ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

1. DATOS GENERALES	
Fecha	15/01/2024 y 20/01/2024
Nombre del proyecto	SERVICIOS Y ESTRATEGIAS PARA LA ATENCIÒN DE PERSONAS MAYORES
Servicio social/unidad operativa	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÈ SASAIMA
Localidad	SANTA FE
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	LUISA CAMILA VARGAS SÀNCHEZ - NUTRICIONISTA DIETISTA JEFFERSON ALIRIO CHAVEZ - FISIOTERAPEUTA CAROLINA MONTENEGRO- ENFERMERA JEFE CATHERINE FIERRO - ENFERMERA JEFE ALEXANDRA DONCEL - ENFERMERA JEFE

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	La población objetivo consta de 100 personas, distribuidas en 65 mujeres (65%) y 35 hombres (35%). El grupo pertenece a un contexto comunitario del municipio de Sasaima, con un enfoque en promover la salud integral mediante estrategias de alimentación saludable y actividad física. Según datos obtenidos de vigilancia nutricional reciente: •Estado nutricional: Prevalencia de desnutrición grave es del 2%, moderada 2% y leve 2%, de peso insuficiente es del 24%, sobrepeso en el 20% y obesidad en el 4%. El resto de la población (41%) presenta un peso dentro del rango saludable. •Consumo alimentario: oBajo consumo de frutas y verduras en el 25%. •Actividad física: oEl 50% reporta sedentarismo. oEl 10% realiza actividad física moderada (actividades de ejercicio autónomo) oSolo el 40% solo realiza actividad física cuando el profesional en fisioterapia realiza los ejercicios dirigidos. Enfermedades prevalentes: Hipertensión arterial en el 66%. Diabetes tipo 2 en el 9%. Dislipidemias en el 15%. Demencias 43% Fuentes de información Se utilizaron fuentes primarias y secundarias: 1.Primarias: Encuestas aplicadas a la población objetivo sobre hábitos alimentarios y nivel de actividad física. 2.Secundarias: Informes de vigilancia nutricional, caracterización de las personas mayores, y matriz epidemiológica de la comunidad de cuidado. 3.Identificación de necesidades 1.Alimentación saludable: oIncrementar el consumo de frutas y verduras, considerando su bajo consumo y adherencia, debido a factores de hábitos y en algunos casos culturales. 2.Actividad física: oDiseñar estrategias para reducir el sedentarismo, especialmente en aquella población que no puede realizar actividad física dado el compromiso de deterioro integral que presenta. 3.Educación nutricional: oSensibilizar sobre los riesgos del sobrepeso y obesidad, que afecta al 50% de la población, y promover prácticas saludables. oReforzar conocimientos sobre la importancia de las GABAS y su aplicación diaria.
Grupo/s interactivo/s	PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÈ SASAIMA 65% MUJERES 35 % HOMBRES,

Identificación participativa de la necesidad	Para identificar las necesidades prioritarias de la comunidad, se implementaron las siguientes metodologías participativas: 1. Encuestas estructuradas: o Se aplicaron a 30 personas quienes aún conservan habilidades cognitivas 17 mujeres y 13 hombres), obteniendo los siguientes resultados: ▪ Temas de mayor interés: Alimentación saludable (65%), actividad física (50%) y prevención de enfermedades crónicas (45%). 2. Grupos focales: o Participaron 30 personas (17 mujeres y 13 hombres). o Principales hallazgos: ▪ Los participantes destacaron la importancia de actividades prácticas como talleres de cocina y sesiones grupales de ejercicio. ▪ Identificaron la necesidad de integrar a toda el talento humano a en las actividades. 3. Lluvia de ideas: o Realizada en una jornada comunitaria con 30 asistentes. o Propuestas destacadas: ▪ Creación de huertas comunitarias. ▪ Organización de actividades físicas grupales.
Entornos	Individual __x_, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	De acuerdo con el diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física y la identificación participativa de la necesidad, las siguientes corresponden a los temas que se desarrollarán en la estrategia, durante el convenio 9580 de 2024. Alimentaciòn durante el envejeciemiento, cambios fisiològicos durante el proceso de envejecimiento, dìa mundial de la alimentaciòn saludable, prevenciòn de pèrdidas y desperdicios de alimentos, manejo de la hipertensiòn, diabetes y demàs enfermedades cròonicas a travès de a alimentaciòn, etiquetado nutricional y la importancia de identificar los hexagonos de la alimentaciòn, el semaforo de la alimentaciòn y la selecciòn adecuada de alimentos, actividad fìsica y su importancia, el estado de ànimo y la relaciòn con el estado nutricional.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Promover el consumo de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras, en la población de la Comunidad de Cuidado Hogar San Josè Sasaima, mediante la implementación de actividades educativas y prácticas que fomenten hábitos alimentarios saludables, reduzcan el desperdicio de alimentos y contribuyan a la disminución de síntomas relacionados con el estreñimiento y alteraciones metabólicas, mejorando su calidad de vida y bienestar integral de las personas mayores.
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.	1. Importancia del consumo de frutas y verduras para la salud cardiovascular. 2. Cambios fisiológicos propios del envejecimiento y la vejez que afectan el estado nutricional. 3. Alimentos ricos en fibra para prevenir el estreñimiento. 4. Hidratación adecuada: el papel del agua en la salud de los mayores. 5. Beneficios de los alimentos antioxidantes en el envejecimiento saludable. 6. prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos. 7. El impacto de los ultraprocesados en la salud de los mayores. 8. Nutrición para prevenir y controlar enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, dislipidemias). 9. Cómo identificar y leer correctamente los etiquetados de los alimentos. 10. La importancia de las proteínas para mantener la masa muscular en la vejez. 11. Alimentación saludable para mejorar la salud mental y prevenir la depresión. 12. Día mundial de la alimentación 13. Día mundial de la Diabetes 14. Malnutrición en las personas mayores, impacto en su salud. 15. Importancia de la actividad física 16. Día mundial de la actividad física 17. semáforo de la alimentación. 18. Identifiquemos los sabores, colores y texturas