1. INTRODUCCIÓN

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN 2010, determinó que si bien los colombianos hemos mejorado en la lucha contra la desnutrición, específicamente en la anemia y el hambre en los niños y niñas colombianos; ha aumentado el sobrepeso y la obesidad en todos los grupos de población.

Esta situación impone el reto de fortalecer los esfuerzos para erradicar el hambre y la desnutrición, y simultáneamente prepararnos para enfrentar los problemas propios del mundo urbanizado e industrializado, como son el sedentarismo y la obesidad.

La malnutrición por exceso generauna problemática latente en la edad adulta. Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, el exceso de peso en este grupo etáreo presentó un aumento de 45.9% en el 2005 a 56.5% en el 2015 a nivel nacional. Por lo anterior, es necesario que se establezcan estrategias para incentivar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada y el nivel de actividad física, para favorecer la buena salud de la población adulta.

Es así como la Educación Alimentaria y Nutricional juega un papel primordial en la adquisición de estilos de vida saludable por lo cual se propone aplicar modelos pedagógicos propios para este propósito como los son por ejemplo, las pedagogías activas y la combinación de experiencias de aprendizaje que facilitan la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables.

En este sentido y de acuerdo con las acciones que deben adelantarse para promover estilos de vida saludable, la adultez es uno grupo objetivo para intervenir, es importante sensibilizarlos sobre la importancia de que practiquen actividad física diaria, consumo variado de alimentos naturales entre los cuales se resalta el consumo de frutas y verduras frescas.

[1] Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN 2015.
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_situacion_nutricional_18_a_64_anos.pdf

2. OBJETIVOS

Información
- Reconocer conceptos básicos de alimentación saludable, grupos de alimentos, importancia del consumo de frutas, verduras y proteicos

Educación
- Identificar la importancia de incluir grupos de alimentos como frutas, verduras y proteicos en la alimentación diaria de las personas mayores.
- Comprender la importancia de enseñar hábitos saludables y su relación con el estado de salud en la edad adulta.

Comunicación
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos proteicos ofrecidos en la unidad operativa durante los diferentes tiempos de comida, por parte de las personas mayores con bajo consumo de estos alimentos.

3. GLOSARIO

Anemia[2]: es el trastorno que se presenta cuando la concentración de hemoglobina es baja y, por consiguiente, la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre a los tejidos es insuficiente para satisfacer las demandas metabólicas del proceso de crecimiento.

Antioxidantes[3]: los antioxidantes son sustancias naturales o fabricadas que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células. Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras. También se encuentran disponibles como suplementos dietéticos. Las verduras y frutas son ricas fuentes de antioxidantes y existe amplia evidencia que el consumo de una dieta rica en verduras y frutas es saludable y reduce riesgos de sufrir ciertas enfermedades.

[2] Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en los niños y las niñas de 0 a 59 meses de edad. Ministerio de Salud y Protección Social y UNICEF Colombia
[3] https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html

Colesterol[4]: el colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo. El cuerpo produce el colesterol que necesita para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos. El colesterol también se encuentra en alimentos de origen animal, como yemas de huevo, carne y queso. Cuando el cuerpo tiene demasiado colesterol en la sangre, puede combinarse con otras sustancias para formar placa que se pega a las paredes de los vasos sanguíneos, produciendo una acumulación llamada arterioesclerosis. Puede provocar enfermedad de las arterias coronarias, la que puede estrecharlas o inclusobloquearlas.

Desnutrición[5]: la desnutrición como enfermedad de origen social es la expresión última de la situación de inseguridad alimentaria y nutricional de una población y afecta principalmente a los niños y a las niñas. Se caracteriza por deterioro de la composición corporal y alteración sistémica de las funciones orgánicas y psicosociales. Dichas alteraciones dependen de la edad de iniciación del déficit y de la calidad de la dieta consumida, que puede ser insuficiente en energía y nutrientes, o aportar mayor cantidad de energía pero ser deficiente en proteína y demás nutrientes. Se identifican dos tipos de manifestaciones clínicas de desnutrición Marasmo y Kwashiorkor.

Diabetes[6]: la diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

Estilos de Vida Saludable (EVS): según el Conpes 113 “El estilo de vida, en un sentido integral, se deriva de los conceptos de calidad de vida, promoción de la salud y desarrollo humano y está relacionado con las estrategias individuales y colectivas dirigidas a la expansión de las capacidades humanas y por supuesto, a la superación de las situaciones de privación”. Adicionalmente COLDEPORTES (2014) los define como “Formas de vida que se basan en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas”. En éste procedimiento se hace énfasis en los estilos de vida saludables que se orientan hacia una adecuada alimentación, nutrición y actividad física.

Enfermedades cardiovasculares[7]: las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Se clasifican en hipertensión arterial (presión alta), Cardiopatía coronaria (infarto de miocardio), Enfermedad cerebrovascular

[4] https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html
[5] Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en los niños y las niñas de 0 a 59 meses de edad. Ministerio de Salud y Protección Social y UNICEF Colombia
[6] Recuperado de: https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/
[7] *https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/*

(apoplejía), Enfermedad vascular periférica, Insuficiencia cardíaca, Cardiopatía reumática, Cardiopatía congénita y Miocardiopatías. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo. Cada año mueren más personas por alguna de estas enfermedades que por cualquier otra causa.

Fibra[8]: es la parte comestible de los alimentos que resiste a la digestión y absorción en el intestino delgado. Existe dos tipos de fibra, soluble o funcional e insoluble o fibra dietaría. La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión. Retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Son fuente, alimentos como algunas frutas y hortalizas, las nueces, las semillas, el salvado de avena, la cebada, los fríjoles y lentejas. Por otro lado, la fibra insoluble coadyuva en acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos agregando volumen a las heces. Los alimentos fuente son las hortalizas, frutas, el salvado de trigo y los granos enteros.

Minerales[9]: al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

Porción[10]: cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalente en gramos o centímetros cúbicos.

Vitaminas[11]: son micronutrientes necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. Se necesitan en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico o conceptual

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, una óptima nutrición reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en la edad adulta. Por esto se considera importante que desde esta estrategia se promuevan hábitos de alimentación saludable

[8] *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos GABA Para la población colombiana mayor de 2 años. Manual para facilitadores. 2015*
[9] *Idem*
[10] *Idem*
[11] *Idem*

A continuación, se describen los mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, publicadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, las cuales contienen mensajes que orientan en la consecución de hábitos de alimentación saludable.

El segundo mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita a consumir diariamente leche y derivados lácteos y huevos con el fin de favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, ya que al ser alimentos fuentes de proteína de alta calidad favorecen el mantenimiento y buena salud de los mismos. En personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Para lo cual se establece el consumo como mínimo de dos vasos de leche o productos lácteos cada día.

El tercer mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida las frutas y las verduras en la alimentación diaria, consumiendo al menos 5 porciones al día con el fin de tener diferentes beneficios como:

- Mantener un peso saludable.
- Reducir el riesgo de enfermedades como cáncer gástrico y colorrectal, dislipidemias,hipertensión, diabetes tipo 2.
- Evitar el estreñimiento.
- Recibir micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo.

El cuarto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita al consumo de dos veces por semana de leguminosas como fríjol, lenteja, garbanzo y arveja, no solo por ser fuente de proteína, sino por ser ricas en fibra, carbohidratos, minerales como hierro, calcio, zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B. Cuando las leguminosas son combinadas con cereales como arroz o maíz, se obtiene proteína vegetal de buena calidad; siendo además alimentos de bajo costo, alto rendimiento, fáciles de conservar y de alta aceptación para su consumo.

El quinto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, recomienda incluir una vez a la semana el consumo de vísceras, por ser buena fuente proteica y además por lograr un alto aporte de hierro que previene la anemia en niños, niñas y adolescentes. El sexto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, indica que para mantener un peso saludable, se debe reducir el consumo de productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, las cuales son menos naturales y más procesados, porque son ricas en las llamadas «calorías vacías», llamadas así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Estos productos tienen alto contenido de

sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

La estrategia busca concretamente desincentivar el consumo de estos productos en la población y sugiere que se sustituyan por opciones más saludables como trozos deverduras o frutas, lácteos, quesos, nueces, maní sin sal, cereales y demás.

Dentro de la Estrategia «Hábitos saludables para una vida mejor» se pretende contribuir a que se presenten cambios positivos que permitan un estilo de vida saludable para una vida mejor, tanto para los niños y las niñas como para sus padres y entorno familiar.

b. Metodología

- **Población y número de Integrantes**

De 15 a 20 personas mayores participantes de la unidad operativa por grupo, se trabajara con 3 grupos

- **Recurso Físico y Humano**

Recursos Físicos:

Concentrese:

- ✓ Fichas de imágenes alusivas al tema
- ✓ Tablero
- ✓ Cinta
- ✓ Test inicial
- ✓ Test Final

Recurso Humano:

- ✓ Profesional en nutrición
- ✓ Profesional en gerontología
- ✓ Profesional en enfermería
- ✓ Profesional en fisioterapia
- ✓ Personas mayores de la comunidad de cuidado

- **Tiempo: 2 Horas**

No	Duración	Actividad
1	10 minutos	Bienvenida e Introducción a la actividad
2	10 minutos	Conformación de equipos
3	15 minutos	Aplicación del formato test inicial
4	60 minutos	Desarrollo Concentrese (20 minutos por equipo)
5	15 minutos	Aplicación del formato test final
6	10 minutos	Realimentación y cierre

- **Desarrollo del Taller**

Esta actividad se desarrolla con ayuda de un “concentrese”.

- **Sesión 1. Concentrese**

Actividad No. 0. Una semana previa a la actividad
- Convocatoria a las personas mayores.
- Selección de los 3 espacios.
- Preparación del material a utilizar.
- Impresión de Test inicial y final.
- Imprimir mensajes saludables.

Actividad No. 1. Bienvenida e Introducción a la actividad (10 minutos)
- Se da la bienvenida a las personas mayores, explicando los objetivos de la actividad e invitándolos a participar activamente de la misma, aclarando que el motivo por el que se decide realizar esta actividad está relacionado con la identificación de problemas de malnutrición por exceso dentro de la unidad operativa.

Actividad No. 2. Conformación de equipos (10 minutos)
- Se reagrupan los participantes en tres equipos iguales (se puede llevar a cabo una actividad rompe hielo que termine con la distribución de los equipos).

Actividad No. 3. Aplicación del test inicial (15 minutos)
- Se realizan preguntas de forma oral en relación a que consideran que es un hábito, se solicitan 3 ejemplos de hábitos y se indaga acerca de lo trabajado en la sesión del mes anterior a modo de reforzar el tema de la memoria, esto se hace a modo de test inicial para cada grupo.

Actividad No. 4. Desarrollo “Concentrese” (duración 60 minutos)

En esta actividad se genera un intercambio de saberes a medida que se va destapando cada imagen. Se da a conocer el «Concentrese» explicando el siguiente paso a paso de la actividad:

- Se explica que cada persona mayor debe seleccionar dos números y el resto deben estar pendientes para que en el siguiente turno puedan acertar con las parejas correctas
- Cada vez que salen las parejas se hablara de la importancia del consumo de dicha fruta o verdura
- Así mismo desde el área de gerontología se realiza énfasis en la importancia de memorizar y la forma más fácil de hacerlo.

Actividad No. 5. Aplicación del formato test final (15 minutos)
- Nuevamente se realizan preguntas de forma oral en relación a que consideran que es un hábito, se pide que digan 3 hábitos saludables y 3 hábitos no saludables, esto se hace a modo de test final para cada grupo.
- Asi mismo se indaga si la metodología fue del agrado de las personas mayores y si sienten que aprendieron acerca del tema.

Actividad No. 6. Realimentación y cierre (10 minutos)
- Se motiva a las personas mayores para que reconozcan la importancia de incluir diariamente alimentos como frutas y verduras en las preparaciones diarias.
- Se recomienda la realización de actividad física, como parte de un estilo de vida saludable
- Se resuelven dudas y se aclaran conceptos con el fin de incentivar el consumo de diferentes alimentos saludables ofrecidos en la comunidad de cuidado para incluirlos en la alimentación diaria.
- Si es posible, al finalizar la actividad se puede dar un incentivo al equipo ganador.
- Finalmente se agradece la participación en la actividad.

5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA

Dirección de Nutrición y Abastecimiento, Subdirección de Nutrición.

6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Liliana Maritza Raigoso Loaiza Claudia Largo	Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionista Dietista - Subdirección para la Infancia Maestra Subdirección para la Infancia	Nutricionistas Dietistas - Subdirección de Nutrición.	Subdirectora de Nutrición

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