1. DATOS GENERALES	
Fecha	Fecha: día16,17,20/01/2025
Nombre del proyecto	Generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogota DC.
Servicio social/unidad operativa	Hogar Clarita Santos Cajicá
Localidad	Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Sor María Gilma Castro coordinadora, Yamile Andrea Viana Osorio-Nutricionista, Yuly Paola Ávila Torres-Fisioterapeuta, Rosa Helena Gómez-Jefe Enfermera, Adriana Rodríguez-Jefe Enfermera, Yolima Beltrán Parra-Gerontóloga, Johanna Marcela Yanes-Trabajadora Social.

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

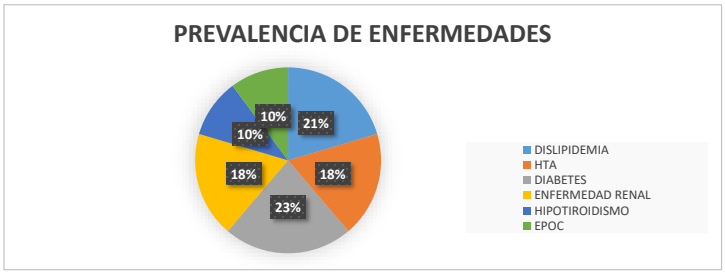
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

Se realiza un diagnóstico basado en la ejecución de la mesa de trabajo realizada con las personas mayores y las áreas de Gerontología, Trabajo Social y Nutrición; debido al compromiso cognitivo con el que cuentan las beneficiarias de la comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos, la aplicación de una encuesta no arroja los resultados requeridos para la elaboración de la presente estrategia.

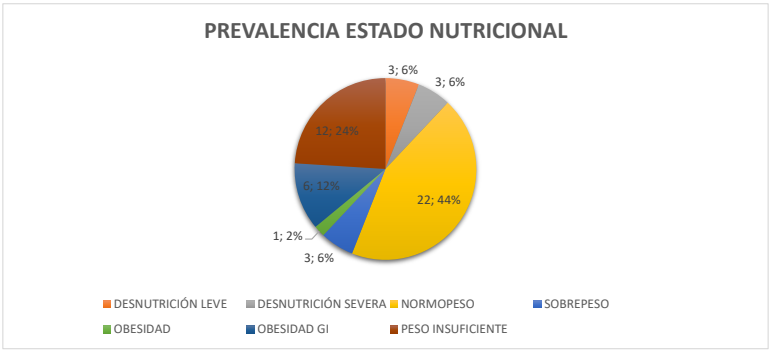
Análisis de información primaria

La Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos Cajicá, atiende a 50 personas mayores, se trabaja por la dignidad humana, el reconocimiento y garantía de los derechos de las mujeres, en este caso, con discapacidad cognitiva y física en la modalidad severa, que se encuentran en situación de riesgo psicosocial, a través de un servicio terapéutico y evangelizador.
Para la elaboración de la estrategia se tienen en cuenta los diferentes estados nutricionales que presentan las personas mayores institucionalizadas encontrando la siguiente prevalencia:

Dentro de las principales patologías encontramos que un 23% de las beneficiarias presentan diabetes, seguido de un 21% con dislipidemia, en igual proporción las enfermededades renales e hipertensión arterial y en menor proporción las enfermedades de hipotiroidismo y EPOC con un 10% respectivamente. (Ver gráfico1).



Las personas mayores del Hogar Clarita Santos presentan en mayor proporción un diagnóstico de Normopeso con una participación del 44% del total de la población, seguida del diagnóstico de peso insuficiente con un porcentaje del 24% y desnutrición con el 12% en igual participación que el sobrepeso, la obesidad se encuentran en menor proporción con porcentaje del 8% (ver gráfico2). Es importante realizar acciones que nos permitan mejorar y/o mantener el estado nutricional para evitar más complicaciones tanto en su estado de salud como nutricional, teniendo en cuenta su condición actual de salud (dificultades en la deglución, salud oral, apetito, aversiones e intolerancias alimentarias).



	*Información Secundaria: El envejecimiento depende de muchos factores, entre ellos: comportamiento durante la vida, hábitos saludables en actividad física y nutrición, evitar los hábitos nocivos y conductas de riesgo; por lo tanto, la mala salud no tiene que ser la característica en los adultos mayores, al punto que es importante conocer que los problemas de salud en las PAM podrían ser controlables con hábitos de vida saludable como el ejercicio, nutrición adecuada, evitar consumo de tabaco o de alcohol, además de la resiliencia que es la aptitud de mantener o mejorar la capacidad funcional frente a la adversidad, ya sea mediante la capacidad intrínseca y el entorno que atenúa las insuficiencias o promueve soluciones sociales y sanitarias. El desbalance entre la ingesta de nutrientes y los requerimientos de estos puede afectar el estado nutricional. Algunas de las causas de dicho desbalance son la ingesta dietética subóptima, los cambios relacionados con la edad, las enfermedades, la polifarmacia, los factores económicos, la religión, las creencias y los hábitos. El trastorno nutricional más frecuente es la malnutrición que comprende sobre y desnutrición, deficiencias de micronutrientes y deshidratación. La malnutrición es frecuente en adultos mayores y puede dividirse en malnutrición proteico-calórica y deficiencia de micronutrientes. No es simplemente el resultado de una pobre nutrición, sino también el resultado de la combinación de factores como deterioro cognitivo, depresión, multimorbilidad y/o déficit funcional. La participación multidisciplinaria permite mejorar los resultados: ejercicio, intervención nutricional e intervenciones del área de enfermería, enriquecen e influyen de forma directa en el normal desarrollo del curso de vida, incentivar actividades básicas de la vida diaria y fomentar el consumo adecuado de alimentos y realización de actividad física en las personas mayores del Hogar Clarita Santos para aportar a un envejecimiento más saludable y tranquilo. * Valoración del estado nutricional en personas mayores. Grupo de estudio AADYND "Nutrición en personas mayores".2023.
Grupo/s interactivo/s	Personas mayores: 50 personas mayores en modalidad de atención severa, del Centro Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá, divididos en 4 grupos de trabajo según su funcionalidad, las actividades serán realizadas de manera mensual: Grupo 1: 12 mujeres mayores de 60 años. Grupo 2: 12 mujeres mayores de 60 años. Grupo 3: 13 mujeres mayores de 60 años. Grupo 4: 13 mujeres mayores de 60 años. Grupo de redes primarias (familia y referentes familiares) Dentro de la población atendida encontramos que sólo el 8% tiene algún grado de primaria realizado el 92% restante no cuenta con ningún grado de escolaridad.
Identificación participativa de la necesidad	Identificación participativa de la necesidad: A partir de la información obtenida durante la mesa de trabajo realizada, se plantean posibilidades que permitan superar las barreras que se presentan a continuación: • Anomalias sensoriales (visión, gusto, olfato, tacto). • Deficiencias Nutricionales • Enfermedades gastrointestinales • Deficiencia motoras • Alteraciones mentales (diagnóstico psicosocial mental) • Dificultad para la masticación • Anorexia • Alta prevalencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles. • Bajo consumo de agua. • Sedentarismo dado por un bajo interés por realizar actividad física. • Bajo consumo de verduras por costumbre y hábitos alimentarios. • Bajo consumo de leche, lácteos y derivados debido a la intolerancia y síntomas gastrointestinales. Ante esta situación se observa la necesidad de abordar de una manera efectiva a través estrategias lúdicas gerogógicas los temas fundamentales que permitan sensibilizar al cambio a cada uno de los participantes para poder generar cambios individuales a futuro orientado a un estilo de vida saludable tangible acorde al contexto de la población del Centro Comunidad de Cuidado.
Entornos	Individual __X_, Familiar ___, Institucional, __X_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Promoción del autocuidado (cepillado de dientes, lavado de manos, manejo de la protesis dental,consumo de medicamentos) hábitos de alimentación (consumo adecuado de los alimentos, consumo de frutas y verduras, consumo de agua), promoción y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedad cardiovascular, hipertención, diabetes, enfermedad renal, enfermedades bucodentales), celebración del día mundial de la salud, celebración del día mundial de la diabetes, manejo del descomide y estilo de vida saludables (realización de actividad física y caminatas).

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Las personas mayores reconocerán que acciones y prácticas hacen parte de un estilo de vida saludable tales como una adecuada alimentación, realización de actividad física con prácticas de autocuidado para la importancia de su salud, promoviendo la independencia y reduciendo el riesgo de enfermedades o complicaciones asociadas con el envejecimiento.
Duración de la estrategia:	18 meses.
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	18 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Mesa de trabajo y elaboración de la estrategia Sesión 1: Mejorando hábitos de alimentación Sesión 2: Trabajo con familiares Tema: Descomide Sesión 3: Previniendo enfermedad cardiovascular Sesión 4: Cuidando mi sistema inmune Sesión 5: Cuidando mi Diabetes Sesión 6: Dieta saludable Sesión 7: Cromática alimentaria Sesión 8: Previniendo el sobrepeso y la obesidad Sesión 9: Día mundial de la alimentación Sesión 10: Dia mundial de la Diabetes Sesión 11: Previniendo y controlando la hipertensión Sesión 12: Vive más: Incluye en tus comidas más vegetales y frutas frescas Sesión 13: Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física regularmente Sesión 14: La diabetes puedes prevenir, si una dieta balanceada y equilibrada comienzas a seguir Sesión 15: Deja a un lado los paquetes, aliméntate saludablemente Sesión 16: Héroes en tu plato Sesión 17: Hidratando mi organismo Sesión 18: Reflexión importancia de la alimentación

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

Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Mejorando hábitos de alimentación
Mensaje	"Comer te sienta bien"
Objetivo IEC	Las participantes reconocerán la importancia de comer de forma conciente, aprendiendo y entendiendo que este proceso mejorará la digestión y les permitirá saborear los alimentos y sentir satisfacción.
Marco de referencia	Tremoliers definió la alimentación como un hecho que debe permitir el crecimiento y el desarrollo del niño; la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en la vejez". En este contexto –más actual que nunca– se describe hoy en día la alimentación saludable, que se elabora en base a las "ingestas recomendadas" a nivel individual y responde al amplio criterio de ser: Suficiente, Equilibrada, Variada y Adaptada. La alimentación de las personas mayores va más allá de la propia ingesta de alimentos, ha de ser un vehículo para nutrirles, mantenerles bien física y psíquicamente, y también para proporcionarles placer y distracción, a veces la única que puede detener. Con respecto a los riesgos alimentarios en personas mayores podemos comenzar exponiendo que es la más destacada es la desnutrición, está más frecuentemente asociada con las enfermedades infecciosas, los problemas en la circulación y con el sistema digestivo. La disminución de la incidencia de desnutrición en el anciano por la prevención primaria se pretende realizar a través del control de sus factores de riesgo. Ellos son la ingesta inadecuada por: depresión, aislamiento social, ignorancia nutricional y pobreza, que tienen una influencia determinante en el estado nutricional, las anomalías sensoriales (visión, gusto, olfato, etcétera), deficiencias nutricionales, enfermedades gastrointestinales (disfagia, odinofagia, dolor abdominal, etcétera), deficiencias motoras (artritis, ictus, insuficiencia respiratoria o cardíaca, etcétera), alteraciones mentales (demencia), dificultad para la masticación, anorexia debida a la edad (modificada por fármacos, aumento de la saciedad, cáncer o EPOC, absorción o utilización inadecuada). El envejecimiento se produce por una serie de cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos, así como cambios de situación y actitudes. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas de cada individuo. La base para una buena alimentación de las personas mayores desde su punto de vista es aquella que le proporciona satisfacción sensorial en relación con el sabor, textura, consistencia, tamaño de ración, que sacie su apetito y le haga sentir bien. *Amador, L. y Macarena I. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. Revista de humanidades, p. 145-168ISSN 1130-5029.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se inicia actividad por medio del áera de fisioterapia quien Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de comer de manera consiente y que este proceso mejorará la digestión y les permitirá saborear los alimentos y sentir satisfacción. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Ensalada de frutas) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Capacitación a familiares: "Desperdicio de alimentos"
Mensaje	"Reducir el desperdicio y garantizar una alimentación adecuada para todos"
Objetivo IEC	Las familias se sensibilizarán sobre la importancia del consumo adecuado de alimentos y la preparación de los mismos para reducir y/o evitar el desperdicio en los hogares.
Marco de referencia	PÉRDIDAS Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS El desperdicio de alimentos hace referencia a los alimentos apropiados para el consumo humano que se descartan o se deterioran en el ámbito del consumidor, independientemente de la causa. HLPE,2014. En el desperdicio de encuentran las “partes comestibles”, que son aquellas destinadas al consumo humano; y las “partes no comestibles”, es decir, los componentes de un alimento que no están destinados al consumo humano. Un ejemplo de estas últimas son los huesos, las cáscaras y las pepitas o los huesos de frutas PNUMA, 2021. El término desperdicio de alimentos se refiere a los alimentos y las partes no comestibles asociadas que se retiran de la cadena de suministro de alimentos humanos. PNUMA, 2024. ¿Qué se busca con las acciones entorno a PDA? Propiciar las condiciones operativas en el servicio de alimentación que contribuyan con la reducción de desperdicios de alimentos con el fin de evitar sus pérdidas cuantitativas y cualitativas. Objetivo del protocolo: Orientar acciones que permitan minimizar y manejar los desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la secretaria de integración social, que realizan preparación y suministros de alimentos. Manejo Residuos Orgánicos Aprovechables: •Provienen de los desperdicios de alimentos generados previo a procesos de cocción (alimentos crudos). •Conservar su contenido orgánico y de biodegradabilidad. •Permite su descomposición por medios biológicos (cascaras, hojas de frutas y/o verduras). •Producción de abonos orgánicos. Manejo Residuos Orgánicos No Aprovechables: • Provienen del desperdicio de alimentos generado luego de procesos químicos o físicos posterior a la cocción de los alimentos, lo que impid su fácil descomposición y biodegradabilidad por medios bilógicos. •No pueden ser aprovechados para la producción de abonos orgánicos. Descomide: •Aquellos alimentos (sólidos o líquidos) no consumidos por los pacientes del servicio. Desperdicios evitables: Son los alimentos y bebidas desechadas que fueron o pudieron ser comestibles en algún momento, ya que tuvieron un proceso de cocción, preparación o fueron servidos en los hogares y en los servicios de alimentación públicos o privados. Este desperdicio puede causarse por preparación de una gran cantidad de alimentos, por inadecuadas prácticas en el proceso de manipulación, por descarte de consumo de alimentos o partes que aún presentan calidad organoléptica y nutricional adecuada. Desperdicios no evitables: Son los generados a través de la transformación de alimentos, y se consideran como la parte no comestible de los mismos de acuerdo con la tabla de composición de alimentos colombianos o el que reemplace, por ejemplo, huesos de carne, cáscara de huevo, bolsas de té, entre otros.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se llevará a cabo la actividad con los familiares de las personas mayores institucionalizadas en el la comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos Cajicá, donde se abordará el tema de desperdicios y garantizar una alimentación adecuada para todos, donde se generará conciencia acerca de la reducción del desperdicios para evitar entre otras cosas el efecto invernadero y la pérdida de alimentos de manera masiva. La actividad será orientada por la nutricionista y trabajadora social de la comunidad de cuidado, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. Esta actividad se realizará de manera virtual.
No. de participantes por sesión	Familiares de las personas mayores.
Herramienta pedagógica	Diapositivas con el tema a tratar.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Trabajadora Social, Físicos: espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, computador.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Postest de la actividad realizada.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Previniendo enfermedad cardiovascular
Mensaje	"Mi corazón es importante"
Objetivo IEC	Los participantes comprenderá que incorporar alimentos como frutas, verduras y frutos secos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y a mantener un corazón saludable.
Marco de referencia	La preocupación global por el crecimiento de la obesidad y enfermedades crónicas ha devenido en lineamientos que fueron consolidados y presentados por la OMS, primero en su Informe sobre Dieta y prevención de enfermedades crónicas (2003) y luego, en mayo de 2004 en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. A través de ambos documentos la OMS ha instado a gobiernos, la academia, industrias y grupos de interés a transitar un camino hacia hábitos y estilos de vida más saludables. La meta principal de la Estrategia Mundial es promover y proteger la salud mediante la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco saludable y a la falta de actividad física. Como parte de la Estrategia se incluyen por ejemplo las siguientes recomendaciones: - lograr un equilibrio energético y un peso normal; - limitar la ingesta de grasas, sustituir las de tipo saturado por insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans; - aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; - limitar la ingesta de azúcares libres; - limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas como el consumo de alimentos beneficiosos para su estado nutricional y de salud. *Sergio, B. Agustina S. y Fernando V. Buenas prácticas para una alimentación saludable de los Argentinos. Unidad de agronegocios y salud. Fundación Bunge y Born. 2010.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de incorporar alimentos como frutas, verduras y frutos secos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y a mantener un corazón saludable. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Ensalada Waldorf) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

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

Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Fortalecer el Sistema Inmune
Mensaje	"Cuidando mi sistema inmune"
Objetivo IEC	Las participantes reconoceran la importancia de fortalecer el sistema inmune por medio de los alimentos para prevenir enfermedades, infecciones y otras condiciones de salud.
Marco de referencia	La interacción entre nutrición e inmunidad es un fenómeno apasionante y complejo; los alimentos en general y los nutrientes en particular, ejercen un papel importante en el desarrollo y preservación del sistema inmune, por ello cualquier desequilibrio nutricional afectará en alguna medida la competencia del sistema inmune. Estudios experimentales en animales, han permitido comprobar que ciertas vitaminas, minerales y elementos traza poseen un papel esencial en el mantenimiento de la función inmunitaria. Los estados de malnutrición en humanos normalmente son síndromes complejos en los que se observan deficiencias múltiples de nutrientes. Las deficiencias de un solo micronutriente pueden aparecer en relación con el hierro, el zinc y la vitamina A. Dada la relación existente entre la nutrición y la inmunidad, el estudio de la inmunocompetencia proporciona indicadores sensibles del estado nutricional, por lo tanto, diferentes pruebas inmunológicas se transforman en herramientas para el diagnóstico del compromiso nutricional, seguimiento y evaluación del éxito de las intervenciones nutricionales. La alimentación variada, colorida y balanceada permite evitar deficiencias nutricionales que afecten el sistema inmune y al contrario van a aportar fitoquimicos y micronutrientes con poder antioxidante capaces de fortalecer el sistema inmune. *Andrellucchi, Ortiz. Nutrición e inmunidad. Artículo de revisión. Global Theme Issue on Poverty and Human Developmen. Nutrición y Metabolismo. 2007.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de fortalecer el sistema inmune por medio de los alimentos para prevenir enfermedades, infecciones y otras condiciones de salud. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Batido Blueberry) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Cuidando mi Diabetes
Mensaje	"Sin azúcar también es rico"
Objetivo IEC	Las participantes comprenderán la importancia de no consumir azúcar, evitando enfermedades como la diabetes, enfermedad cardiaca y obesidad, encontrando otras opciones como alternativa para consumo de alimentos como postres utilizando productos que aporten dulce natural o con endulzantes para realzar el sabor.
Marco de referencia	La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas sufre una disfunción y no segrega suficiente insulina, también cuando el organismo no utiliza eficazmente esta hormona o cuando es incapaz de asimilarla. Está caracterizada por un aumento en la concentración de glucosa en sangre. El efecto rebote de la enfermedad no controlada es la hiperglucemia, que con el paso de los años daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios (neuropatías) y el torrente circulatorio (enfermedades cardiovasculares). La OMS impulsa las claves que pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Los pilares principales son: la dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal adecuado y evitar el consumo del tabaco y el alcohol. El riesgo de complicaciones vasculares se incrementa en pacientes ancianos con diabetes. En promedio tienen alrededor de tres veces más probabilidades de tener enfermedad vascular cerebral (EVC) en comparación con sujetos sin diabetes. Además, hasta 75 a 80% de las muertes en pacientes con diabetes se deben a complicaciones cardiovasculares, incluyendo EVC. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas de cada individuo, la realización de este tipo de actividades nos permite generar concicencia del autocuidado con un consumo adecuado de alimentos, el cuidado de la diabetes y realización de actividad física. *Jannete, G. y Angela, L. Fundación de la enfermería de cantabría. Celebramos el día mundial de la diabetes. 2012.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de no consumir azúcar, evitando enfermedades como la diabetes, enfermedad cardiaca y obesidad, encontrando otras opciones como alternativa para consumo de alimentos como postres utilizando productos que aporten dulce natural o con endulzantes para realzar el sabor. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Postre de Guanabana con Stevia) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Dieta saludable
Mensaje	"Alimentándome bien evito enfermedades"
Objetivo IEC	Los participantes identificarán el tipo de enfermedades que pueden prevenirse con un consumo adecuado de alimentos, por medio de la elaboración de preparaciones saludables.
Marco de referencia	La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada. La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A. Se realiza actividad enfocada en el adecuado consumo de alimentos y la reducción de los desperdicios de alimentos en la comunidad de cuidado, garantizando un aporte nutricional adecuado en las personas mayores beneficiarias. *Amanda, I. y Luisa L. Alimentación saludable. Revista Cubana de Enfermerías. Vol20, N1. Ciudad de la Habana ene-br. 2004.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará el tipo de enfermedades que pueden prevenirse con un consumo adecuado de alimentos, por medio de la elaboración de preparaciones saludables. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Torta de espinaca) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	Cromática alimentaria
Mensaje	"Come con los colores del arcoíris, porque cada color tiene un poder para tu salud"
Objetivo IEC	Las participantes identificarán la importancia de la cromatica alimentaria, entendiendo que cada color representa un grupo de nutrientes que ayudan a cuidar la salud.
Marco de referencia	Frutas y verduras de colores diversos aportan variedad de nutrientes. Cada color indica una composición distinta de los fitoquímicos presentes y de los micronutrientes con poder antioxidante capaces de fortalecer el sistema inmune y frenar las enfermedades. Además, otros estudios paralelos aseguran que la visión de estos colores en nuestros platos diarios conlleva igualmente beneficios psicológicos, por lo que esta dieta es muy recomendada para personas tristes o con problemas de depresión, o simplemente para aquellos que no encuentran el hecho de comer demasiado motivador. Visualmente los colores de los alimentos o la combinación de ellos, brindan una relación en la aceptación o rechazo de los platos, así mismo el aporte nutricional que hacen. El color Naranja: Ayuda a la digestión. El color Rojo: Aumenta la sensación de dulzura en los alimentos (establece sensaciones gustativas anticipadas). El color Verde: Aumenta la sensación de frescura. Esta actividad garantizará la identificación de la importancia de combinar todos los grupos de alimentos en las preparaciones, dando mayor relevancia a las frutas y verduras dentro de una alimentación saludable. **Maira, A. Tesis. Universidad Autonoma de Bucaramanga. Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Artes. Gastronomía y Alta Cocina. PDF (2019).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de la cromatica alimentaria, entendiendo que cada color representa un grupo de nutrientes que ayudan a cuidar la salud. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Creps de frutas) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	Previniendo el sobrepeso y la obesidad
Mensaje	"Comiendo sano soy feliz"
Objetivo IEC	Las participantes reconoceran la diferencia entre alimentos saludables y no saludables con sus consecuencias, garantizando una adecuada elección en el momento de elegirlos.
Marco de referencia	La mala nutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las ENT. El incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo alcanza cifras pandémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de mala nutrición, a consecuencia de la cual están aumentando vertiginosamente, incluso en los países en desarrollo, enfermedades relacionadas con el régimen alimentario. Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos. La alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. Esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos. Estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas. Se realizará la actividad haciendo relación de los alimentos que son saludables y cuales se deben evitar para mantener un estado de salud y nutricional adecuado, evitando complicaciones por malos hábitos alimentarios. *Aneska, M. y Magdalys N. y Ana I. Alimentación saludable. Healthy Nutrition. Artículo de revisión. Centro de rehabilitación integrada CEDESA. La Habana Cuba. 2015.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la diferencia entre alimentos saludables y no saludables con sus consecuencias, garantizando una adecuada elección en el momento de elegirlos. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Dip de atún con galletas), se socializarán productos de paquetes con los logos que nos indican que no son saludables y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

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

Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	Día Mundial de la Alimentación
Mensaje	"Reducir el desperdicio y garantizar una alimentación adecuada para todos"
Objetivo IEC	Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del consumo adecuado de alimentos para reducir y/o evitar el desperdicio en la comunidad de cuidado, ayudando así a cuidar el planeta.
Marco de referencia	La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una dieta adecuada. La alimentación es una cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. La variedad está dada por la selección e inclusión en la dieta de todo tipo de alimento, con prioridad por los vegetales y las frutas por su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A. Se realiza actividad enfocada en el adecuado consumo de alimentos y la reducción de los desperdicios de alimentos en la comunidad de cuidado, garantizando un aporte nutricional adecuado en las personas mayores beneficiarias. *Amanda, I. y Luisa L. Alimentación saludable. Revista Cubana de Enfermerías. Vol20, N1. Ciudad de la Habana ene-br. 2004.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia del consumo adecuado de alimentos para reducir y/o evitar el desperdicio en la comunidad de cuidado, ayudando así a cuidar el planeta. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Musly) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 11
Práctica (s) o tema (s)	Día Mundial de la Diabetes
Mensaje	"Diabetes: prevención y cuidado para un futuro saludable"
Objetivo IEC	Las participantes aprenderán a tener un manejo adecuado de la diabetes con una alimentación saludable, ejercicio regular y toma de medicamentos para reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida.
Marco de referencia	La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas sufre una disfunción y no segrega suficiente insulina, también cuando el organismo no utiliza eficazmente esta hormona o cuando es incapaz de asimilarla. Está caracterizada por un aumento en la concentración de glucosa en sangre. El efecto rebote de la enfermedad no controlada es la hiperglucemia, que con el paso de los años daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios (neuropatías) y el torrente circulatorio (enfermedades cardiovasculares). La OMS impulsa las claves que pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Los pilares principales son: la dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal adecuado y evitar el consumo del tabaco y el alcohol. El riesgo de complicaciones vasculares se incrementa en pacientes ancianos con diabetes. En promedio tienen alrededor de tres veces más probabilidades de tener enfermedad vascular cerebral (EVC) en comparación con sujetos sin diabetes. Además, hasta 75 a 80% de las muertes en pacientes con diabetes se deben a complicaciones cardiovasculares, incluyendo EVC. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas de cada individuo, la realización de este tipo de actividades nos permite generar concicencia del autocuidado con un consumo adecuado de alimentos y realización de actividad física. *Jannete, G. y Angela, L. Fundación de la enfermería de cantabría. Celebramos el día mundial de la diabetes. 2012.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará el manejo adecuado de la diabetes con una alimentación saludable, ejercicio regular y toma de medicamentos para reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Mermelada con Stevia) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

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

Sesión No.	Sesión 12
Práctica (s) o tema (s)	Previniendo y controlando la hipertensión
Mensaje	"Más sabor, Menos sal"
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán la hipertensión, sus consecuencias y consumirán alimentos donde el sodio sea reemplazado con otro tipo de alimentos que le brinden un rico sabor.
Marco de referencia	Se ha comprobado que la terapia dietética es útil no sólo para la prevención de la hipertensión arterial sino también para su tratamiento. Un tratamiento interdisciplinario de la hipertensión arterial involucra tanto la prescripción de terapia farmacológica como también de dietas modificadas, a fin de que ciertos nutrientes sean provistos, debido a que se conoce científicamente que guardan relación directa con la etiología y tratamiento de la hipertensión arterial como es el caso del sodio y el potasio. Dietas como la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) brindan una serie de recomendaciones que promueven la reducción de presión arterial, las cuales son factibles y fáciles de alcanzar, y conjuntamente con la modificación en estilos de vida (actividad física, regulación de la ingesta de alcohol, etc) logra mejoría en la condición del paciente hipertenso. Programas de educación nutricional deben promoverse no sólo para el tratamiento de la hipertensión arterial, sino también para su prevención, de modo que desde edades tempranas los niños y jóvenes adopten estilos de vida y dietas saludables que prevengan la aparición de enfermedades crónicas. En los adultos podemos proporcionar un tema de autocuidado. Esta actividad permitirá generar conciencia en la persona mayor sobre el cuidado que debe tener con el concumo de alimentos, especialmente los altos en sodio que puedan complicar su estado de salud. *Viciana, E. y Maristela, J. Aspectos nutricionales en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. Revista Costarricense de Salud Pública. vol19, n1. San Jose. Jun2010.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicaran los alimentos que son perjudiciales para su salud que pueden producir hipertensión, sus consecuencias para la salud y aprenderán a replazar el sodio con otro tipo de alimentos que le brinden un rico sabor. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Arepas rellenas de verduras con especies) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores.
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

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

Sesión No.	Sesión 13
Práctica (s) o tema (s)	Vive más: Incluye en tus comidas más vegetales y frutas frescas
Mensaje	"Tu cuerpo te lo agradecerá!!! mejora tu digestión y mantén tu corazón saludable consumiendo frutas y verduras"
Objetivo IEC	Los participantes comprenderá que incorporar alimentos como frutas, verduras y frutos secos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y a mantener un corazón saludable.
Marco de referencia	La preocupación global por el crecimiento de la obesidad y enfermedades crónicas ha devenido en lineamientos que fueron consolidados y presentados por la OMS, primero en su Informe sobre Dieta y prevención de enfermedades crónicas (2003) y luego, en mayo de 2004 en la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. A través de ambos documentos la OMS ha instado a gobiernos, la academia, industrias y grupos de interés a transitar un camino hacia hábitos y estilos de vida más saludables. La meta principal de la Estrategia Mundial es promover y proteger la salud mediante la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco saludable y a la falta de actividad física. Como parte de la Estrategia se incluyen por ejemplo las siguientes recomendaciones: - lograr un equilibrio energético y un peso normal; - limitar la ingesta de grasas, sustituir las de tipo saturado por insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans; - aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; - limitar la ingesta de azúcares libres; - limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas como el consumo de alimentos beneficiosos para su estado nutricional y de salud. *Sergio, B. Agustina S. y Fernando V. Buenas prácticas para una alimentación saludable de los Argentinos. Unidad de agronegocios y salud. Fundación Bunge y Born. 2010.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará que, incorporar alimentos como frutas, verduras y frutos secos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiacas y a mantener un corazón saludable. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Bowl macrobiótico) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

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

Sesión No.	Sesión 14
Práctica (s) o tema (s)	Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física regularmente
Mensaje	"Mantenerse activo es fundamental para preservar la movilidad, la fuerza y la salud en general"
Objetivo IEC	Las participantes identificarán la importancia de la combinación de hábitos saludables como realizar actividad física y consumo de alimentación saludable, lo que les permitirá mejorar sus hábitos.
Marco de referencia	A partir de 1980, las Naciones Unidas consideran una persona adulta mayor (PAM), a hombres y mujeres mayores de 60 años para países en vía de desarrollo, y mayor de 65 años para países desarrollados. Posteriormente, se ha considerado PAM a aquellos mayores de 50 años si son poblaciones en riesgo, como por ejemplo habitantes de calle o indígenas. Las PAM son el grupo etario con mayor ritmo de crecimiento. Se espera que todos los países de América Latina, y en especial Colombia, muestren un incremento en la población entre los años 2025 y 2050. Asimismo, se espera que la proporción de mayores de 60 años se duplique, pasando del 11 al 22% hacia el año 2050. Es importante tener en cuenta que estos años de vejez dependerán de las condiciones de vida, estado de salud y capacidad física y mental, que en el caso de estar indemnes serán buenos años de vida, sin embargo, si se presentan con disminución de dichas capacidades, tendrán consecuencias en las PAM y la sociedad. Estos años de vida adicionales originan repercusiones en la sociedad que vivimos. Una de estas consecuencias es el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, traducido en multimorbilidad, la cual es definida como cualquier combinación de una enfermedad crónica con al menos otra enfermedad (aguda o crónica), o con un factor psicosocial (asociado o no), o con un factor somático. La multimorbilidad genera consecuencias en el deterioro funcional, ya sea discapacidad temporal o permanente, que cada vez es más evidente en las PAM que son atendidas en la consulta médica o paramédica. El envejecimiento depende de muchos factores, entre ellos: comportamiento durante la vida, hábitos saludables en actividad física y nutrición, evitar los hábitos nocivos y conductas de riesgo; por lo tanto, la mala salud no tiene que ser la característica en los adultos mayores, al punto que es importante conocer que los problemas de salud en las PAM podrían ser controlables con hábitos de vida saludable como el ejercicio, nutrición adecuada, evitar consumo de tabaco o de alcohol, además de la resiliencia que es la aptitud de mantener o mejorar la capacidad funcional frente a la adversidad, ya sea mediante la capacidad intrínseca y el entorno que atenúa las insuficiencias o promueve soluciones sociales y sanitarias. *Fabiana, DP. Características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas de la tercera edad en América Látina. 2001.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras)las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de la combinación de hábitos saludables como realizar actividad física y consumo de alimentación saludable, lo que les permitirá mejorar sus hábitos. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Batido alto en fibra) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

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

Sesión No.	Sesión 15
Práctica (s) o tema (s)	La diabetes puedes prevenir, si una dieta balanceada y equilibrada comienzas a seguir
Mensaje	"Evitando el exceso de azúcares refinados y alimentos procesados mi glicemia voy cuidando"
Objetivo IEC	Las participantes comprenderán la importancia de no consumir azúcar, evitando enfermedades como la diabetes, enfermedad cardiaca y obesidad, encontrando otras opciones como alternativa para consumo de alimentos como postres utilizando productos que aporten dulce natural o con endulzantes para realzar el sabor.
Marco de referencia	La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas sufre una disfunción y no segrega suficiente insulina, también cuando el organismo no utiliza eficazmente esta hormona o cuando es incapaz de asimilarla. Está caracterizada por un aumento en la concentración de glucosa en sangre. El efecto rebote de la enfermedad no controlada es la hiperglucemia, que con el paso de los años daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios (neuropatías) y el torrente circulatorio (enfermedades cardiovasculares). La OMS impulsa las claves que pueden prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Los pilares principales son: la dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal adecuado y evitar el consumo del tabaco y el alcohol. El riesgo de complicaciones vasculares se incrementa en pacientes ancianos con diabetes. En promedio tienen alrededor de tres veces más probabilidades de tener enfermedad vascular cerebral (EVC) en comparación con sujetos sin diabetes. Además, hasta 75 a 80% de las muertes en pacientes con diabetes se deben a complicaciones cardiovasculares, incluyendo EVC. Una buena nutrición para el adulto mayor implica dirigir la atención hacia las necesidades específicas de cada individuo, la realización de este tipo de actividades nos permite generar concicencia del autocuidado con un consumo adecuado de alimentos, el cuidado de la diabetes y realización de actividad física. *Jannete, G. y Angela, L. Fundación de la enfermería de cantabría. Celebramos el día mundial de la diabetes. 2012.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia de no consumir azúcar, evitando enfermedades como la diabetes, enfermedad cardiaca y obesidad, encontrando otras opciones como alternativa para consumo de alimentos como postres utilizando productos que aporten dulce natural o con endulzantes para realzar el sabor. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Cupcake de mermelada de fresa) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

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

Sesión No.	Sesión 16
Práctica (s) o tema (s)	Deja a un lado los paquetes, aliméntate saludablemente
Mensaje	"Elegir alimentos frescos y naturales siempre será la mejor opción para cuidar mi salud y mi corazón"
Objetivo IEC	Las participantes conoceran por medio de paquetes de mekato el etiquetado frontal y/o leyendas que nos indica las cantidades altas de azúcares, calorías, grasas trans y saturadas que presentan estos alimentos y como estos ponen en riesgo su salud.
Marco de referencia	La nutrición es un tema de gran importancia en todas las etapas de la vida, pero en la de los adultos mayores es muy significativa, ya que abarca variedad de aspectos, tal como lo refiere Duran (2010), los resultados encontrados permiten concluir que las dimensiones que conforman la "calidad de vida" se configuran de una manera específica y particular, dependiendo de las necesidades de la persona; entre mejor satisfaga el individuo sus necesidades personales, mejor será su proceso de envejecimiento; y si las personas gozan de una buena calidad de vida, otros aspectos psicológicos tendrán más probabilidades de funcionar mejor. Uno de los problemas fundamentales en las residencias es que el consumo real de alimentos por parte de las personas mayores no corresponde con las raciones que precisan para cubrir sus requerimientos. En el plato quedan parte de la energía y nutrientes que necesita su organismo, por lo que, por consecuencia al cabo de días, meses o años, es un déficit nutricional evidente, en algunos casos porque no les gusta el sabor de los alimentos, la forma de cocinarlos o su presentación, pero también hay quienes no comen porque tienen problemas con la dentadura o dificultades para deglutir, y la dieta no está adaptada a sus necesidades específicas. (…). El servicio de dietética debe conocer las preferencias culinarias para aportar lo que va a ser mejor aceptado, e incluso celebrado, y esto no es igual según el tipo de comunidad y su cultura. La UNICEF en su Manual formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables refiere que: Combinar los colores de los alimentos permite hacer las comidas atractivas, lo que facilita su aceptación y contribuye a obtener diversidad en la dieta, ya que los diferentes pigmentos (colores naturales), son atributos de los alimentos ricos en vitaminas, por Ej. Las hortalizas amarillas contienen betacarotenos, los cuales son precursores de la vitamina A. Debido a la creciente oferta, variedad y globalización en el comercio de alimentos, ser realiza refuerzo en promulgar el etiquetado frontal para evitar que las personas consuman alimentos que deterioren su estado de salud y nutricional. *Maira, A. Tesis. Universidad Autonoma de Bucaramanga. Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Artes. Gastronomía y Alta Cocina. PDF (2019).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará el etiquetado frontal y/o leyendas que nos indica las cantidades altas de azúcares, calorías, grasas trans y saturadas que presentan estos alimentos y como estos ponen en riesgo su salud. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Torta de zanahoria), paquetes de mekato con etiquetado frontal y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 17
Práctica (s) o tema (s)	Héroes en tu plato
Mensaje	"Alimentos héroes, aliados poderosos para nuestra salud, incorpora más en tu alimentación y notarás la diferencia"
Objetivo IEC	Las participantes identificarán cuales son los alimentos que nos brindan nutrientes escenciales para el mantenimiento de nuestro estado de salud y nutricional, identificándolos como héroes en nuestra alimentación.
Marco de referencia	La interacción entre nutrición e inmunidad es un fenómeno apasionante y complejo; los alimentos en general y los nutrientes en particular, ejercen un papel importante en el desarrollo y preservación del sistema inmune, por ello cualquier desequilibrio nutricional afectará en alguna medida la competencia del sistema inmune. Estudios experimentales en animales, han permitido comprobar que ciertas vitaminas, minerales y elementos traza poseen un papel esencial en el mantenimiento de la función inmunitaria. Los estados de malnutrición en humanos normalmente son síndromes complejos en los que se observan deficiencias múltiples de nutrientes. Las deficiencias de un solo micronutriente pueden aparecer en relación con el hierro, el zinc y la vitamina A. Dada la relación existente entre la nutrición y la inmunidad, el estudio de la inmunocompetencia proporciona indicadores sensibles del estado nutricional, por lo tanto, diferentes pruebas inmunológicas se transforman en herramientas para el diagnóstico del compromiso nutricional, seguimiento y evaluación del éxito de las intervenciones nutricionales. La alimentación variada, colorida y balanceada permite evitar deficiencias nutricionales que afecten el sistema inmune y al contrario van a aportar fitoquimicos y micronutrientes con poder antioxidante capaces de fortalecer el sistema inmune. *Andrellucchi, Ortiz. Nutrición e inmunidad. Artículo de revisión. Global Theme Issue on Poverty and Human Developmen. Nutrición y Metabolismo. 2007.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará cuales son los alimentos que nos brindan nutrientes escenciales para el mantenimiento de nuestro estado de salud y nutricional, identificándolos como héroes en nuestra alimentación. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Ensalada Héroe) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

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

Sesión No.	Sesión 18
Práctica (s) o tema (s)	Hidratando mi organismo
Mensaje	"Cuando no nos hidratamos adecuadamente nuestra energía disminuye, nuestra piel se reciente y me voy sintiendo cansada, el agua es nuestro mejor aliado para que las funciones del organismo se den de manera adecuada"
Objetivo IEC	Las personas mayores identificarán la importancia del consumo de agua de manera regular para hidratar el organismo, mejorar la digestión y la frecuencia en las deposiciones, logrando aumentar su consumo por medio de bebidas saborizadas naturalmente.
Marco de referencia	La alimentación y la hidratación saludable es el conjunto de hábitos y costumbres que permiten a un individuo mantener su organismo en funcionamiento, cubrir las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida y contribuir a la prevención de las enfermedades. La hidratación, forma una parte fundamental de la alimentación saludable, teniendo un impacto directo en el estado de salud, el bienestar físico y mental y en resumen la calidad de vida de las personas. En el ser humano se conforma como un proceso biológico dinámico y complejo que está modificado por factores económicos, físicos, psicológicos, sociales, culturales, geográficos, medioambientales y sensoriales; haciendo que la cantidad ingerida de líquidos pueda variar enormemente de una persona a otra. El agua es el principal componente del cuerpo humano y, es esencial para llevar a cabo los diferentes procesos fisiológicos debido a sus múltiples funciones: Solvente: sus enlaces y estructura química le permiten ser un diluyente de otros elementos y hacer posible todas las reacciones metabólicas celulares mediante la hidrólisis. Transporte: es un vehículo de células, hormonas, enzimas, proteínas, multitud de sales y metabolitos, nutrientes y sustancias de desecho a través de sangre, linfa y orina. Permitiendo también la formación de secreciones diversas como las digestivas. Estructural: ya que es el principal elemento constituyente del ser humano, siendo esencial para preservar la forma y estructura de la célula, los órganos y de todo un sistema. Destacando el músculo, por ser el que tiene la mayor proporción de agua (50%), seguido de la piel (20%) y la sangre, huesos y vísceras (10%). Termorregulación: mediante la evaporación del agua a través de la sudoración se logra mantener una temperatura adecuada cuando ésta se eleva. Lubricación: en combinación con moléculas de gran viscosidad el agua forma fluidos que forman el líquido sinovial las articulaciones, la saliva, las mucosas del tracto digestivo y genitourinario y el líquido seroso visceral. Soporte: al ser un componente que determina la forma de las células, el agua actúa amortiguando el impacto y el peso que recibe el cuerpo al caminar o correr. Se realiza enfásis en el proceso de hidratación debido al bajo consumo de agua por las personas mayores en la comunidad de cuidado. *David. Garcia. Universidad de Valladolid. Facultad de Enfermería. La adecuada hidratación en las diferentes etapas de la vida. PDF.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará la importancia del consumo de agua de manera regular para hidratar el organismo, mejorar la digestión y la frecuencia en las deposiciones, logrando aumentar su consumo por medio de bebidas saborizadas naturalmente. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Agua saborizada) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

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

Sesión No.	Sesión 18
Práctica (s) o tema (s)	Reflexión importancia de la alimentación
Mensaje	"La buena alimentación es la mejor opción para mantener una salud integral"
Objetivo IEC	Las participantes aprenderan que una dieta equilibrada y rica en nutrientes, proporciona los elementos escenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, además permite conservar nuestro estado de salud.
Marco de referencia	La transición demográfica mundial, ha permitido identificar el creciente aumento de la población mayor de 60 años, lo que conlleva la necesidad de generar políticas, programas o acciones que conserven o mejoren la calidad de vida de personas en esta etapa del curso vital. Una alimentación equilibrada y suficiente garantiza un bienestar integral; sin embargo, la globalización ha permeado las concepciones de una alimentación saludable, situación que ha favorecido la presencia de malnutrición y por lo mismo, el deterioro de sistemas y órganos en el que se incluye el tracto gastrointestinal. En los cuidados destinados al envejecimiento y a las personas mayores, la salud gastrointestinal presenta una destacada importancia, debido al rol que en la actualidad se le reconoce la microbiota en el eje intestino-cerebro, en la modulación del sistema inmunológico y en la etiología de enfermedades inflamatorias, neurodegenerativas o de salud mental. En personas mayores, la calidad dietaria condiciona la aparición de enfermedades, en especial, aquellas de tipo crónicas, sin embargo, también se reconoce que la alimentación supedita la salud mental, así como el desarrollo de enfermedades neurológicas degenerativas crónicas, como la esclerosis lateral amiatrófica o la demencia, entre otras o la presencia de trastornos afectivos, como la depresión, en el que algunos nutrientes condicionan la aparición y también la evolución de sus síntomas, resaltado los carbohidratos de absorción rápida y las grasas saturadas. En personas mayores, al igual que todas las trayectorias del curso de la vida, la mantención y equilibrio de la microbiota es relevante para la conservación de una adecuada calidad de salud. Apropiadas conductas y hábitos alimentarios garantizarán una nutrición que preserve en calidad y cantidad a la microbiota intestinal. Es importante fomentar hábitos de alimentación saludable por medio de programas que permitan la interacción de los alimentos con las personas a capacitar, entendiendo la importancia de la alimentación y su función en el organismo para mejorar y/o mantener el estado de salud de las personas. *Universidad Católica de la Santísima Concepción, Facultad de Medicina, Departamento de Salud Pública, Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC). Concepción, Chile.An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción) / Vol. 54 - Nº 1, 2021.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con la implementación del programa de acondicionamiento físico por parte del área de fisioterapia. Las rutinas se realizarán de la siguiente manera: -Movilidad Articular Pasiva: Se realizarán movimientos suaves y lentos de todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos) con el apoyo del talento humano de forma pertinente. -Calentamiento: Se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, movimientos circulares con los brazos, balanceos de cadera y pequeños saltos. -Rutina de Baile Aeróbico: Se seleccionarán coreografías sencillas y divertidas, adaptadas a las capacidades físicas de los participantes. -Ejercicios: Pasos básicos de baile (marcha, giro, balanceo), con combinaciones sencillas de movimientos de brazos y piernas. -Adaptaciones: Se ofrecerán modificaciones para aquellas personas mayores que requieran menor intensidad o tengan alguna dificultad física. -Estiramientos: Se realizarán ejercicios de estiramiento estático de los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espalda, hombros). Duración: Aproximadamente 30 minutos
	Se realizará actividad lúdico gerogógica de manera grupal con la actividad "Master Chef Saludable Clarita Santos" donde se elaboraran preparaciones divertidas, nutritivas, coloridas y saludables con objetivo de mejorar los hábitos de alimentación y el consumo de alimentos de las personas mayores del Hogar Clarita Santos, teniendo en cuenta las diferentes patologías de base que presentan (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras) las mismas que serán tratadas en los temas a exponer en este caso se explicará que una dieta equilibrada y rica en nutrientes, proporciona los elementos escenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, además permite conservar nuestro estado de salud. Se llevará a cabo la actividad teniendo en cuenta todas las personas mayores de la Comunidad de Cuidado, desarrollando diferentes habilidades gastronómicas y motoras en aquellas que puedan realizar la maipulación y elaboración de las recetas, y trabajando la parte de estimulación sensorial gustativa por medio del olfato y el gusto en aquellas personas mayores cuya discapacidad no permita la elaboración de las mismas, favoreciendo a estímulos específicos. La actividad será orientada por la nutricionista y la gastrónoma del Hogar, dando como inicio la presentación de la temática que se va a abordar con la preparación y el aprendizaje que se quiere lograr, posteriormente se entregarán los ingredientes para la elaboración de la receta (Bufet de Alimentación Saludable) y finalmente se realizará una pequeña charla de saberes, para identificar el aprendizaje obtenido en el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de 90 minutos. Finalmente el área de enfermería realizará intervención con actividades de autocuidado según el tema abordado por el área de nutrición con una duraciòn de 30 minutos.
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Mediante la técnica gerogógica de demostración se harán las preparaciones de alimentos.
Recursos	Humanos: Profesional en nutrición y Gastrónoma, Físicos: ingredientes para las preparaciones, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas, tapabocas, guantes, gorros y utensilios de cocina.
Registro fotográfico del material	Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.
Valoración de la sesión	Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Se realizará aceptación de la estrategia el primer mes que se realice por medio de una mesa de trabajo y posteriormente cada 3 meses en los reportes cuantitativos de la Estrategia IEC. Debido al tipo de discapacidad que presentan las personas mayores no se realizará material de evaluación, sin embargo se tomará evidencia fotográfica con la utilización de pictogramas de estado de ánimo para calificar la actividad. Se incluirá el enlace de manera mensual en la carpeta digital generada por el área de archivo.