

 <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small></div>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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
<div>(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato. En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física</div>		
1. DATOS GENERALES		
Fecha	04-02-2025	
Nombre del proyecto	Generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogotá D.C.	
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de cuidado Hogar San José Saramita	
Localidad	FUERA DE BOGOTÁ	
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	GIOVANNA RAMIREZ RIOS - Nutricionista CAROLINA ALVARADO - Fisioterapeuta	
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS		
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	<p>En la Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita, ubicada en Fusagasugá, se encuentran conviviendo actualmente personas mayores con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial (38%), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (16%), diabetes Mellitus tipo 2 (13%), enfermedad renal (7%), malnutrición por defecto (38%). Este tipo de enfermedades son tratadas desde un enfoque médico por medio de un tratamiento farmacologico pero adicionalmente deben ser tratadas desde la promoción de hábitos de vida saludable.</p> <p>Con relación a la caracterización de la población, podemos destacar varios aspectos importantes, en primer lugar en cuanto a su estado nutricional se evidencia que el 40% de las personas mayores tienen normopeso, es decir el 60 % de la población presenta algun tipo de malnutrición: 22 mujeres tienen malnutrición por defecto y 10 malnutrición por exceso. Mientras que en el genero masculino son 22 con malnutrición por defecto y 6 por exceso. De otra parte, es necesario tener en cuenta que, es un centro de atención a personas mayores en condición de severidad con un 94% de personas mayores con discapacidad, de éste el 61% presenta discapacidad múltiple, el 12% discapacidad física y el 18% tienen discapacidad auditiva, visual, psicosocial e intelectual. Con relación a su movilidad, 51 de las personas mayores se desplazan principalmente mediante la marcha, 37 de manera independiente con o sin aditamentos y 15 requieren asistencia del cuidador. Las 49 personas mayores restantes requieren silla de ruedas, 6 son independientes para los desplazamientos y 23 requieren asistencia del cuidador. Esto, permite entrever que es alto el porcentaje de dependencia motora funcional, generando alto riesgo de caída y otras complicaciones debidas al desacondicionamiento físico.</p> <p>Un 59% de la población cuenta con red de apoyo familiar, aproximadamente un 90% de las personas mayores del hogar tiene diagnosticado algun problema psiquiatrico, dato importante si se tiene en cuenta que las personas mayores pueden acabar sufriendo de malnutrición, debido a la pérdida sensorial, aumentando el riesgo de padecer muchas enfermedades relacionadas con la edad, de hecho, 11% padece de Alzheimer, una enfermedad que se puede beneficiar desde el trabajo de las actividades sensoriales. Ahora bien, en cuanto a la parte ocupacional tan solo 14% de las personas mayores realizan actividades de la vida diaria de forma independiente. Estas cifras básicamente lo que ponen en evidencia es la necesidad de trabajar la promoción de la alimentación saludable y la actividad física desde un enfoque integral con el apoyo de las diferentes disciplinas que convergen en la comunidad de cuidado</p>	
Grupo/s interactivo/s	<p>La estrategia va dirigida a 100 personas mayores entre hombres y mujeres, con una proporción de 47 personas de género masculino y 53 de género femenino, cuyas edades oscilan entre los 61 y los 97 años. 3 personas menores de 65 años, 2 mujeres y 1 hombre, 97 personas son mayores de 65 años: de los cuales 51 son mujeres y 46 son hombres. En cuanto al nivel de escolaridad del 100% de la población 38% no tienen ningún grado de escolaridad, 24% cuentan con básica primaria incompleta, 17% con básica primaria completa, 4% tiene bachiller incompleto, 3% bachiller completo, 2% con tecnico completo, 1% con universitaria incompleta, 1% con universitaria completa y 10% no informa ningún grado de escolaridad.</p>	
Identificación participativa de la necesidad	<p>identificadas en torno a las prácticas de alimentación estan, la pérdida del apetito principalmente debido a la percepción de la comida como "insipida, aburrida y monotoná", los comportamientos negativos en la mesa por parte de sus pares observados en el momento de compartir los alimentos, las enfermedades de base que implican el consumo de multiples medicamentos y ciertas restricciones, los mismos estados de animo que algunas veces provocan que no sientan deseos de consumir sus alimentos y la necesidad de que con el tiempo sean asistidos. Todo lo anterior lleva a un bajo consumo de una alimentación balanceada y por ende a un desperdicio de alimentos.</p> <p>De igual manera, respecto a la movilidad se evidencia que el alto porcentaje de deficiencias nutricionales, osteomusculares, articulares, neuromotoras y neurocognitivas, así como la falta de ocupación y la mayoría de tratamientos farmacológicos, reducen considerablemente la intencionalidad de mantenerse en movimiento, acelerando el deterioro físico y mental de más del 60% de las personas mayores. Por ello, se hace relevante promover la ejecución de la actividad física enseñando acerca de la importancia de ésta para la salud, conservando los componentes del movimiento que les permitirá realizar las actividades de la vida diaria, asistida o no, previniendo lesiones como fracturas patológicas, luxaciones, caídas y otras complicaciones.</p> <p>En total participaron un total de 42 personas mayores en dicha mesa, quienes no solo propusieron temas más diversos para la estrategia del presente convenio, sino que además seleccionaron varias metodologías o estrategias entre algunas de las propuestas que se les hicieron. La idea es desarrollar sesiones con diferentes dinámicas que les ofreceran experiencias más estimulantes, con las que se espera crear un ambiente de mayor aprendizaje.</p>	
Entornos	Individual _X_, Familiar __, Institucional, _X_, Comunitario ____	
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	<p>La Estrategia IEC se enfocará en cuatro ítems para lograr la promoción de alimentación saludable:</p> <ol style="list-style-type: none">Disminuir el consumo de alimentos que se encuentren directamente relacionados con las enfermedades crónicas no transmisiblesActividades sensoriales que promuevan el disfrute de la comida.Sesiones teórico prácticas en las que se contara con el equipo interdisciplinario quienes promoverán prácticas adecuadas de alimentación y actividad física desde su disciplina.Promover el consumo de alimentos naturales y frescos, por medio del juego. <p>Además la promoción de la actividad física se realizará por medio de técnicas de reeducación motora y estimulación neurocognitiva tales como:</p> <ol style="list-style-type: none">Movimientos rítmicosFacilitación neuromuscular propioceptivaGimnasia cerebralTécnicas de integración sensorialTeorías del entrenamiento <p>Lo anterior se realizará por medio de talleres teórico-prácticos buscando un aprendizaje mediante la experiencia. De acuerdo a las temáticas identificadas y la metodología que se va a implementar hemos decidido nombrar la estrategia del Hogar San José Saramita: "DATE GUSTO", en tanto, queremos dejar el mensaje en las personas mayores que ambas prácticas, tanto la alimentación como la actividad física deben y pueden ser implementadas en la vida diaria desde el gusto y el disfrute.</p>	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	
	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: 2 de 4
3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA		
Objetivo general:	Implementar la estrategia IEC para la promoción de un estilo de vida saludable con énfasis en el disfrute de la alimentación y la actividad física, dirigida a las personas mayores de la comunidad de cuidado	
Duración de la estrategia:	17 meses	
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	17 sesiones	
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Alimentate bien y muevete para estar saludable Sesión 2: Cuida a tu corazón y tus riñones, bájale a la sal Sesión 3: Consumiendo frutas soy feliz. (Grupo 1) Sesión 4: Compartir una comida con otras personas es una forma de fortalecer lazos sociales. Sesión 5: La función del sentido del gusto es captar el sabor y la del sabor es nutrir Sesión 6: Brindar herramientas para decidir asertivamente frente a la salud y al bienestar Sesión 7: Valoro y cuido nuestros alimentos Sesión 8: Hacer elecciones saludables para mi vida es parte de conmemorar el día Mundial de la Alimentación Sesión 9: Escucha a tu cuidador y bájale al azúcar: modera el consumo de bebidas azucaradas, opta por el agua Sesión 10: La comida es un legado que se transmite de generación en generación. (Grupo 1) Sesión 11: Consumiendo frutas soy feliz. (Grupo 2) Sesión 12: Todos los sentidos juegan un papel impórtante al momento de comer Sesión 13: La gestión de las emociones modera el comportamiento alimentario Sesión 14: El comer solo contribuye a la conservación de tu independencia y autonomía Sesión 15: La comida es un legado que se transmite de generación en generación. (Grupo 2) Sesión 16: Con el envejecimiento cambian los procesos de alimentación Sesión 17: Date gusto alimentandote saludablemente y haciendo ejercicio	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025727 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 1		
Práctica (s) o tema (s)	Conceptos básicos de alimentación y actividad física		
Mensaje	Alimentate bien y muevete para estar saludable		
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán las principales diferencias entre comer o nutrirse y entre estar en movimiento y ejercitarse, así como los beneficios de una alimentación sana y el hábito de realizar actividad física para la salud. De esta manera se motivaran a tener un estilo de vida saludable basado en la alimentación y la actividad física.		
Marco de referencia	<p>La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, en su estrategia de Información, Educación y Comunicación, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población Colombiana, que como herramienta de Seguridad Alimentaria y Nutricional debe mantenerse actualizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, según lo establecido en el Decreto 987 del 14 de mayo de 2012.</p> <p>A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que se deba ajustar el estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres.</p> <p>Las recomendaciones de alimentación en la etapa de la vejez incluyen:</p> <p>Brindar alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal, verduras de colores intensos (como judías/habichuelas verdes) y frutas.</p> <p>Evitar ofrecer preparaciones fritas. En su lugar, preferirir alimentos asados, a la parrilla o hervidos.</p> <p>Ofrecer leche baja en grasa o descremada fortificada con vitamina D; productos lácteos, arroz, u otras bebidas con adición de vitamina D y calcio agregados para ayudar a mantener los huesos fuertes a medida que envejece.</p> <p>Brindar líquidos durante todo el día. Es posible que a medida que el cuerpo envejece se sienta menos sed, pero el cuerpo necesita líquidos para mantenerse sano y con buena digestión. Si tienen un problema de control de la vejiga, es necesario consultar con el área de enfermería.</p> <p>Así mismo, incrementar la ejecución de actividad física, ya que ésta favorece procesos como:</p> <p>La digestión por la aceleración del metabolismo debido al consumo de energía</p> <p>La absorción de minerales en los huesos por las cargas que se generan por la contracción muscular y el uso de elementos externos</p> <p>La activación de la función renal por el aumento de la circulación y fortalecimiento del sistema cardiovascular</p> <p>El aumento de la capacidad pulmonar por mejoramiento de la mecánica respiratoria</p> <p>La regulación de las emociones, liberando endorfinas que generan percepción de bienestar y felicidad</p> <p>Potenciación de la función del sistema endocrino porque se logra el equilibrio de hormonas como la insulina</p> <p>Manejo y control de enfermedades crónicas como diabetes, EPOC, cardiopatías, hipertensión, patología renal, osteoporosis, artrosis. Las mentales como alzheimer, parkinson, demencias, ansiedad, depresión. Así como las autoinmunes como esclerosis múltiple, artritis reumatoidea, fibromialgia.</p> <p>* https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/conpes_113_de_2008.pdf</p> <p>**https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores</p> <p>***https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</p> <p>****https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-03/Clase%20presentacion%20online.pdf</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión	<p>Con la sesión numero 1 se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal</p> <p>Inicialmente se formularan preguntas abiertas relacionadas con el tema para de esta manera dar inicio a la sesión de conceptualización, una vez hecho esto se socializaran imagenes alusivas a los temas de alimentación (personas alimentandose - haciendo elecciones saludables y no tan saludables-, y el proceso de nutrición como tal donde se mostraran alimentos de los 7 grupos y se explicaran los nutrientes que aportan los mismos) y actividad física</p> <p>Posteriormente se ubicara en una cartelera la imagen de un plato saludable el cual será construido de forma conjunta con ellos.</p> <p>Para finalizar se desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración para retroalimentar la información suministrada.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por las 2 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
Actividades en información, educación, comunicación			
No. de participantes por	30 personas		
Herramienta pedagógica	Fichas de imágenes alusivas al tema, cartelera y sesión de rutina aerobica		
Recursos	Cicloergometros, baffle, microfono, televisor, wifi, cartelera informativa, sillas, auxiliares de enfermeria, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyhd2nZbi_7jY45ptyqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: 12/02/2025
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 2		
Práctica (s) o tema (s)	La hipertensión arterial, enfermedad renal y sus cuidados		
Mensaje	Cuida a tu corazón y tus riñones, bájale a la sal		
Objetivo IEC	Los participantes conozcan acerca de la hipertensión arterial y la enfermedad renal y en que consiste cada una para de esta manera asimilar la importancia del manejo adecuado relacionado con el tratamiento médico, farmacológico, nutricional y la realización de actividad física.		
Marco de referencia	<p>El sodio es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.</p> <p>La Organización Mundial de la salud – OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentarias basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación –IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional –SAN-.</p> <p>Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión.</p> <p>Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arterioesclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial.</p> <p>Adicionalmente, es muy recomendable practicar ejercicio moderado (larga duración, baja intensidad), ya que favorece el equilibrio de los niveles de sodio en la sangre, debido a que éste es liberado en el sudor, aunque una pequeña parte es reabsorbida por la glándula sudorípara. También, fortalece el músculo cardíaco, mejorando el bombeo y la circulación, lo que a su vez, mejora la función renal y por esta razón, es esencial para retrasar potencialmente la progresión de la enfermedad renal crónica (ERC).</p> <p>*https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos **https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta ***https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/02/980938/document-2.pdf ****https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 2 se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir qué acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal con el enfermero-a jefe como invitado</p> <p>Inicialmente el área de enfermería abordará la temática de estas patologías relacionandolas con la salud, posteriormente se desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, para finalizar desde el área de nutrición se llevara a cabo el popular "juego del ahorcado" dónde se abordaran palabras relacionadas entre la sal y la salud, la sal y los alimentos, y los sazoadores que se pueden utilizar para reemplazar la sal.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de 3 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	El juego del ahorcado y sesión de rutina aerobica		
Recursos	Aros, baffle, microfono, sillas, computador, videobeam, tablero, marcador borrrable, borrador, auxiliares de enfermería, enfermera, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1vNvh2nZbi_7iY45ptvqmpUAzz4PX5C2usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295	
FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1 Fecha: Mayo 12024025/27 - 12/06/2024	Página: 3 de 4	
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)				
Sesión No.	Sesión 3			
Práctica (s) o tema (s)	Las frutas y su relación con la salud (grupo 1)			
Mensaje	Consumiendo frutas soy feliz.			
Objetivo IEC	Los participantes conoceran acerca de la importancia del consumo de frutas para la salud lo cual les permitira aprender la función que cumple en el manejo de diversas enfermedades			
Marco de referencia	<p>Las frutas y verduras son un importante componente de una dieta saludable, y si se consumen todos los días en cantidades suficientes podrían ayudar a prevenir enfermedades de tipo cardiovascular y algunos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir un mínimo de 400g de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas como cáncer, diabetes y obesidad. Para alcanzar esta cifra, podemos hacerlo combinando los distintos colores de las frutas y verduras, obteniendo así todas las propiedades beneficiosas para la salud que éstos aportan. Los mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, publicadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, buscan orientar en la consecución de hábitos de alimentación saludable y específicamente en su tercer mensaje, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida las frutas y las verduras en la alimentación diaria.</p> <p>A la hora de determinar la importancia de un alimento, casi siempre se han considerado los nutrientes como los únicos constituyentes a tener en cuenta, pero en la actualidad se conoce la importancia de otros tipos de componentes denominados “no nutrientes” cuyo papel en relación con la salud es de enorme interés. En algunos casos tienen propiedades fisiológicas importantes, lo que ha dado lugar a que se consideren sustancias bioactivas. Estas sustancias se denominan “fitoquímicos” cuando se trata de compuestos de origen vegetal. Entre ellos destacan algunos que, además de poseer dichas propiedades, son los responsables del color de frutas y hortalizas.</p> <p>Los compuestos responsables del color verde en vegetales son los glucosinolatos, los cuales son un gran grupo de derivados de aminoácidos que contienen azufre. Algunos glucosinolatos y sus productos derivados han sido relacionados con una reducción de la prevalencia de ciertos tipos de cáncer. El efecto anticancerígeno se debe a la activación de enzimas involucradas en la detoxificación de agentes cancerígenos, a la inhibición de enzimas que modifican el metabolismo de las hormonas esteroideas, y a la protección contra el daño oxidativo. Los glucosinolatos se encuentran en el brócoli, en el coliflor, en las coles de bruselas y en el repollo. Además, las hojas de color verde se caracterizan por poseer un alto contenido en hierro y ácido fólico; debemos considerar también que el propio vegetal tiene ácido ascórbico o vitamina C, lo que facilita la absorción del hierro.</p> <p>Los fitoquímicos responsables del color naranja de frutas y verduras como la zanahoria, el mango o la calabaza son los carotenoides a y b caroteno, estos son lípidos isoprenoides que deben su coloración a los dobles enlaces conjugados que poseen en su estructura. En nuestra dieta habitual están presentes entre 40 y 50 carotenoides, disponibles para ser absorbidos, metabolizados o utilizados por el organismo humano. Concretamente, el alfa y beta-caroteno tienen gran importancia en la dieta porque son precursores de la vitamina A, por lo que también se les denomina provitamina A. La vitamina A participa en la síntesis hormonal, en la diferenciación y crecimiento celular, y en la respuesta inmune.</p> <p>El color rojo de frutas y verduras como el tomate, la sandía o el pomelo, se debe al licopeno (también perteneciente a los carotenoides, como el alfa y beta-caroteno); y el color rojo oscuro, e incluso morado, de uvas, moras, frambuesas o arándanos, a las antocianinas. El licopeno es uno de los primeros carotenoides que aparecen en la síntesis de este tipo de compuestos, constituyendo la base molecular para la síntesis de los restantes carotenoides y que, a diferencia de otros como el a ó b caroteno, carece de actividad provitamínica A. El licopeno presenta una fuerte capacidad antioxidante, en la comunicación intracelular, etc, y existen pruebas epidemiológicas y experimentales a favor de un papel protector frente al cáncer de próstata, la enfermedad cardiovascular, la exposición a la luz ultravioleta y al humo del tabaco. Las antocianinas pertenecen al grupo más amplio de compuestos fenólicos, los flavonoides. Las antocianinas tienen propiedades antioxidantes que se han demostrado tanto en experimentos in vitro como in vivo. También se ha sugerido que las antocianinas tienen un importante papel en la prevención de la mutagénesis y carcinogénesis mediando algunas funciones fisiológicas relacionadas con la supresión del cáncer.</p> <p>Compuestos responsables del color naranja-amarillo Los flavonoides, el grupo más numeroso de compuestos fenólicos, como acabamos de describir, son, junto con la b-criptosantina, los responsables del color naranja claro, tirando a amarillo, de frutas como el melocotón, la papaya, o la naranja, los flavonoides de la dieta poseen propiedades antiviricas, antiinflamatorias, antihistamínicas y antioxidantes. Se ha demostrado su capacidad para inhibir la peroxidación lipídica, capturar radicales libres, quelar iones hierro y cobre, y modular la señalización celular. La producción de peróxidos y radicales libres está relacionada con el cáncer, el envejecimiento, el daño isquémico, y las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer o el Parkinson. Los flavonoides protegen el colesterol LDL de la oxidación, previniendo la formación de placas arterioscleróticas en las paredes celulares. La beta-criptosantina es otro carotenoide, al igual que el beta-caroteno o el licopeno, por lo que tiene un papel importante como antioxidante biológico, protegiendo a las células y tejidos del daño oxidativo.</p> <p>Los compuestos responsables del color amarillo-verde se deben a la luteína y a la zeaxantina, ambos pigmentos del grupo de las xantofilas, que a su vez pertenecen a la familia de los carotenoides. Son responsables de coloraciones amarillas, aunque muchas veces están enmascaradas por el color verde de la clorofila, como en las espinacas o el aguacate. Además de las propiedades beneficiosas que se han comentado anteriormente sobre los carotenoides, estos dos compuestos son muy importantes debido a que son selectivamente acumulados en la retina. Diversos estudios epidemiológicos han mostrado cómo la luteína en suero y en ingesta está específicamente asociada de forma inversa con un menor riesgo de enfermedades oftalmológicas asociadas al envejecimiento, como las cataratas y la degeneración macular.</p> <p>Además, el ejercicio acelera el metabolismo y con ello, potencia la absorción de nutrientes fundamentales para el funcionamiento del cuerpo, regula la función gastrointestinal mejorando el peristaltismo, reduce los niveles de azúcar circundantes en la sangre, activa la función endocrina liberando hormonas como la insulina y la tiroxina para lograr adecuada restauración celular y potenciación del funcionamiento de los órganos blancos como el cerebro, el corazón, los pulmones y los riñones, generando una percepción de bienestar y hay más energía para realizar las tareas cotidianas.</p> <p>* Aguilera Garca, C. M., et al. (2007). Alimentos funcionales. Aproximación a una nueva alimentación. Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios. Comunidad de Madrid. ** Cámara Hurtado, M., de Cortes Sánchez Mata, M., Torija Isasa, M. (2003). Frutas y verduras, fuente de salud. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo. *** www.informacionconsumidor.com. ****https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n.</p>			
	Metodología para el desarrollo de la sesión	Con la sesión numero 3, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.		
	Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se llevara a cabo de forma grupal Inicialmente el área de nutrición abordará la temática de los colores de las frutas y su relacion con la salud, luego se hablara un poco acerca de los nutrientes especificos de algunas de ellas, a continuación se repartiran diferentes frutas a las personas mayores para que las pelen y las piquen y al final las mezclen para tener una ensalada de frutas que compartiran una vez termine la sesión. Posteriormente se desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, ahondando en el movimiento de las extremidades inferiores. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de 2 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.		
	No. de participantes por	20 personas		
	Herramienta pedagógica	Preparación de una ensalada de frutas y sesión de rutina aerobica		
Recursos	Balón terapéutico, baffle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, trabajadora social, nutricionista y fisioterapeuta.			
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyhd2nZbi_7jY45ptygmpUAzz4PX5C?usp=drive_link			
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión			
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.				

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 4		
Práctica (s) o tema (s)	Comida y ejercicio, como actos sociales		
Mensaje	Compartir una comida con otras personas es una forma de fortalecer lazos sociales.		
Objetivo IEC	Los participantes reflexionarán acerca de que comer y hacer ejercicio, están relacionadas con actividades sociales tales como festividades, cumpleaños, celebraciones, competencias, torneos, entre otras		
Marco de referencia	<p>Al sentarnos a comer, no advertimos que en ese acto cotidiano se agazapa la historia entera de la humanidad. Cada detalle constituye una escena en la que convergen actitudes, sentires, posturas, gestos, rituales; los muebles, la mesa, las sillas, los utensilios, manteles, platos, la comida misma; ese conjunto dispara olores y sabores que culminan en el comer. Descubrimos que en esos hábitos colectivos espontáneos se juega toda nuestra condición de "hominidos", definida desde el inicio como social y cultural. Comemos en grupo y abandonando la postura erguida; no comemos comida, comemos emblemas.</p> <p>Al sentarnos a la mesa con familiares, amigos o conocidos, creamos un ambiente de confianza, intimidad y familiaridad. Compartimos historias, experiencias y risas, creando así recuerdos que perdurarán en el tiempo. Las fiestas y celebraciones se llenan de significado cuando la comida está presente. Desde las grandes reuniones familiares hasta las festividades religiosas, la comida se convierte en un símbolo de unión, alegría y tradición.</p> <p>La gente se reúne a comer, a beber, a charlar... y sobre todo a festejar. No hay festejo sin comida compartida. Como antaño, alrededor del fuego se cocinan tradiciones, maneras... A través de la comida, los inmigrantes recrean el hogar perdido –estar como en casa–. Una socialidad, una historia cotidiana compartida, decires, sentires. Los negocios se hacen comiendo, los amores se consolidan con una invitación a cenar, todo el decurso de la vida humana está atravesado en su cotidianeidad, resorte clave de la identidad alrededor de una comida y un fogón.</p> <p>De igual manera sucede con la movilidad, puesto que las celebraciones generalmente incluyen actividades de mucho movimiento tales como bailes, juegos o deportes. Entonces, tener condición física se hace importante para la participación y la salud mental, creando el hábito de realizar ejercicio y hacerlo en grupo es una forma excepcional de enriquecer la salud física y social. Los beneficios incluyen motivación adicional, compromiso constante, diversión y socialización, además del apoyo mutuo.</p> <p>* Rossi, Lucía. <i>Historia del comer. Lazo social y tradición cultural</i>. Revista Electrónica de la Facultad de Psicología - UBA, 2011 ** https://www.eltiempo.com/salud/ventajas-de-hacer-ejercicio-en-grupo-160152 ***https://www.youtube.com/watch?v=IYz2E-LLA10 ****https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 4, se espera compartir conocimientos acerca de la relación entre la comida, hacer ejercicio y compartir momentos grupales y/o sociales</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal con la trabajadora social como invitada Inicialmente la trabajadora social hará una dinámica en la que desarrollará la temática, desde su quehacer. Luego la nutricionista hablará un poco de la importancia de ciertos productos tales como el maíz, como tradición culinaria en torno a la mesa, se procederá a compartir el pan de maíz como el objeto vinculante, y para finalizar, con la fisioterapeuta, se bailará un bambuco promoviendo la "fiesta de San Pedro". Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de las profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Encuentro de saberes y sesión de baile, como rutina aeróbica		
Recursos	Comida, música, bafle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista, trabajadora social y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyhd2nZbi_7jY45ptyqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 5		
Práctica (s) o tema (s)	Probando y adivinando		
Mensaje	La función del sentido del gusto es captar el sabor y la del sabor es nutrir		
Objetivo IEC	Los participantes conoceran acerca de la importancia de las verduras para la salud lo cual les permitira aprender la función que cumplen en el cuerpo humano, regulando el peristaltismo para así evitar problemas de constipación y de esta forma promover que aumente el consumo de este tipo de alimentos		
Marco de referencia	<p>En el sentido del gusto encontramos la interrelación de la boca, la lengua y el sabor, o sea, la interacción con el objeto exterior. Este sentido tiene como característica principal que exige la introducción de una parte del mundo, dado que la sensación aparece principalmente ante la destrucción de lo ingerido. La sensación del gusto –al igual que la del olfato– se organiza a partir de dicotomías: bien/mal; rico/feo; me gusta/no me gusta. Estas sensaciones darán respuesta al por qué se come lo que se come, 'porque es rico, porque gusta'. El gusto aparece así, como un sentido personal e incuestionable, ya que se basa en criterios de elección individuales a partir de los cuales se clasifica a las comidas. Quedar atrapado en estos criterios que organizan la explicación de "me gusta" /"no me gusta" no permite captar lo relacional del sentido del gusto ya que se presentan como personales pero que en realidad están organizados dentro de las pautas culturales que nos brinda la sociedad. El gusto se conforma a partir de un proceso de aprendizaje social que se inicia desde la vida intrauterina y que absorbe las especificidades de la estructuración en torno a las prácticas del comer. El sentido del gusto y su relación con los otros sentidos ha sido un tema tratado desde la Antigüedad por varios autores que lo relacionaban tanto al placer como a su funcionamiento como "puente" que conecta el mundo exterior con el alma. Aristóteles, señalaba que el gusto es el sentido más relevante porque se relaciona con la nutrición, permitiéndonos diferenciar entre lo agradable y lo desagradable, entre lo comestible y lo no comestible. A partir de esta articulación entre gusto/sabor/nutrición, el gusto es guía en la búsqueda del alimento nutritivo, convirtiéndose así en el sentido principal para la vida humana.</p> <p>De igual manera, el mantenerse activos mejora el estado de alerta, ayuda a la regulación de emociones displacenteras, al distraernos y focalizarnos en el presente, el ambiente y en nuestro cuerpo. Cuando nos ejercitamos, el cuerpo se dispone mejor para responder a las demandas del ambiente y la hora de la alimentación no es ajena. Pues conservar la postura adecuada a la hora de comer, causa mejor posicionamiento de la lengua y activa la musculatura del cuello y la boca, permitiendo el acceso de los alimentos, saborearlos, macerarlos y finalmente deglutirlos, de tal modo que favorezca la degustación y disfrute de la comida.</p> <p>Por esta razón, es importante promover la ejecución de rutinas de ejercicio que contribuyan en el control postural, la autoconciencia y el control motor.</p> <p>* Boragnio, A. (2018). <i>La vivencia del gusto: algunas reflexiones filosóficas en torno al sentido de gustar</i>. En A. Cervio y V. D'hers (Comp.), <i>Sensibilidades y Experiencias: acentos, miradas y recorridos desde los estudios sociales de los cuerpos/emociones</i> (pp.181-196). Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora.</p> <p>**Cervio, A. (2015). <i>Experiencias en la ciudad y políticas de los sentidos. Lecturas sobre la vista, el oído y el olfato</i>. En R. Sanchez Aguirre (Comp.), <i>Sentidos y sensibilidades: exploraciones sociológicas sobre cuerpos/emociones</i>. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora</p> <p>***https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 5, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal</p> <p>Inicialmente el área de nutrición abordará la temática de la importancia del sentido del gusto en la alimentación y mas aún en la nutrición, a continuación se les vendarán los ojos y se les dará a probar diferentes alimentos y/o preparaciones a las personas mayores a fin de que adivinen cuál es y luego ahondar un poco más en la exploración de dicho sentido. Posteriormente se desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, ahondando en el movimiento de las extremidades inferiores.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de 2 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Degustación de alimentos y/o preparaciones y sesión de rutina aerobica		
Recursos	Verduras, bandas elásticas, baffe, microfono, sillas, auxiliares de enfermeria, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyhd2nZbi_7jY45ptygmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodologia utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 6		
Práctica (s) o tema (s)	Promoción de la toma de decisiones asertivas frente a la salud y bienestar		
Mensaje	Brindar herramientas para decidir asertivamente frente a la salud y al bienestar		
Objetivo IEC	Educar a las personas mayores de la comunidad de cuidado en estilos de vida saludable (salud y bienestar, alimentación y nutrición, actividad física) que favorezcan la disminución de comorbilidades asociadas.		
Marco de referencia	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, una óptima nutrición reduce el riesgo de malnutrición y de enfermedades no transmisibles en la edad adulta. Por esto se considera importante que desde esta estrategia se promuevan hábitos de alimentación saludable. A continuación se describen los mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, publicadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, las cuales contienen mensajes que orientan en la consecución de hábitos de alimentación saludable. El segundo mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita a consumir diariamente leche y derivados lácteos y huevos con el fin de favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, ya que al ser alimentos fuentes de proteína de alta calidad favorecen el mantenimiento y buena salud de los mismos. En personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Para lo cual se establece el consumo como mínimo de dos vasos de leche o productos lácteos cada día.</p> <p>El tercer mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida las frutas y las verduras en la alimentación diaria, consumiendo al menos 5 porciones al día con el fin de tener diferentes beneficios como: mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades como cáncer gástrico y colorectal, dislipidemias, hipertensión, diabetes tipo 2. Evitar el estreñimiento, recibir micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo.</p> <p>El cuarto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita al consumo de dos veces por semana de leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo y arveja, no solo por ser fuente de proteína, sino por ser ricas en fibra, carbohidratos, minerales como hierro, calcio, zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B. Cuando las leguminosas son combinadas con cereales como arroz o maíz, se obtiene proteína vegetal de buena calidad; siendo además alimentos de bajo costo, alto rendimiento, fáciles de conservar y de alta aceptación para su consumo.</p> <p>El quinto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, recomienda incluir una vez a la semana el consumo de vísceras, por ser buena fuente proteica y además por lograr un alto aporte de hierro que previene la anemia.</p> <p>El sexto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, indica que para mantener un peso saludable, se debe reducir el consumo de productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, las cuales son menos naturales y más procesados, porque son ricas en las llamadas «calorías vacías», llamadas así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.</p> <p>La estrategia busca concretamente desincentivar el consumo de estos productos en la población y sugiere que se sustituyan por opciones más saludables como trozos de verduras o frutas, lácteos, quesos, nueces, maní sin sal, cereales y demás.</p> <p>Así mismo, es necesario hacer conciencia que, aunque hay algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores que se deben a la genética, los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social. Esto se refiere a los hábitos, uno de ellos es el de incluir la realización de ejercicio, para obtener los beneficios del ejercicio sobre la salud física y mental, por todos los cambios fisiológicos que mejoran la función multisistémica.</p> <p>*https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos **https://www.efisioterapia.net/articulos/adaptaciones-fisiologicas-adulto-mayor-ante-ejercicio-fisico ***https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 6, de manera práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir qué acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal Se utiliza como metodología: "La placita de mis buenos hábitos", donde el objetivo es que las personas mayores realicen selecciones saludables de alimentos entre una amplia variedad de productos y puedan invertir dinero que ganan previamente "trabajando" en una alimentación saludable. Inicialmente la fisioterapeuta realizará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, producto de esta sesión, las personas mayores tendrán una remuneración "ganarán dinero", con el que podrán acceder a la compra de diferentes alimentos, los cuales serán elegidos en base a la explicación que la nutricionista proporcionará frente a los beneficios o desventajas de los productos ofrecidos. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte del talento humano de la comunidad de cuidado y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	La sesión se realizará con la mayor cantidad de personas mayores que quieran involucrarse en la actividad, las cuales son invitadas por		
Herramienta pedagógica	Simulación de plaza de mercado y sesión de rutina aerobica		
Recursos	Productos, bastones de madera, billetes de juguete, baffle, microfono, sillas, talento humano de la comunidad de cuidado.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyh2nZbi_7iY45ptvqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 7		
Práctica (s) o tema (s)	Evitar los desperdicios de comida		
Mensaje	Valorar y cuidar nuestros alimentos		
Objetivo IEC	Los participantes conocerán conceptos básicos de pérdidas y desperdicios de alimentos, con lo cual comprenderán la importancia de consumir las porciones suministradas en su totalidad, ya que responden a sus necesidades nutricionales, de esta manera, se evitarán los desperdicios de alimentos en la comunidad de cuidado.		
Marco de referencia	<p>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 se 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 semillas de frutas PNUMA, 2021. Las grandes cantidades de alimentos perdidos y desperdiciados constituyen una problemática a nivel mundial. Anualmente en el mundo se desaprovechan alrededor de 1.300 billones de toneladas de comida, equivalentes al 33 % de toda la oferta mundial de alimentos destinados al consumo humano (FAO, 2011). De este 33 %, el 54 % corresponde a pérdida y el 46 % corresponde a desperdicio. Así mismo, la producción agropecuaria y el consumo tienen la mayor participación en la pérdida y el desperdicio mundial con 26 % y 34 %, respectivamente (FAO, 2014)</p> <p>*HLPE, Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición. <i>Las pérdidas y desperdicios de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles</i>. 2014 en: http://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe/informes/es/</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión número 7, de manera teórico-práctica, se espera compartir conocimientos acerca de los desperdicios de alimentos, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir qué acciones tomar frente al consumo de la dieta en su totalidad.</p> <p>La actividad se llevará a cabo de forma grupal con el técnico ambiental como invitado</p> <p>Inicialmente el técnico ambiental hará una dinámica en la que desarrollará la temática, desde su quehacer. Luego la nutricionista hablará un poco de la importancia de respetar la dieta asignada a cada uno, promoviendo el consumo de los alimentos en su totalidad, se realizará una dinámica denominada "pesca de desperdicios" donde se utilizarán residuos del servicio de alimentos, las personas mayores utilizarán "las cañas de pescar" que se les dará y así se enseñará la importancia de evitar los desperdicios. Finalmente, la fisioterapeuta realizará una rutina corta de movilidad articular y estiramientos del tronco y miembros superiores.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de los profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Platos vacíos y sesión de rutina de ejercicios de movilidad y estiramientos		
Recursos	Platos, mancuernas, baffle, micrófono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista, técnico ambiental y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1vNyhd2nZbi_7jY45ptvqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizarán nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la 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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Mayo 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 8		
Práctica (s) o tema (s)	Celebremos el Día Mundial de la Alimentación		
Mensaje	Hacer elecciones saludables para mi vida es parte de conmemorar el día Mundial de la Alimentación		
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán los beneficios de una alimentación sana y el hábito de realizar actividad física para la salud. De esta manera se motivaran a tener un estilo de vida saludable basado en la alimentación y la actividad física, desde el canto.		
Marco de referencia	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, una óptima nutrición reduce el riesgo de malnutrición y de enfermedades no transmisibles en la edad adulta. Por esto se considera importante que desde esta estrategia se promuevan hábitos de alimentación saludable. A continuación se describen los mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, publicadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, las cuales contienen mensajes que orientan en la consecución de hábitos de alimentación saludable.</p> <p>El segundo mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita a consumir diariamente leche y derivados lácteos y huevos con el fin de favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, ya que al ser alimentos fuentes de proteína de alta calidad favorecen el mantenimiento y buena salud de los mismos. En personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Para lo cual se establece el consumo como mínimo de dos vasos de leche o productos lácteos cada día.</p> <p>El tercer mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida las frutas y las verduras en la alimentación diaria, consumiendo al menos 5 porciones al día con el fin de tener diferentes beneficios como: mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades como cáncer gástrico y colorectal, dislipidemias, hipertensión, diabetes tipo 2. Evitar el estreñimiento, recibir micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo.</p> <p>El cuarto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, invita al consumo de dos veces por semana de leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo y arveja, no solo por ser fuente de proteína, sino por ser ricas en fibra, carbohidratos, minerales como hierro, calcio, zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B. Cuando las leguminosas son combinadas con cereales como arroz o maíz, se obtiene proteína vegetal de buena calidad; siendo además alimentos de bajo costo, alto rendimiento, fáciles de conservar y de alta aceptación para su consumo.</p> <p>El quinto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, recomienda incluir una vez a la semana el consumo de vísceras, por ser buena fuente proteica y además por lograr un alto aporte de hierro que previene la anemia.</p> <p>El sexto mensaje de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, indica que para mantener un peso saludable, se debe reducir el consumo de productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, las cuales son menos naturales y más procesados, porque son ricas en las llamadas «calorías vacías», llamadas así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.</p> <p>La estrategia busca concretamente desincentivar el consumo de estos productos en la población y sugiere que se sustituyan por opciones más saludables como trozos de verduras o frutas, lácteos, quesos, nueces, maní sin sal, cereales y demás.</p> <p>*https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 8, de manera teórico-práctica, se espera reforzar los conocimientos acerca de la importancia de la sana alimentación. La actividad se llevara a cabo de forma grupal</p> <p>Inicialmente la nutricionista hablará un poco de la importancia de la alimentación saludable, conmemorando el "Día Mundial de la Alimentación". Posteriormente se utilizará la metodología "la escalera saludable", con la ayuda de un dado y las fichas ellos iran avanzando en el tablero (gigante) donde encontraran alimentos saludables (los cuales permitiran que la nutricionista explique sus propiedades, y a su vez permitiran avanzar a modo de premio por el consumo de estos y alimentos no tan saludables que probablemente llevan a descender en la escalera debido a sus propiedades poco nutritivas) Finalmente, la fisioterapeuta realizará una rutina de mecánica respiratoria y control postural.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de las profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Escalera saludable y sesión de mecánica respiratoria		
Recursos	Fichas, dados, balones de caucho, baffle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tVNyhd2nZbi_7iY45ptyqmpUAzz4PX5C2usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 9		
Práctica (s) o tema (s)	Celebremos el Día Mundial de la Diabetes		
Mensaje	Escucha a tu cuidador y bajale al azúcar: modera el consumo de bebidas azucaradas, opta por el agua		
Objetivo IEC	Los participantes conozcan acerca de la diabetes mellitus y la obesidad, y en que consisten estas enfermedades, para de esta manera asimilar la importancia del manejo adecuado relacionado con el tratamiento médico, farmacológico, nutricional y la realización de actividad física.		
Marco de referencia	<p>Los alimentos que consumimos nos proporcionan los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, cada uno con funciones específicas en el organismo. Una alimentación adecuada fortalece el sistema inmunológico, nos protege de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, y contribuye a mantener un peso corporal saludable.</p> <p>Una dieta saludable debe ser equilibrada y variada, incluyendo alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes magras y pescado. Es importante limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas.</p> <p>El azúcar se encuentra de forma natural en alimentos no procesados, a este grupo pertenecen la: glucosa más abundante de la naturaleza, fructosa (frutas), ribosa (verduras, los cereales y algunos granos) y galactosa (leche), mientras que los azúcares añadidos se definen como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales.</p> <p>Colombia, como otros países de la región, presenta la doble carga de la malnutrición, expresada en la presencia simultánea de prevalencias importantes de desnutrición y obesidad. El término "doble carga de malnutrición" se propone para describir poblaciones afectadas simultáneamente por desórdenes nutricionales y enfermedades prevenibles y también por ECNT incluido el exceso de peso. La mayor parte de los países de la región presentan porcentajes superiores de sobrepeso u obesidad en las niñas y los niños menores de cinco años respecto a Colombia, los cuales están entre 6% y 10%, con una tendencia ascendente en el tiempo y que se incrementa con la edad. La situación en Colombia es preocupante considerando que el 51.2% de la población tiene exceso de peso, situación que continúa en aumento, evidenciado por medio de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2015, en la cual se muestra en el indicador de exceso de peso en los adultos de 18 a 64 años paso de 45.9% en 2005, a 51.2% en 2010 y a 56.4% en el 2015. Considerándose adicionalmente el exceso de peso(sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad</p> <p>Esto posiblemente relacionado con lo analizado por las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura, en donde encontraron que en muchos países en desarrollo, sobre todo en las poblaciones urbanas, está aumentando el consumo de alimentos de contenido energético alto y valor nutritivo escaso (con contenido alto de grasas y azúcares, pero pocos nutrientes) y está disminuyendo la actividad física. El progreso social y económico ha dado lugar a un mayor consumo de carnes, aceites y azúcares en forma de alimentos elaborados de bajo costo y simultáneamente, se ha disminuido el consumo de frutas, verduras y semillas. Entendiendo de esta forma, el aumentó en el consumo de alimentos poco saludables, la OMS entiende estos alimentos como "hipercalóricos ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes" y de bajo precio, los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física, son causas de estas enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2013).</p> <p>Las consecuencias de esta situación se expresan en un incremento de la carga de enfermedad, asociada a las ECNT en poblaciones cada vez más jóvenes, con las implicaciones que esto tiene para los sistemas de salud y la economía del país. De allí la necesidad de promover ambientes alimentarios adecuados que orienten hacia una alimentación saludable es por esta razón que se generan para Colombia las Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana, las cuales tienen como objetivo contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles , y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales. Teniendo como base esta guía diseñada específicamente para fomentar y promover hábitos de vida saludable para la población Colombiana se realizó la revisión de los mensajes clave que ofrecen dicho documento, seleccionando para el tema de azucares añadidos tres mensajes claves:</p> <p>Mensaje 1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.</p> <p>Mensaje 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas</p> <p>Mensaje 9: Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.</p> <p>Estos mensajes permiten abordar el tema de los azucares añadidos, sus complicaciones y afectaciones a la salud como también permite desarrollar los beneficios de mejorar los hábitos de vida saludable, alimentación y la importancia de la ejecución de actividades físicas y recreativas.</p> <p>*http://https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf</p> <p>**https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión	Con la sesión numero 9 se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir qué acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.		
Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se llevara a cabo de forma grupal con el enfermero-a jefe como invitado Inicialmente el área de enfermería abordará la temática de estas patologías relacionandolas con la salud, posteriormente se desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, para finalizar desde el área de nutrición se llevara a cabo una dinámica haciendo una demostración visual de la proporción de azúcar que tienen las bebidas más populares del mercado, para esto se realizará la dinámica "la cantidad es correcta" donde se tendrán las bebidas y diferentes opciones de cantidades en gramos de azúcar, las personas mayores participaran apostando "dinero" a la cantidad que ellos consideren es la cantidad correcta, el que más se acerque ganará y esto permitirá hacer una reflexión frente a lo que no se debe consumir por que es poco saludable y lo que si se debe consumir. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de las o los profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Demostración visual de contenido de azucar en bebidas más populares del mercado y sesión de rutina aerobica		
Recursos	Azúcar, gramera, bebidas populares, dinero de juguete, fichas, cicloergómetros, bafle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, enfermero-a, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNvh2nZbji_7iY45ptyqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 10		
Práctica (s) o tema (s)	Memoria gastronómica		
Mensaje	La comida es un legado que se transmite de generación en generación. (Grupo 1)		
Objetivo IEC	Los participantes conoceran la importancia de recordar su tradición culinaria, haciendo énfasis en la implementación de alimentos naturales, para de esta manera asimilar la importancia del rescate de la memoria gastronómica para la promoción de adecuados hábitos alimentarios hoy en día.		
Marco de referencia	<p>Un plato familiar puede convertirse en un puente para la comprensión intercultural, permitiendo que personas de diferentes mundos compartan sus costumbres y experiencias.En la cocina, la creatividad se desborda. Recetas ancestrales se fusionan con nuevas ideas, dando lugar a una explosión de sabores y texturas. Compartir estas creaciones culinarias con otros es una forma de expresar nuestra identidad y de aprender de la riqueza cultural que nos rodea.</p> <p>La comida también es un reflejo de nuestra cultura e identidad. Cada región, país o grupo étnico tiene sus propias tradiciones culinarias, que transmiten valores, creencias y formas de vida. Al degustar platos típicos, nos conectamos con nuestra herencia y aprendemos sobre la historia y las costumbres de otros pueblos.</p> <p>La comida es un legado que se transmite de generación en generación. Las recetas familiares, guardadas con celo y cariño, son tesoros que nos conectan con nuestras raíces y nos permiten mantener viva nuestra identidad cultural.</p> <p>La comida puede ser un puente entre culturas. Al compartir platos típicos con personas de diferentes orígenes, podemos aprender sobre sus costumbres y tradiciones, fomentando el respeto y la comprensión mutua.</p> <p>La comida es un símbolo cultural que nos conecta con nuestro pasado, nos define como individuos y nos abre las puertas a nuevos mundos. Alrededor de una mesa, compartiendo sabores y experiencias, celebramos la riqueza cultural que nos rodea y construimos un mundo más diverso y armonioso.</p> <p>De igual manera sucede con la movilidad, puesto que las celebraciones generalmente incluyen actividades de mucho movimiento tales como bailes, juegos o deportes. Entonces, tener condición física se hace importante para la participación y la salud mental, creando el hábito de realizar ejercicio y hacerlo en grupo es una forma excepcional de enriquecer la salud física y social. Los beneficios incluyen motivación adicional, compromiso constante, diversión y socialización, además del apoyo mutuo.</p> <p>* Meléndez Torres, Juana María y Cañez De la Fuente Gloria María. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. <i>La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México</i>. Revista SCIELO.</p> <p>**Delgado Salazar, Ramiro. <i>Comida y cultura: identidad y significado en el mundo Contemporáneo</i>. Estudios de Asia y África, vol. XXXVI, núm. 1, enero-abril, 2001</p> <p>*** https://www.eltiempo.com/salud/ventajas-de-hacer-ejercicio-en-grupo-160152</p> <p>****https://www.efisioterapia.net/articulos/adaptaciones-fisiologicas-adulto-mayor-ante-ejercicio-fisico</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 10 se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir qué acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal</p> <p>Inicialmente la fisioterapeuta desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, para finalizar desde el área de nutrición llevara a cabo una dinámica acerca de ciertos alimentos y/o preparaciones específicos (mantecada, sopa carmelita, arroz con leche, sancocho), en la que las personas mayores tendrán la oportunidad de hablar en torno a las recetas desde las reminiscencias de las preparaciones familiares.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de las profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Reminiscencias de recetas y ejercicios de gimnasia cerebral		
Recursos	Tablero, marcadores, imágenes, televisor, videos, bafle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	<p>Se incluirá registro fotográfico de la sesión.</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1tVNyhd2nZbi_7iY45ptvgmpUAzz4PX5C2usp=drive_link</p>		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</div>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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: Mayo 12024025727 - 23060004 Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)		
Sesión No.	Sesión 11	
Práctica (s) o tema (s)	Las frutas y su relación con la salud (grupo 2)	
Mensaje	Consumiendo frutas soy feliz.	
Objetivo IEC	Los participantes conozcan acerca de la importancia del consumo de frutas para la salud lo cual les permitira aprender la función que cumple en el manejo de diversas enfermedades	
Marco de referencia	<p>Las frutas y verduras son un importante componente de una dieta saludable, y si se consumen todos los días en cantidades suficientes podrían ayudar a prevenir enfermedades de tipo cardiovascular y algunos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir un mínimo de 400g de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas como cáncer, diabetes y obesidad. Para alcanzar esta cifra, podemos hacerlo combinando los distintos colores de las frutas y verduras, obteniendo así todas las propiedades beneficiosas para la salud que éstos aportan. Los mensajes de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015, publicadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, buscan orientar en la consecución de hábitos de alimentación saludable y específicamente en su tercer mensaje, nos recuerda la importancia de incluir de forma variada y colorida las frutas y las verduras en la alimentación diaria. A la hora de determinar la importancia de un alimento, casi siempre se han considerado los nutrientes como los únicos constituyentes a tener en cuenta, pero en la actualidad se conoce la importancia de otros tipos de componentes denominados "no nutrientes" cuyo papel en relación con la salud es de enorme interés. En algunos casos tienen propiedades fisiológicas importantes, lo que ha dado lugar a que se consideren sustancias bioactivas. Estas sustancias se denominan "fitoquímicos" cuando se trata de compuestos de origen vegetal. Entre ellos destacan algunos que, además de poseer dichas propiedades, son los responsables del color de frutas y hortalizas.</p> <p>Los compuestos responsables del color verde en vegetales son los glucosinolatos, los cuales son un gran grupo de derivados de aminoácidos que contienen azufre. Algunos glucosinolatos y sus productos derivados han sido relacionados con una reducción de la prevalencia de ciertos tipos de cáncer. El efecto anticancerígeno se debe a la activación de enzimas involucradas en la detoxificación de agentes cancerígenos, a la inhibición de enzimas que modifican el metabolismo de las hormonas esteroideas, y a la protección contra el daño oxidativo. Los glucosinolatos se encuentran en el brócoli, en el coliflor, en las coles de bruselas y en el repollo. Además, las hojas de color verde se caracterizan por poseer un alto contenido en hierro y ácido fólico; debemos considerar también que el propio vegetal tiene ácido ascórbico o vitamina C, lo que facilita la absorción del hierro.</p> <p>Los fitoquímicos responsables del color naranja de frutas y verduras como la zanahoria, el mango o la calabaza son los carotenoides a y b caroteno, estos son lípidos isoprenoides que deben su coloración a los dobles enlaces conjugados que poseen en su estructura. En nuestra dieta habitual están presentes entre 40 y 50 carotenoides, disponibles para ser absorbidos, metabolizados o utilizados por el organismo humano. Concretamente, el alfa y beta-caroteno tienen gran importancia en la dieta porque son precursores de la vitamina A, por lo que también se les denomina provitamina A. La vitamina A participa en la síntesis hormonal, en la diferenciación y crecimiento celular, y en la respuesta inmune.</p> <p>El color rojo de frutas y verduras como el tomate, la sandía o el pomelo, se debe al licopeno (también perteneciente a los carotenoides, como el alfa y beta-caroteno); y el color rojo oscuro, e incluso morado, de uvas, moras, frambuesas o arándanos, a las antocianinas. El licopeno es uno de los primeros carotenoides que aparecen en la síntesis de este tipo de compuestos, constituyendo la base molecular para la síntesis de los restantes carotenoides y que, a diferencia de otros como el a ó b caroteno, carece de actividad provitaminica A. El licopeno presenta una fuerte capacidad antioxidante, en la comunicación intracelular, etc, y existen pruebas epidemiológicas y experimentales a favor de un papel protector frente al cáncer de próstata, la enfermedad cardiovascular, la exposición a la luz ultravioleta y al humo del tabaco. Las antocianinas pertenecen al grupo más amplio de compuestos fenólicos, los flavonoides. Las antocianinas tienen propiedades antioxidantes que se han demostrado tanto en experimentos in vitro como in vivo. También se ha sugerido que las antocianinas tienen un importante papel en la prevención de la mutagénesis y carcinogénesis mediando algunas funciones fisiológicas relacionadas con la supresión del cáncer.</p> <p>Compuestos responsables del color naranja-amarillo Los flavonoides, el grupo más numeroso de compuestos fenólicos, como acabamos de describir, son, junto con la b-criptosantina, los responsables del color naranja claro, tirando a amarillo, de frutas como el melocotón, la papaya, o la naranja, los flavonoides de la dieta poseen propiedades antivíricas, antiinflamatorias, antihistamínicas y antioxidantes. Se ha demostrado su capacidad para inhibir la peroxidación lipídica, capturar radicales libres, quelar iones hierro y cobre, y modular la señalización celular. La producción de peróxidos y radicales libres está relacionada con el cáncer, el envejecimiento, el daño isquémico, y las enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer o el Parkinson. Los flavonoides protegen el colesterol LDL de la oxidación, previniendo la formación de placas arterioscleróticas en las paredes celulares. La beta-criptosantina es otro carotenoide, al igual que el beta-caroteno o el licopeno, por lo que tiene un papel importante como antioxidante biológico, protegiendo a las células y tejidos del daño oxidativo.</p> <p>Los compuestos responsables del color amarillo-verde se deben a la luteína y a la zeaxantina, ambos pigmentos del grupo de las xantofilas, que a su vez pertenecen a la familia de los carotenoides. Son responsables de coloraciones amarillas, aunque muchas veces están enmascaradas por el color verde de la clorofila, como en las espinacas o el aguacate. Además de las propiedades beneficiosas que se han comentado anteriormente sobre los carotenoides, estos dos compuestos son muy importantes debido a que son selectivamente acumulados en la retina. Diversos estudios epidemiológicos han mostrado cómo la luteína en suero y en ingesta está específicamente asociada de forma inversa con un menor riesgo de enfermedades oftalmológicas asociadas al envejecimiento, como las cataratas y la degeneración macular. Además, el ejercicio acelera el metabolismo y con ello, potencia la absorción de nutrientes fundamentales para el funcionamiento del cuerpo, regula la función gastrointestinal mejorando el peristaltismo, reduce los niveles de azúcar circundantes en la sangre, activa la función endocrina liberando hormonas como la insulina y la tiroxina para lograr adecuada restauración celular y potenciación del funcionamiento de los órganos blancos como el cerebro, el corazón, los pulmones y los riñones, generando una percepción de bienestar y hay más energía para realizar las tareas cotidianas.</p> <p>* Aguilera Garca, C. M., et al. (2007). <i>Alimentos funcionales. Aproximación a una nueva alimentación. Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios</i>. Comunidad de Madrid. ** Cámara Hurtado, M., de Cortes Sánchez Mata, M., Torija Isasa, M. (2003). <i>Frutas y verduras, fuente de salud</i>. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo. *** www.informacionconsumidor.com. ****https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n.</p>	
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 11, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal</p> <p>Inicialmente el área de nutrición abordará la temática de los colores de las frutas y su relacion con la salud, luego se hablara un poco acerca de los nutrientes especificos de algunas de ellas, a continuación se repartiran diferentes frutas a las personas mayores para que las pelen y las piquen y al final las mezclen para tener una ensalada de frutas que compartiran una vez termine la sesión. Posteriormente se desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, ahondando en el movimiento de las extremidades inferiores.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de 2 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>	
Nº. de participantes por sesión	20 personas (diferentes a las que ya asistieron a la sesión 3)	
Herramienta pedagógica	Reminiscencias de recetas y ejercicios de gimnasia cerebral	
Recursos	Tablero, marcadores, imágenes, televisor, videos, baffle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta.	
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNvh2nZbi_7iY45ptyqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link	
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión	
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.		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 12		
Práctica (s) o tema (s)	El olor abre tu apetito		
Mensaje	Todos los sentidos juegan un papel impórtante al momento de comer		
Objetivo IEC	Los participantes identificaran la importancia que tiene el sentido del olfato para aprender la integración de este al momento de hacer la elección mas saludable en su alimentación.		
Marco de referencia	<p>A lo largo de la vida, el cuerpo humano sufre cambios tanto a nivel fisiológico como psicológico, incluyendo la pérdida gradual de las habilidades sensoriales. Las formas más comunes son pérdida de oído y visión, aunque el olfato, gusto y tacto también se ven afectados. Esto da lugar a cambios en la dieta, toma de nutrientes y estilo de vida, ya que la percepción de los alimentos y preferencias son alteradas, afectando la sensación de satisfacción que el consumo de alimento proporciona. Las personas mayores pueden acabar sufriendo de malnutrición, debido a la pérdida sensorial, aumentando el riesgo de padecer muchas enfermedades relacionadas con la edad. Las enfermedades que llevan a reducción de las funciones cognitivas y la disminución de la capacidad comunicativa aparecen con mayor frecuencia en personas mayores de 65 años. Se trata de enfermedades neurodegenerativas que se manifiestan con un deterioro cognitivo y trastornos conductuales, como por ejemplo, el Alzheimer. Enfermedades que se caracterizan en su forma típica por una pérdida de la memoria inmediata y de otras capacidades mentales, a medida que mueren las neuronas y se atrofian diferentes zonas del cerebro. El objetivo de esta sesión es promover el bienestar sensorial de los mayores, como una forma de prevenir, retrasar o mejorar el deterioro producido por la enfermedad. La idea es mejorar su interés por los alimentos y la nutrición. El entorno influye cuando se pierde el interés por la comida. Si los menús son monótonos y el ambiente no es el más propicio, se puede producir un estado depresivo. El interés por la comida desaparece y surgen carencias nutricionales que pueden agravar patologías. Por eso, este tipo de talleres tratan de recuperar el interés por la comida. La estimulación sensorial, sumada a la actividad física conlleva un aumento de la calidad de vida. El olfato y el gusto son sentidos que se relacionan estrechamente y que son importantes para la alimentación. El olfato ayuda a determinar el sabor de los alimentos, y a elegir qué alimentos comer.</p> <p>El olfato ayuda a evitar alimentos en mal estado. Ayuda a liberar jugos gástricos y otras secreciones que preparan al cuerpo para digerir los alimentos. Puede influir en la regulación energética. Ayuda a buscar alimentos ricos en calorías y densos en energía. Masticar la comida libera aromas que viajan de la boca y la garganta a la nariz. Si el canal que conecta al paladar con la nariz está bloqueado, los aromas no pueden llegar a las células sensoriales de la nariz. Muchos trastornos del gusto y del olfato pueden ser provocados por enfermedades, lesiones, medicamentos, o el envejecimiento. Las carencias nutricionales, como la disminución de los niveles de cinc, cobre y níquel, pueden alterar el gusto y el olfato.</p> <p>De igual manera, el mantenerse activos mejora el estado de alerta, ayuda a la regulación de emociones displacenteras, al distraernos y focalizarnos en el presente, el ambiente y en nuestro cuerpo. Cuando nos ejercitamos, el cuerpo se dispone mejor para responder a las demandas del ambiente y la hora de la alimentación no es ajena. Pues uno de los efectos fisiológicos es el de mejorar la función del sistema inmune, lo que reduce las reacciones alérgicas que se relacionan con las de vías aéreas altas. Además, mejora la capacidad respiratoria, lo que resulta en conservar o potenciar la agudeza olfativa.</p> <p>* Velasco Navarro, Juan Francisco. "Programa de estimulación sensorial del gusto y el olfato para enfermos de Alzheimer: Proyecto GYMSEN" 2017. Elche, Alicante. https://www.efisioterapia.net/articulos/adaptaciones-fisiologicas-adulto-mayor-ante-ejercicio-fisico</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 12, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal Inicialmente las dos profesionales seleccionaran algunos alimentos, productos o preparaciones que a su vez sean familiares para las personas mayores, se dispondran en bolsas oscuras, para que las olfateen y adivinen que es. La idea de la actividad es estimular el olfato en las personas mayores y que lo reconozcan como un sentido importante a la hora de comer. Finalmente, la fisioterapeuta realizará una rutina de mecánica respiratoria y control postural. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de las 2 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Reminiscencias de aromaticas y plantas medicinales y sesión de mecánica respiratoria		
Recursos	Aromaticas y plantas medicinales, baffle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyh2nZbi_7iY45ptvqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Memo 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 13		
Práctica (s) o tema (s)	La comida y tus emociones		
Mensaje	La gestión de las emociones modera el comportamiento alimentario		
Objetivo IEC	Los participantes conoceran herramientas para gestionar sus emociones para de esta manera aprender a moderar sus comportamientos en la mesa y así crear o generar un ambiente ameno con sus pares en los momentos del consumo de sus alimentos.		
Marco de referencia	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones.</p> <p>La deficiencia en la regulación de las emociones, las enfermedades mentales y los trastornos neurológicos se encuentran entre las principales causas de discapacidad a nivel mundial. En los últimos años, múltiples estudios epidemiológicos han investigado la relación existente entre los patrones dietéticos y el estado mental, con énfasis en la influencia de factores genéticos y ambientales en el desarrollo de dichos trastornos. Asimismo, se ha reconocido que el desarrollo neuronal está ciertamente influenciado por factores nutricionales, dependientes de una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, y la vitamina D, el complejo B, los ácidos grasos omega 3, el yodo, el hierro, los prebióticos y los probióticos son nutrientes indispensables tanto en la estructura como en el desarrollo cerebral, cuyas alteraciones pueden comprometer negativamente la salud mental. Por una parte, se ha postulado gran variedad de vías patológicas implicadas en el desarrollo de dichos trastornos; entre ellas se destaca la inflamación crónica de bajo grado, la cual se ve influenciada por ciertos estresores psicosociales que, en conjunto, estimulan la red de citocinas proinflamatorias, lo que resulta en cambios neuroconductuales. Por otra parte, la microbiota intestinal (MI) desempeña un papel importante en múltiples vías neurobiológicas debido a su rol en la modulación del factor neurotrófico derivado del cerebro, así como en el metabolismo del triptófano, y su disregulación es un factor importante en el comportamiento del individuo.</p> <p>La comida también tiene un impacto en nuestro bienestar emocional y psicológico y canaliza de este modo la conexión social que tenemos con el resto de personas. Comer en compañía de otras personas puede reducir el estrés, la ansiedad y la soledad. Además, compartir una comida deliciosa puede generar sensaciones de placer, satisfacción y felicidad. La comida también tiene un impacto en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional. Ciertos alimentos pueden mejorar nuestro humor, reducir el estrés y la ansiedad, y favorecer un buen sueño.</p> <p>La relación existente entre emoción y alimentación, ha sido objeto de estudio por parte de psicólogos, médicos, nutricionistas, e investigadores en general durante las últimas décadas, en especial para intentar atribuir las causas y consecuencias de alimentarse emocionalmente tanto en la salud física como la psicología. La doctora Susan Albers habla acerca del concepto de alimentación emocional, aludiendo qué significa comer en respuesta a las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de cambiar esas emociones, alimentarse emocionalmente tiene que ver con las descargas del tono emocional a través de la ingesta, lo cual a nivel físico tiene como consecuencia la obesidad, que trae consigo enfermedades relacionadas como son los problemas cardíacos, colesterol, diabetes, entre otros. Desde el punto de vista psicológico, también existen perturbaciones, que tienen que ver con la configuración mental de recurrir a la comida cada vez que sienta emociones desagradables o en su defecto agradables.</p> <p>Una alimentación por impulso emocional va a moldear a la persona, en cuanto a la toma de decisiones de que comer según el hambre emocional, que se antepone ante el hambre fisiológica común; y de la necesidad de obtener un estado de hedonismo o placer. Las personas que suelen alimentarse emocionalmente no comprenden que el consumo de ciertos alimentos le va a traer bienestar solo temporalmente y no de una manera permanente. Así mismo, se puede deducir que los diferentes tipos de emociones negativas (depresión, nostalgia, enojo, y preocupación); y las positivas como la alegría, placer, y euforia, componen un tipo de comedor emocional.</p> <p>Además, la realización de ejercicio regular, ocasionan cambios fisiológicos que generan equilibrio hormonal, así como la liberación de endorfinas, reduciendo la percepción del dolor. De igual manera, la serotonina, causando percepción de placer. La dopamina, quien contribuye en el raciocinio e inhibición de impulsos. Así como mejora los procesos de socialización, procesos mentales, aprendizaje y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.</p> <p>* Marcelo Fabian Barcia Briones, Pico Macías Luis Adrián, Reyna Murillo Jessica Lorena y Vélez, Muñoz Dalitza Zulema (2019): “<i>Las emociones y su impacto en la alimentación</i>”, Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea. https://www.eumed.net/rev/caribel/2019/07/emociones-alimentacion.html **https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity ***https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión	Con la sesión numero 13, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.		
Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se llevara a cabo de forma grupal Inicialmente el psicologo hará una dinámica en la que desarrollará la temática, desde su quehacer. Luego la nutricionista hablará un poco de la importancia de ciertos alimentos que influyen sobre las emociones, utilizando fotografías de diferentes emociones, las cuales se ubicaran en una cartelera y se tendran así mismo imagenes de algunos alimentos, se indagará entre los participantes que alimento relacionarian ellos con las emociones descritas, teniendo en cuenta lo trabajado anteriormente con el psicologo y para finalizar, con la fisioterapeuta, se realizará una rutina de ejercicios de freno inhibitorio. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de los 3 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Encuentro de saberes y sesión de ejercicios de freno inhibitorio		
Recursos	video beam, baffle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, psicologo, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1vNVhd2nZbi_7iY45ptvqmpUAzz4PX5C2?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 14		
Práctica (s) o tema (s)	Come solo, come bien		
Mensaje	El comer solo contribuye a la conservación de tu independencia y autonomía		
Objetivo IEC	Los participantes conoceran acerca de la importancia de la intencionalidad de realizar las actividades de la vida diaria por si mismos para favorecer la conservación de patrones integrales y por tanto la independencia a la hora de comer		
Marco de referencia	<p>La terapia ocupacional debe buscar facilitar la participación social de las personas mayores, quienes, si bien tienen rutinas diarias establecidas, están en un solo entorno físico, en un espacio institucionalizado, por lo que requieren de actividades ocupacionales que mantengan, promuevan y mejoren su desempeño en las áreas de la ocupación, principalmente en las actividades de la vida diaria (AVD), descanso y sueño, ocio y tiempo libre. Por ello, se realiza procesos de atención con estrategias que benefician directamente a esta población, bajo la luz de la política pública de envejecimiento y vejez que sostiene que, se requiere tener un envejecimiento activo, basado en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios que señalan las Naciones Unidas, relacionados con la independencia, la participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos con el fin de facilitar la ejecución de AVD, específicamente de alimentación, que requieren de la ejecución de movimientos precisos y finos, al igual que, agarres y ejecución del patrón mano boca.</p> <p>La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.</p> <p>Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ECNT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ECNT y en la tercera edad suponen una dependencia del cuidador para actividades básicas de la vida cotidiana como los desplazamientos y actividades de la vida diaria como el baño, la higiene o la alimentación.</p> <p>Por ello, se debe proponer la realización de ejercicio, el cual mejora la capacidad funcional, como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Esto previene caídas, lo que resulta vital para la población de la comunidad de cuidado teniendo en cuenta su edad y sus riesgos, pero también la capacidad cardiorrespiratoria y mayor intencionalidad de realizar actividades de la vida diaria, autonomía e independencia.</p> <p>* http://https://www.ecr.edu.co/terapia-ocupacional-en-el-adulto-mayor **https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity ***https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 14, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal Inicialmente el terapeuta ocupacional hará una dinámica en la que desarrollará la temática, desde su quehacer. Luego la nutricionista hablará un poco de la importancia de como consumir los alimentos que hacen parte de su plato, esto en terminos de gustos e intereses, y la razón por la cual estan comiendo lo que estan comiendo. Para esto se utilizará la imagen de un plato gigante y se utilizaran "modulos de alimentos" se mostraran las diferentes texturas utilizadas y se resaltará el uso de la cuchara como parte importante de los hábitos alimentarios. La fisioterapeuta, realizará una rutina de ejercicios bimanuales y coordinación. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de los 3 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Encuentro de saberes y sesión de ejercicios bimanuales y coordinación		
Recursos	Bafe, microfono, sillas, balones de peso, utensilios de cocina, auxiliares de enfermería, terapeuta ocupacional, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNvhd2nZbi_7iY45ptvqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 15		
Práctica (s) o tema (s)	Memoria gastronómica (grupo2)		
Mensaje	La comida es un legado que se transmite de generación en generación.		
Objetivo IEC	Los participantes conozcan la importancia de recordar su tradición culinaria, haciendo énfasis en la implementación de alimentos naturales, para de esta manera asimilar la importancia del rescate de la memoria gastronómica para la promoción de adecuados hábitos alimentarios hoy en día.		
Marco de referencia	<p>Un plato familiar puede convertirse en un puente para la comprensión intercultural, permitiendo que personas de diferentes mundos compartan sus costumbres y experiencias. En la cocina, la creatividad se desborda. Recetas ancestrales se fusionan con nuevas ideas, dando lugar a una explosión de sabores y texturas. Compartir estas creaciones culinarias con otros es una forma de expresar nuestra identidad y de aprender de la riqueza cultural que nos rodea.</p> <p>La comida también es un reflejo de nuestra cultura e identidad. Cada región, país o grupo étnico tiene sus propias tradiciones culinarias, que transmiten valores, creencias y formas de vida. Al degustar platos típicos, nos conectamos con nuestra herencia y aprendemos sobre la historia y las costumbres de otros pueblos.</p> <p>La comida es un legado que se transmite de generación en generación. Las recetas familiares, guardadas con celo y cariño, son tesoros que nos conectan con nuestras raíces y nos permiten mantener viva nuestra identidad cultural.</p> <p>La comida puede ser un puente entre culturas. Al compartir platos típicos con personas de diferentes orígenes, podemos aprender sobre sus costumbres y tradiciones, fomentando el respeto y la comprensión mutua.</p> <p>La comida es un símbolo cultural que nos conecta con nuestro pasado, nos define como individuos y nos abre las puertas a nuevos mundos. Alrededor de una mesa, compartiendo sabores y experiencias, celebramos la riqueza cultural que nos rodea y construimos un mundo más diverso y armonioso.</p> <p>De igual manera sucede con la movilidad, puesto que las celebraciones generalmente incluyen actividades de mucho movimiento tales como bailes, juegos o deportes. Entonces, tener condición física se hace importante para la participación y la salud mental, creando el hábito de realizar ejercicio y hacerlo en grupo es una forma excepcional de enriquecer la salud física y social. Los beneficios incluyen motivación adicional, compromiso constante, diversión y socialización, además del apoyo mutuo.</p> <p>* Meléndez Torres, Juana María y Cañez De la Fuente Gloria María. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. <i>La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México</i>. Revista SCIELO.</p> <p>**Delgado Salazar, Ramiro. <i>Comida y cultura: identidad y significado en el mundo Contemporáneo</i>. Estudios de Asia y África, vol. XXXVI, núm. 1, enero-abril, 2001</p> <p>*** https://www.eltiempo.com/salud/ventajas-de-hacer-ejercicio-en-grupo-160152</p> <p>****https://www.efisioterapia.net/articulos/adaptaciones-fisiologicas-adulto-mayor-ante-ejercicio-fisico</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 15 se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir qué acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal</p> <p>Inicialmente la fisioterapeuta desarrollará una rutina de ejercicio aerobico de baja intensidad y de corta duración haciendo énfasis en la temática a abordar, para finalizar desde el área de nutrición llevara a cabo una dinámica acerca de ciertos alimentos y/o preparaciones específicos (mantecada, carne en salsa criolla, ensalada campesina, papa cocida con cascara, torta negra, sopa de arracacha), en la que las personas mayores tendrán la oportunidad de hablar en torno a las recetas desde las reminiscencias de las preparaciones familiares.</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de las profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados.</p> <p>El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Reminiscencias de recetas y ejercicios de gimnasia cerebral		
Recursos	Tablero, marcadores, imágenes, televisor, videos, baffle, microfono, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1tvNyhd2nZbi_7iY45ptyqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Mayo 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 16		
Práctica (s) o tema (s)	El envejecimiento y la comida		
Mensaje	Con el envejecimiento cambian los procesos de alimentación		
Objetivo IEC	Los participantes conozcan acerca de los factores implícitos dentro del proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez que influyen en el patrón alimentario para obtener herramientas que permitan construir un hábito adecuado		
Marco de referencia	<p>A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que se deba ajustar el estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres.</p> <p>Se le llama Patrón Alimentario al conjunto de alimentos que un individuo o comunidad consumen de manera ordinaria y habitual con una frecuencia estimada de por lo menos una vez al mes, o bien que estos productos tengan un arraigo en sus preferencias alimentarias, en decir la forma en la que acostumbramos comer. Los Patrones Alimentarios se ven influenciados por elementos de tipo social, económico y cultural, lo que los hace cambiar constantemente a través de los años, sin embargo, hay alimentos tan arraigados a nuestro Patrón Alimentario que se conservan hasta hoy en día.</p> <p>No obstante, en las últimas décadas los factores socioeconómicos y culturales han generado cambios acelerados en los Patrones Alimentarios que no han resultado del todo saludables tanto a nivel individual como en la salud pública e incluso para el medio ambiente. Por ejemplo, en el actual sistema del mercado global encontramos una sobreoferta de productos procedentes de otras partes del mundo que para soportar los trayectos de transportación requieren de un proceso de industrialización que eleva su contenido de azúcares y grasas añadidas, así como conservadores y aditivos. Así mismo se ha observado que estos productos han ido desplazando los alimentos locales o regionales frescos y saludables</p> <p>Pero también, puede decirse que estos cambios la alimentación responde a la pérdida progresiva de las capacidades físicas del movimiento como la fuerza y coordinación, ya sea por el sedentarismo o por el proceso mismo del envejecimiento. La fuerza muscular se requiere no solo para patrones motores gruesos como caminar, correr o saltar. Sino para otros fundamentales como la masticación, la deglución, la respiración y la conservación de la postura funcional, importantes a la hora de comer. Es por ello, que en estados específicos de la salud como un postquirúrgico, una enfermedad terminal, el sedentarismo extremo e incluso en la etapa de la vejez, selectivamente el ser humano tiene preferencias por alimentos reduciendo el consumo de carnes, frutas o vegetales, ya que algunos de ellos requieren esfuerzo físico para su maceración en ingesta. De igual modo sucede con la pérdida de la coordinación, ya que ésta se requiere para patrones motores funcionales como el uso de la cuchara, alcanzar el vaso llevarlo a la boca sin generar derrames.</p> <p>Aparentemente estas circunstancias no son visualizadas pero sí afectan considerablemente tanto en el autoestima, como en la participación, puesto que en la medida en que estas deficiencias funcionales aumentan, las personas que las padecen además, restringirse en compartir en familia o sociedad, donde el consumo de alimentos es parte de ello.</p> <p>* http://https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/patron-alimentario.pdf</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 16, de manera teórico-práctica, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal Inicialmente el gerontologo hará una dinámica en la que desarrollará la temática, desde su quehacer. Luego la nutricionista hablará un poco acerca de la estructura de la lengua y el proceso de envejecimiento de las papilas gustativas así como, la influencia de la dentición y la sensibilidad de las encías al momento de comer. Para esta sesión se utilizará una lengua grande dividida por colores y se colocaran imagenes de diferentes alimentos que hagan alusión a los sabores que identifican las papilas. Finalmente la fisioterapeuta, realizará una sesión teórico-práctica de ejercicios posturales y faciales. Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte de los 3 profesionales a cargo de la misma y se solicitará apoyo al área de enfermería para los traslados. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas.</p>		
No. de participantes por	20 personas		
Herramienta pedagógica	Encuentro de saberes y sesión de ejercicios posturales y faciales.		
Recursos	Bafle, microfono, sillas, cartelera, video, televisor, auxiliares de enfermería, espejo gerontologo, nutricionista y fisioterapeuta.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1vNvhd2nZbi_7jY45ptvqmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: MEMO 12024025/27 - 12/06/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 17		
Práctica (s) o tema (s)	Saramita Saludable		
Mensaje	Date gusto alimentandote saludablemente y haciendo ejercicio		
Objetivo IEC	Los participantes reconozcan el proceso de información, educación y comunicación hecho en torno a los temas de alimentación saludable y realización de actividad física dentro de la comunidad de cuidado para retroalimentar el aprendizaje obtenido y así continuar practicando adecuados hábitos.		
Marco de referencia	<p>La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, en su estrategia de Información, Educación y Comunicación, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población Colombiana, que como herramienta de Seguridad Alimentaria y Nutricional debe mantenerse actualizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, según lo establecido en el Decreto 987 del 14 de mayo de 2012.</p> <p>A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que se deba ajustar el estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres.</p> <p>Las recomendaciones de alimentación en la etapa de la vejez incluyen: Brindar alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal, verduras de colores intensos (como judías/habichuelas verdes) y frutas. Evitar ofrecer preparaciones fritas. En su lugar, preferirir alimentos asados, a la parrilla o hervidos. Ofrecer leche baja en grasa o descremada fortificada con vitamina D; productos lácteos, arroz, u otras bebidas con adición de vitamina D y calcio agregados para ayudar a mantener los huesos fuertes a medida que envejece. Brindar líquidos durante todo el día. Es posible que a medida que el cuerpo envejece se sienta menos sed, pero el cuerpo necesita líquidos para mantenerse sano y con buena digestión. Si tienen un problema de control de la vejiga, es necesario consultar con el área de enfermería.</p> <p>Así mismo, incrementar la ejecución de actividad física, ya que ésta favorece procesos como: La digestión por la aceleración del metabolismo debido al consumo de energía La absorción de minerales en los huesos por las cargas que se generan por la contracción muscular y el uso de elementos externos La activación de la función renal por el aumento de la circulación y fortalecimiento del sistema cardiovascular El aumento de la capacidad pulmonar por mejoramiento de la mecánica respiratoria La regulación de las emociones, liberando endorfinas que generan percepción de bienestar y felicidad Potenciación de la función del sistema endocrino porque se logra el equilibrio de hormonas como la insulina Manejo y control de enfermedades crónicas como diabetes, EPOC, cardiopatías, hipertensión, patología renal, osteoporosis, artrosis. Las mentales como alzheimer, parkinson, demencias, ansiedad, depresión. Así como las autoinmunes como esclerosis múltiple, artritis reumatoidea, fibromialgia.</p> <p>* https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/conpes_113_de_2008.pdf **https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores ***https://palma.fisio-clinics.com/importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-tercera-edad **** https://www.efisioterapia.net/articulos/adaptaciones-fisiologicas-adulto-mayor-ante-ejercicio-fisico *****https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Con la sesión numero 17, de manera informativa, se espera aclarar dudas, así como favorecer la comprensión de la importancia de los hábitos de vida saludable, esta sesión les permitirá tener herramientas para definir que acciones tomar frente al manejo de su condición de salud en la etapa de vida actual.</p> <p>La actividad se llevara a cabo de forma grupal con el talento humano de la comunidad de cuidado como invitados. Teniendo en cuenta que el aprendizaje es un proceso que requiere de repetición constante, tanto de conceptos como de prácticas, en términos de la generación de hábitos de vida saludable en personas mayores en condición de dependencia severa, es necesario ser insistentes con metodolgias variadas para obtener un resultado satisfactorio de entendimiento y comprensión. Además, debe responder a sus intereses, encontrando en esta oportunidad proponer un noticiero informativo en el cuál se visualizarán todas las 16 sesiones desarrolladas durante la ejecución de la IEC, retroalimentando la importancia de la alimentación saludable y la realización de ejercicio como parte de las actividades de la vida diaria, para conservar la salud y tener una vejez digna.</p> <p>Inicialmente se ubicarán a las personas mayores en un espacio idóneo para poder visualizar atentamente la proyección del noticiero, habrá una presentadora (nutricionista) que dirigira la sesión y recogerá aprendizajes a medida que avanza el noticiero, dará introducción a las "noticias en curso" a fin de proyectar los videos cortos que se prepararan a lo largo de todo el convenio, y además realizará las entrevistas "en vivo y en directo" al personal de talento humano que hace parte de la prestación del servicio en la Comunidad de Cuidado y que se preparara previamente con temas relacionados a lo que se va observando en los videos. Luego, se cerrará con una dinámica de ejercicio aeróbico recreativo, realizada por la presentadora de los deportes (fisioterapeuta) que vinculará a todas las personas presentes, como "clausura" de la "IEC: Date Gusto", porque decidir ser saludable es tambien "Darse Gusto"</p> <p>Se realizará acompañamiento permanente durante la actividad por parte del talento humano de la comunidad de cuidado. El tiempo estimado de duración de la sesión es de 2 horas y 30 min.</p>		
No. de participantes por	40 personas		
Herramienta pedagógica	Noticiero y dinámica de actividad física.		
Recursos	Bafle, microfono, sillas, video, televisor, auxiliares de enfermeria, talento humano de la comunidad de cuidado.		
Registro fotográfico del material	Se incluirá registro fotográfico de la sesión. https://drive.google.com/drive/folders/1vNvhd2nZbi_7iY45ptvgmpUAzz4PX5C?usp=drive_link		
Valoración de la sesión	Teniendo en cuenta que actualmente se trabaja con la modalidad severa, se evaluará la sesión por medio de preguntas que se realizarán al inicio y de forma oral y posteriormente al final, se realizaran nuevamente las preguntas, de forma tal que se pueda evaluar tanto conocimientos adquiridos como la metodología utilizada en cada sesión		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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: 4 de 4

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Teniendo en cuenta que en la comunidad de cuidado hay un 37% de personas mayores con discapacidad intelectual, con mayor prevalencia el retardo mental, se preparará un instrumento de preguntas relacionadas con los temas vistos, el cual se aplicará al iniciar y al finalizar cada sesión y así, se evaluarán los conocimientos previos y el posible aprendizaje adquirido. De igual modo, vemos importante identificar el grado de satisfacción con las metodologías implementadas ya que de ellas depende el interés y la atención con el proceso que se desarrolla.

	NOMBRE Y CARGO	FIRMA
ELABORO	GIOVANNA RAMIREZ RIOS NUTRICIONISTA HOGAR SAN JOSÉ SARAMITA	
REVISO	DIANA MARCELA CARVAJAL COORDINADORA HOGAR SAN JOSÉ SARAMITA	<i>Diana M. Carvajal</i>