendo la posible contaminación por alimentos) del lavado de manos y los pasos del lavado, para lo anterior se mostrara un video acerca del proceso del lavado y las ETAS, finalmente la audiencia con gel antibacterial o en el lavamanos imitaran los del lavado de manos de la OMS. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.		-Participantes	
Respeto mi dieta	Para esta actividad en primer lugar se realiza la bienvenida a la actividad, aclarando a los participantes la importancia de	Las modificaciones alimentarias que se realizan dentro de la institución son de vital importancia para garantizar la mejora del estado nutricional y el control de las diferentes patologías, por lo	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional. -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos	Mayo del 2022

	dar cumplimiento a cada una de las dietas establecidas. Realizando una actividad rompe hielo liderada por la fisioterapeuta. Posteriormente se les indica a los asistentes escribir en una hoja las generalidades de su dieta, haciendo grupo se explican unos a otros la importancia de su dieta y la razón por que la están llevando a cabo. Finalmente se realiza un reflexión con apoyo del área de psicología y se les recuerda la importancia de seguir cumpliendo con su respectiva dieta.	anterior es importante hacerle ver a los participantes la relación que tienen cada una de las dietas con su estado nutricional y sus patologías asociadas.	-Lista de asistencia -Afiches **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	
Bebidas azucaradas eliminadas de mi dieta	La actividad inicia con un saludo cordial a todos los asistentes y una actividad rompe hielo en donde las personas se activen y se concentren en la información.	Las bebidas azucaras son productos que no generan ningún tipo de aporte nutricional y por el contrario generar un aporte negativo y consecuencias para el cuerpo, por lo anterior se debe capacitar constantemente es mostrar el contenido e	**Físicos:** -Salón de terapia ocupacional. -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación	Junio del 2022

	Posteriormente se reparten en grupos de tres personas y cada grupo debe justificar un beneficio y una consecuencia del consumo de bebidas azucaradas. Luego se les dará una prueba de una bebida azucara caliente y sin gas para que degusten el sabor. Finalmente se realiza una retroalimentación de cuantas ventajas y cuantas consecuencias se encontraron en general y se aclara de la importancia de no consumirlas en su dieta.	ingredientes que tienen estas bebidas realmente.	**Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	

4. EVALUACIÒN

Se realizara un pre y post- test al 10% del personal o adultos mayores que realicen la actividad, en donde se revisara la efectividad de cada uno y se evaluaran las fortalezas y debilidades para próximas actividades.

Elaborado por:

MONICA SALGADO SABOGAL
Nutricionista dietista.

EDUIN AYALA
Psicólogo

MARYAN ESCOBAR
Fisioterapeuta.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSE SARAMITA | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	7	2021	MONICA SALGADO	PERSONAS MAYORES	Consumo de frutas y verduras	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
18	8	2021	MONICA SALGADO	TALENTO HUMANO	Sobrepeso y enfermedades cr	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
15	9	2021	MONICA SALGADO	PERSONAS MAYORES	GABAS	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
13	10	2021	MONICA SALGADO	TALENTO HUMANO	Cuidando mi corazón.	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
10	11	2021	MONICA SALGADO	PERSONAS MAYORES	Ejercitate sin limites	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
8	12	2021	MONICA SALGADO	TALENTO HUMANO	Alimentación saludable navide	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
19	1	2022	MONICA SALGADO	PERSONAS MAYORES	Alimentandome saludablemer	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
23	2	2022	MONICA SALGADO	TALENTO HUMANO	La sal y la vejez	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
23	3	2022	MONICA SALGADO	PERSONAS MAYORES	Adecuada selección de alimer	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
6	4	2022	MONICA SALGADO	TALENTO HUMANO	Alimentos limpios e inocuos	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
18	5	2022	MONICA SALGADO	PERSONAS MAYORES	Respeto mi dieta	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita
15	6	2022	MONICA SALGADO	TALENTO HUMANO	Bebidas azucaradas	Salon de terapia ocu	10:30 a. m.	Hogar San Jose Saramita

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.