1. Introducción

A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que se deba ajustar el estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres.

Las vitaminas y los minerales son nutrientes que ayudan al cuerpo a mantenerse sano y a funcionar bien. Muchos tipos de vitaminas y minerales trabajan juntos para ayudarle a obtener energía de los alimentos. Si se sigue un plan de alimentación saludable, es más probable que se obtengan todas o la mayoría de las vitaminas y minerales que necesita de los alimentos y bebidas que se consumen. Consumir cantidades suficientes de minerales se considera importante para un envejecimiento sano.

A continuación, se presentan los objetivos, marco teórico y la metodología utilizados para el aumento del consumo de alimentos ricos en minerales.

Objetivos

1.1 General

Educar a las personas mayores de la comunidad de cuidado en estilos de vida saludable (salud y bienestar, alimentación y nutrición, actividad física) que favorezcan la disminución de coomorbilidades asociadas.

1.2 Específicos

- Identificar la importancia de los minerales en el cuerpo humano, sus fuentes y principales funciones.
- Comprender la importancia de realizar una adecuada clasificación de alimentos a través del intercambio de conocimientos entre los participantes y el nutricionista.
- Incorporar y/o reforzar prácticas adecuadas de selección de alimentos.
- Promover la práctica de la actividad física en los participantes

2. Glosario

Celulosa. Tipo de fibra insoluble que se encuentra fundamentalmente en frutas, vegetales y cereales.

Fibra dietética. Grupo heterogéneo de sustancias que no pueden ser digeridas por las enzimas del aparato digestivo, pero sí atacadas y fermentadas por la flora del colon, dando lugar a elementos beneficiosos. Presente en cereales, legumbres, frutas y verduras.

Macrominerales. Minerales que tenemos que consumir en cantidades superiores a los 100 mg/día. Son el calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el cloro, el potasio y el azufre

Micronutrientes. Nutrientes que no aportan energía, pero que son utilizados con fines estructurales o para el metabolismo. El organismo los necesita en pequeñas cantidades y son indispensables para la vida. Son las vitaminas y los minerales.

Minerales. Sustancias naturales necesarias para la vida, ya que forman parte de las estructuras de las células y participan en el metabolismo.

Nutrientes. Sustancias que se encuentran en los alimentos y que son utilizadas por las células para participar en las reacciones metabólicas. Son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua.

Oligoelementos. Son los minerales que necesitamos en muy pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la vida porque su carencia produce trastornos y anomalías. Son el hierro, el zinc, el cobre, el yodo, el manganeso, el fluor, el molibdeno, el cobalto, el selenio y el cromo.

Oxalatos. Sustancias que se encuentran en alimentos vegetales como legumbres, cereales integrales y verduras. Interaccionan con el calcio de los alimentos, disminuyendo su biodisponibilidad y absorción.

Sodio. Es un mineral esencial del que se necesitan unas ingestas mínimas muy bajas, de unos 200 mg/día. Se encuentra en la sal común y en alimentos como la leche y derivados, mantequilla y margarina, ahumados, conservas, embutidos y frutos secos salados.

Zinc. Mineral cuya carencia puede producir lesiones en la piel y retraso en la cicatrización de las heridas. Es un componente de enzimas importantes y se encuentra en las carnes, pescados y huevos.

3. Descripción:

a. Marco Teórico

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, en su estrategia de Información, Educación y Comunicación, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población Colombiana, que como herramienta de Seguridad Alimentaria y Nutricional debe mantenerse actualizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, según lo establecido en el Decreto 987 del 14 de mayo de 2012.

Se le llama Patrón Alimentario al conjunto de alimentos que un individuo o comunidad consumen de manera ordinaria y habitual con una frecuencia estimada de por lo menos una vez al mes, o bien que estos productos tengan un arraigo en sus preferencias alimentarias, en decir la forma en la que acostumbramos comer. Los Patrones Alimentarios se ven influenciados por elementos de tipo social, económico y cultural, lo que los hace cambiar constantemente a través de los años, sin embargo, hay alimentos tan arraigados a nuestro Patrón Alimentario que se conservan hasta hoy en día.

No obstante, en las últimas décadas los factores socioeconómicos y culturales han generado cambios acelerados en los Patrones Alimentarios que no han resultado del todo saludables tanto a nivel individual como en la salud pública e incluso para el medio ambiente. Por ejemplo, en el actual sistema del mercado global encontramos una sobreoferta de productos procedentes de otras partes del mundo que para soportar los trayectos de transportación requieren de un proceso de industrialización que eleva su contenido de azúcares y grasas añadidas, así como conservadores y aditivos. Así mismo se ha observado que estos productos han ido desplazando los alimentos locales o regionales frescos y saludables

Las recomendaciones de salud en la etapa de la vejez incluyen:

Seleccionar alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal, verduras de colores intensos (como judías/habichuelas verdes) y frutas.
Evitar los alimentos fritos. En su lugar, elegir alimentos asados, a la parrilla o hervidos.
Tomar leche baja en grasa o descremada fortificada con vitamina D; productos lácteos o leche de soya, almendras, arroz, u otras bebidas con adición de vitamina D y calcio agregados para ayudar a mantener los huesos fuertes a medida que envejece.
Tomar líquidos durante todo el día. Es posible que a medida que el cuerpo envejece se sienta menos sed, pero el cuerpo necesita líquidos para mantenerse sano y con buena digestión. Si tiene un problema de control de la vejiga, es necesario consultar con el área de enfermería o médicina.
Incrementar la actividad física.
Mantenerse conectado con la comunidad.

b. Metodología

- Número de Integrantes: La sesión se realizará con 3 grupos cada uno con un total de 15 o 20 integrantes y quienes estarán trabajando de forma simultánea, cada uno con un profesional a cargo, enfermería, nutrición y fisioterapia.

Se utiliza como metodología: “Relaciono y aprendo”, donde el objetivo es que las personas mayores realicen selección de las principales funciones de los micronutrientes con los alimentos fuentes de los mismos.

- Recurso físico y humano

- Nutricionista, Enfermera, auxiliares de enfermería y Fisioterapeuta o educador físico
- Equipo de sonido, micrófono, música para ambientar.
- Imágenes de alimentos
- Nombres de minerales en fichas
- Cartones con las funciones de los minerales a trabajar

- Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 hora y media.

No.	Tiempo	Descripción
0	10 minutos	Invitación a la actividad
1	10 minutos	Respuesta a pretest
2	60 minutos	Participación de las personas mayores en cada uno de los grupos de información y educación y Práctica de Actividad Física. (20 minutos por cada grupo)
3	10 minutos	Respuesta a postest y Actividades de Cierre.
TOTAL	1 hora y 30 minutos	

c. Desarrollo del Taller.

Invitación a la actividad (10 minutos).

- Se realiza la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Se indica el tiempo que durará la actividad.
- Se explica la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Se indaga previamente entre los asistentes cuales creen que son los principales minerales que se necesitan en la etapa de la vida en la que se encuentran.

Respuesta a pretest (10 minutos).

- De forma oral se indaga entre los asistentes acerca de que es un mineral, cual es la importancia de estos y algunos ejemplos que puedan mencionar

Participación de las personas mayores en cada uno de los grupos de información y educación y Práctica de Actividad Física. (20 minutos por cada grupo = 60 minutos).

Al grupo de nutrición se le hace entrega de fichas correspondientes a 3 grupos:

- Nombres de minerales
- Funciones
- Imágenes de alimentos fuente de los mismos

Se les explica a las personas mayores que entre todos deben ubicar nombre, función y la imagen, una vez hecho esto se va explicando la importancia de cada uno de los minerales.

Mientras tanto en los otros 2 grupos tanto la enfermera como la fisioterapeuta realizan sus actividades correspondientes a la temática a trabajar.

Respuesta a postest y actividades de cierre. (10 minutos).

El profesional en nutrición realiza la retroalimentación del tema, motivando a las personas mayores participantes a comentar sobre la actividad realizada, dando respuesta a las siguientes preguntas: ¿cómo ellos pueden aplicar este tema al interior de la comunidad de cuidado?, ¿cuál es la importancia de conocer la función de los minerales en el cuerpo? y ¿cuáles serían los compromisos de ellos frente a este tema?
Lo anterior queda escrito en un acta de reunión como soporte de la realización de la actividad con su respectivo registro fotográfico.
La nutricionista define la fecha de la próxima sesión e informa a los participantes y agradece la participación en la actividad.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		**NOMBRE COMPLETO**	**CARGO**	**FIRMA**
Revisó	Enero/2024	Fernando Salcedo	Coordinador	
Elaboró	Enero/2024	Giovanna Ramírez	Nutricionista	