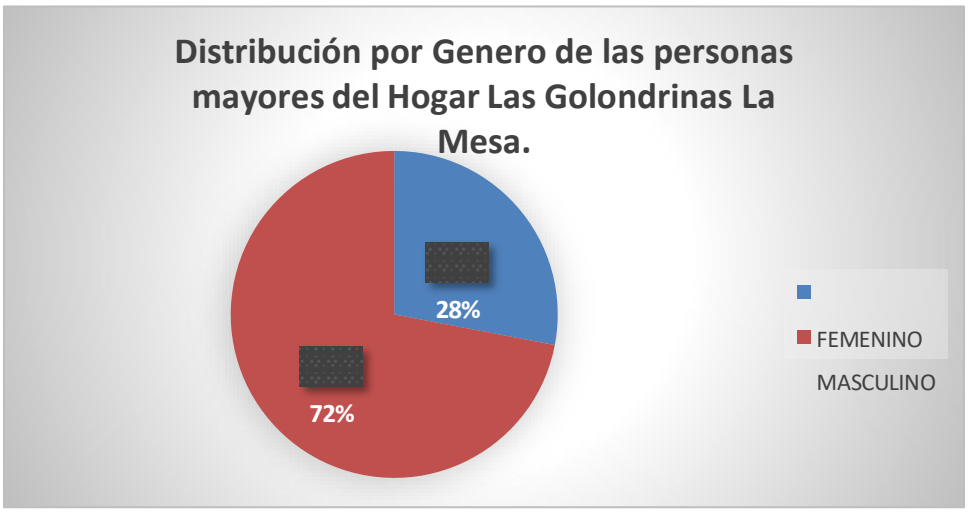
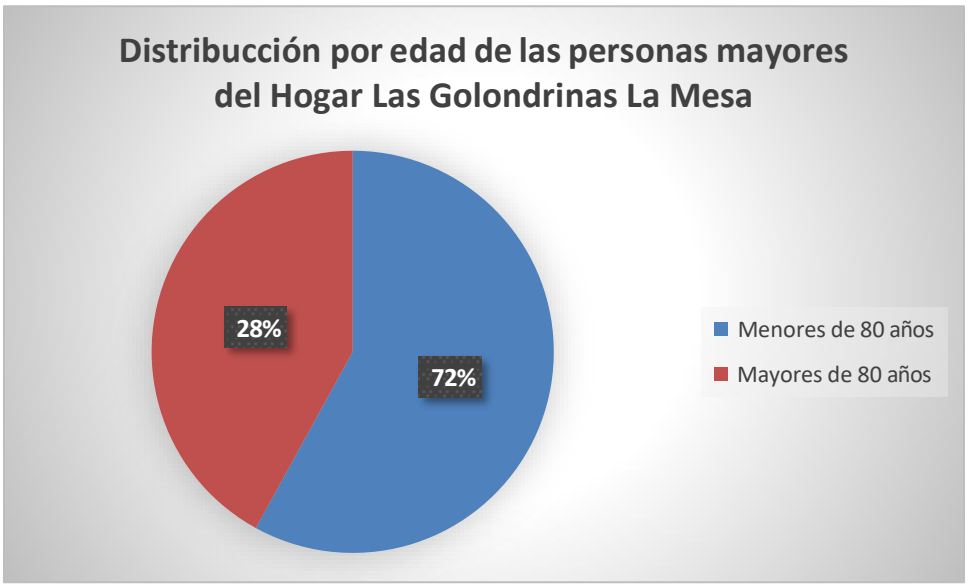
1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/01/2025
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comunidad de Cuidado Hogar Las Golondrinas La Mesa Localidad: NA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Alejandro Caro Coordinadora Adriana Lucia Macias Nutricionista

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Las personas mayores de 60 años que viven el Hogar Las Golondrinas La Mesa tienen una distribución por genero de 61 hombres y 37 mujeres:



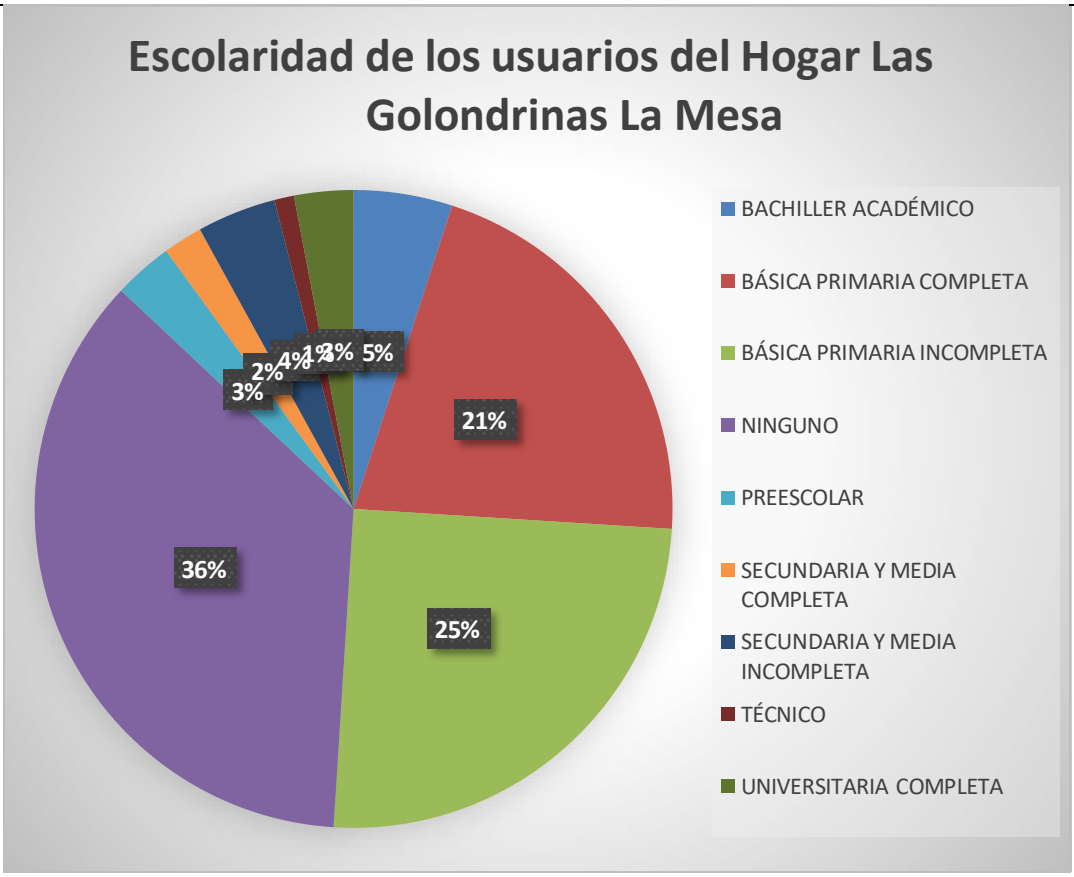
Grafica 1. Clasificación Las Golondrinas La Mesa según género.

La población del Hogar son personas mayores de 60 años, las cuales 13 son mayores de 80 años y 65 menores de 80 años.



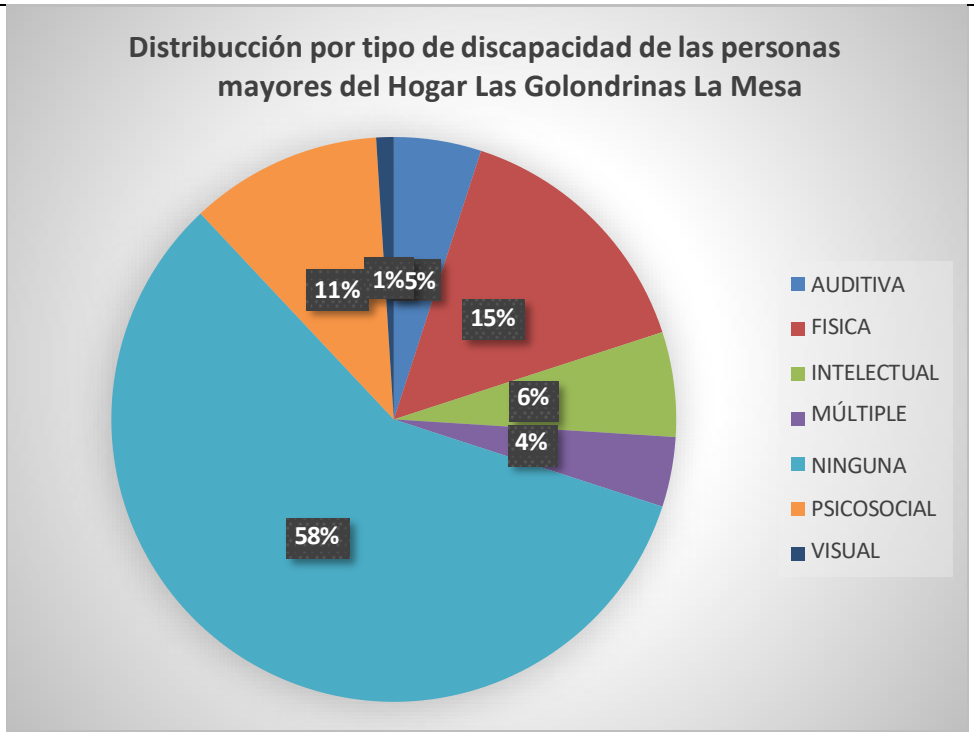
Grafica 2. Clasificación Las Golondrinas La Mesa, según edad.

Teniendo en cuenta el nivel educativo de las personas mayores se clasifica de la siguiente manera: Prescolar 3 personas, Básica primaria incompleta: 23 personas, Básica Primaria Completa 31 personas, secundaria y media incompleta 5 personas, básica primaria y media completa 2 personas, bachiller académico 13 personas, Técnico 4 persona, Universitario 1
Ningún grado de escolaridad 10 personas.



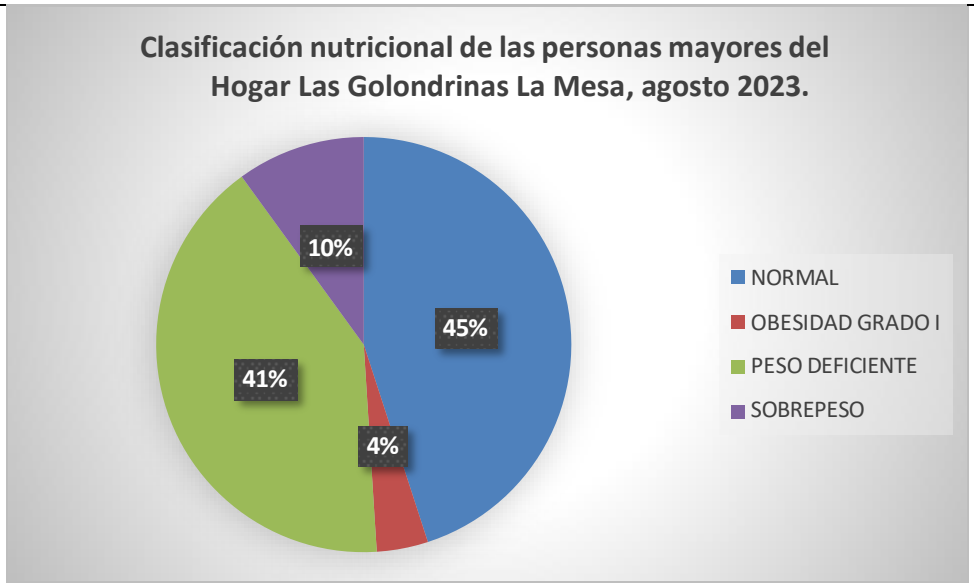
Grafica 3. Clasificación Las Golondrinas La Mesa, según nivel educativo.

En Hogar Las Golondrinas La Mesa 44 personas presentan algún tipo de discapacidad distribuidas de la siguiente manera clasificados de la siguiente manera: discapacidad auditiva: 5 personas, discapacidad física: 9 personas, Discapacidad Intelectual: 4 personas, Discapacidad múltiple: 4 personas, Discapacidad Psicosocial: 8 personas, Discapacidad Visual: 1 Persona.



Grafica 4. Clasificación Las Golondrinas La Mesa, según tipo discapacidad.

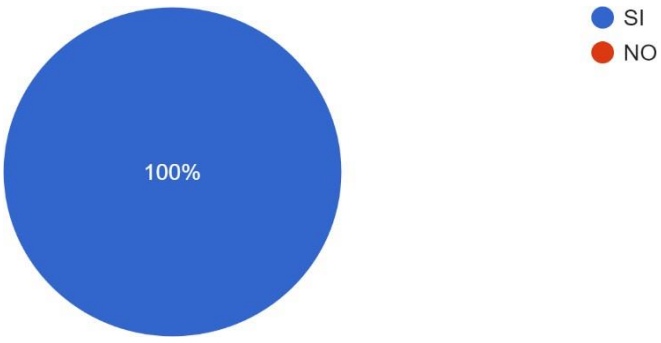
Se realiza la clasificación nutricional de las personas mayores del Hogar Las Golondrinas La Mesa teniendo como referencia los patrones de la OMS para personas mayores de 60 a 64 años 11 meses de edad, y la CENPE para personas mayores de 65 años, el estado nutricional obtenido
es el siguiente:



Grafica 5. Clasificación Las Golondrinas La Mesa, estado nutricional.

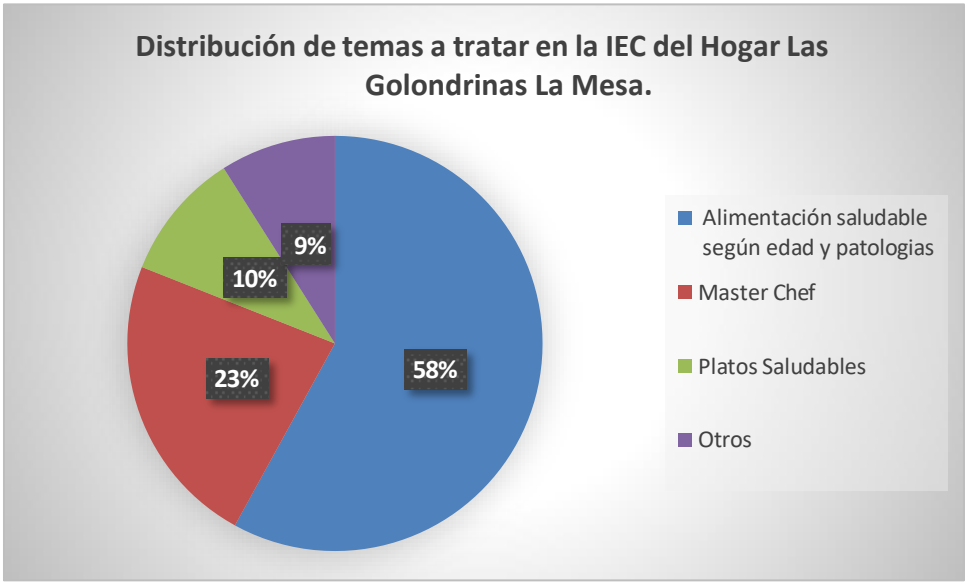
Además, se realizó la siguiente encuesta por medio de Google formularios, donde se les preguntaba a los usuarios lo siguiente:

1. ¿Considera que es importante que los participantes aprendan acerca de hábitos de vida y alimentación saludable?



2. Cuál de los siguientes temas le gustaría que se trataran en el Hogar Las Golondrinas La Mesa

.



3. Si su respuesta fue otros describa que otros temas le gustaría que trataran en el Hogar Las Golondrinas La Mesa.

- Actividad física, cambios de preparaciones con baja aceptación.
- Me gustaría compras de alimentos fuera del Las Golondrinas La Mesa.
- Uso de la sal y el Azúcar.

Grupo/s interactivo/s:

Personas mayores del Hogar Las Golondrinas La Mesa
Referentes familiares
Colaboradores del Hogar Las Golondrinas La Mesa.

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta las características de la población donde el 42% tiene algún tipo de discapacidad, 42% son mayores de 80 años, el 55 % tiene estado nutricional de malnutrición por déficit o exceso y el 36% no cuenta con ningún niel educativo, además de la encuesta de promoción de hábitos de vida y alimentación saludable realizada, se priorizaron las siguientes temáticas a desarrollar:

- Alimentación adecuada según edad y patologías crónicas.
- Máster Chef
- Plato saludable grupos de alimentos

Cabe resaltar que se observa gran interés y participación por parte de los referentes familiares, por lo cual se incluirán en la estrategia llamada “Cuidando Sabores Cuidando Vidas”, la estrategia desarrollara las siguientes temáticas.

- Importancia del consumo de todos los grupos de alimentos ofrecidos, desde el servicio de alimentos/ plato saludable.
- Importancia de la hidratación y consumo de agua.

Teniendo en cuenta las características de la población presentadas en el primer apartado, la identificación participativa de las necesidades se realizará por grupos teniendo en cuenta la temática de cada uno de los talleres que se realizaran en la estrategia IEC.

Entornos: Individual _X__, Familiar _X__, Institucional, _X__, Comunitario ____

Tema: “Cuidando Sabores Cuidando Vidas”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte de la observación directa de las necesidades, frente a los hábitos alimentarios de las personas mayores del Hogar Las Golondrinas La Mesa, hasta el diseño e implementación de la estrategia de información, educación y comunicación para la promoción en estilos de vida saludable.

Objetivos:

Información: Reconocer los principios básicos de un estilo de vida saludable enfocado en la alimentación.

Educación: Comprender la importancia de un adecuado estilo de vida saludable para la salud.

Comunicación: Implementar prácticas para un adecuado estilo de vida saludable enfocado en alimentación.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En Información: Informar a las personas mayores del Hogar Las Golondrinas La Mesa y referentes familiares sobre las propiedades nutricionales de todos los grupos de alimentos, presentes en el plato saludable de la familia colombiana, importancia de la hidratación con el fin de promover la adopción de hábitos de vida saludable.

En educación: Fortalecer los conocimientos de los participantes y referentes familiares sobre la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos, clave para una adecuada nutrición y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles, la hidratación como parte fundamental para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

En comunicación: Se abordará especialmente durante los tiempos de comidas en el comedor reforzando por parte de todos los profesionales del Las Golondrinas La Mesa, la aceptación de los alimentos ofrecidos, el nutricionista o equipo profesional estará en capacidad de realizar seguimiento, adicionalmente, se reforzará por medio de afiches, cuadros y cartelas la ambientación del comedor con los temas tratados mensualmente en la IEC los sentidos de la alimentación.

Mensajes:
Cartel en pasillo:
"Descubre el placer de comer con todos tus sentidos. Únete a 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas' y haz que cada comida sea una experiencia memorable."

Anuncio en el Comedor:
"¡Bienvenidos a la experiencia 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas'! Descubre nuevos sabores, texturas y colores en cada comida. ¡Haz de la alimentación una aventura diaria!"

Cartel en la Salón de Actividades:
"Explora, juega y disfruta con 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas'. Talleres divertidos que harán que cada bocado cuente. ¡Acompáñanos y descubre una nueva forma de vivir la alimentación!"

Mensaje en el Boletín Mensual:
"Este mes en nuestro Las Golondrinas La Mesa, nos embarcamos en 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas'. Descubre la alegría de comer saludablemente mientras exploramos texturas, sabores y aromas.
¡Participa en nuestros talleres y transforma tus comidas!"

Anuncio en el Correo Electrónico Referentes familiares:

"¡Estamos emocionados de lanzar 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas'! Únete a nosotros en esta increíble aventura de descubrimiento culinario. ¡Cada bocado cuenta, cada comida es una experiencia única!"

Cartel en la Entrada Principal:
"Transforma tu relación con la comida. Descubre 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas'. Talleres divertidos, deliciosos y saludables que harán que tus comidas sean inolvidables."

Mensaje tablero de Actividades:
"Esta semana en 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas': Exploraremos nuevos sabores con juegos, degustaciones y actividades creativas. ¡No te pierdas la diversión!"

Anuncio en rampa del segundo piso:
"Sube el nivel de tu experiencia alimentaria. Únete a 'Cuidando Sabores Cuidando Vidas' para descubrir el placer de comer con conciencia. ¡Cada día es una nueva oportunidad para disfrutar!"

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Colores de la Salud.	Objetivo: Identificar la importancia del consumo de 5 verduras y frutas al día. Se realizará un taller con las personas mayores acerca de la importancia del consumo de las frutas y verduras y las propiedades nutricionales de las mismas. Actividad presaberes: se realizará un tingo-tango, donde la	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	- Video Beam - Frutas como parte de premio - Presentación Power point - Pelota tingo-tango	Enero de 2025

	persona que se le corresponda tango responderá alguna de las siguientes preguntas: 1) ¿Cuántas frutas debo consumir mínimo al día? 2) ¿Cuántas verduras debo consumir mínimo al día? 3) ¿Qué propiedades nutricionales en común tienen las frutas y verduras Actividad principal: Se realizará una presentación en PowerPoint donde se explicará las propiedades de las frutas y verduras dependiendo su color. Actividad evaluativa: se realizará las primeras preguntas pre saberes como parte evaluativa, donde se realizara el			

	tingo tango, la persona que responda adecuadamente se le obsequiara una fruta.			
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Aromas que despiertan recuerdos.	Objetivo: Promover la hidratación y conciencia sobre la importancia del agua y plantas medicinales Metodología: Degustación de aguas con infusiones, charla sobre beneficios del agua y las plantas medicinales y Conversación sobre recuerdos asociados a olores. Preguntas de Preselección: ¿Cuántos vasos de agua bebes al día? ¿Cuál es tu sabor de agua preferido? - Que Propiedades Nutricionales conocemos	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	- Sillas - Sonido - Punto de hidratación - Video beam -Vasos, -diferentes infusiones, agua.	febrero

	de las plantas medicinales. Actividad de Evaluación: Crear un recordatorio visual para beber más agua y aromáticas en el Las Golondrinas La Mesa. Actividad Lúdica: Juego de Memoria con tarjetas de diferentes tipos de agua			
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Descubriendo los colores de las verduras.	Objetivo: Fomentar el interés por alimentos coloridos y variados. Metodología: Presentación de frutas y verduras, clasificación por colores. Charla interactiva. Preguntas de Preselección: ¿Cuál es tu fruta o verdura favorita? ¿Puedes nombrar tres alimentos de color rojo? Actividad de Evaluación: Crear una composición artística	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	- Alimentos (verduras) - Sillas - Mesas - Menaje	marzo

	con las frutas y verduras. Actividad Lúdica: Juego de Bingo con tarjetas de alimentos coloridos.			
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Explorando texturas con verduras	Objetivo: Fomentar la exploración táctil de alimentos. Metodología: Manipulación y descripción táctil de frutas y verduras. Charla sobre la importancia de la textura en la alimentación. Preguntas de Preselección: ¿Te gusta la textura crujiente de algunas frutas? ¿Prefieres las texturas suaves? Actividad de Evaluación: Describir la textura de las frutas y verduras exploradas. Actividad Lúdica: Juego de Adivinanzas Táctiles con objetos relacionados con la alimentación	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	- Video beam -verduras variadas - vendas para los ojos	abril
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Sabores de la infancia	Objetivo: Recordar y disfrutar sabores de la infancia.	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa	- Video beam - Presentación	mayo

	Metodología: Degustación de alimentos típicos de la infancia. Conversación sobre experiencias pasadas. Preguntas de Preselección: ¿Cuál era tu comida favorita de niño/a? ¿Tienes algún recuerdo especial relacionado con la comida? Actividad de Evaluación: Crear una lista de alimentos que evocan recuerdos positivos. Actividad Lúdica: Juego de Palabras Cruzadas con nombres de alimentos de la infancia.	interés por talleres de alimentación saludable.	PowerPoint - Alimentos típicos de la infancia, - servilletas.	
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Yoga Sensorial para la Digestión.	Objetivo: Promover la conciencia corporal y la salud digestiva. Metodología: Sesión suave de yoga enfocada en la alimentación y la digestión. Materiales: Tapetes de yoga, almohadas pequeñas.	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	-Tapetes de yoga, -almohadas pequeñas.	Junio

	Preguntas de Preselección: ¿Te sientes consciente de tu cuerpo durante las comidas? ¿Tienes alguna práctica de relajación que te funcione? Actividad de Evaluación: Compartir experiencias sobre cómo se sintieron después de la sesión. Actividad Lúdica: Juego de Palabras Relacionadas con el Yoga y la Alimentación.			
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Cuentos gastronómicos.	Objetivo: Fomentar la creatividad y la conexión emocional con la alimentación. Metodología: Creación y narración de cuentos relacionados con alimentos. Preguntas de Preselección: ¿Tienes algún recuerdo especial relacionado con la comida? ¿Qué historia te gustaría crear sobre alimentos? Actividad de Evaluación: Compartir los cuentos creados.	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	-Sillas - Papel, - lápices de colores.	julio

	Actividad Lúdica: Juego de Roles representando historias sobre la alimentación.			
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Ritmos de la comida.	Objetivo: Conectar con la comida a través de la música y el ritmo. Metodología: Sesión de música durante las comidas, charla sobre la relación entre la música y la alimentación. Preguntas de Preselección: ¿Escuchas música durante las comidas? ¿Cómo afecta tu experiencia alimentaria? Actividad de Evaluación: Reflexionar sobre cómo la música influyó en su experiencia de comer. Actividad Lúdica: Karaoke con canciones relacionadas con la comida.	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	-Altavoces, - lista de reproducción de música variada.	agosto
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" El arte de la presentación Master Chef	Objetivo: Estimular el interés por los alimentos a través de su presentación. Metodología: Preparación y	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 23% expresa interés por talleres de	-Alimentos variados, -platos, -utensilios de cocina.	septiembre

	presentación artística de platos sencillos. Preguntas de Preselección: ¿La presentación de un plato afecta tu apetito? ¿Tienes alguna presentación de comida favorita? Actividad de Evaluación: Valorar la presentación de los platos preparados. Actividad Lúdica: Concurso de Presentación de Platos.	preparación de alimentos.		
"Cuidando Sabores Cuidando Vidas" Celebrado logros y hábitos saludables.	Objetivo: Reconocer y celebrar los cambios positivos en los hábitos alimentarios en Hogar Las Golondrinas La Mesa. Metodología: Compartir experiencias, reconocer logros individuales, celebración con pequeño evento. Preguntas de Preselección: ¿Qué hábito saludable te	Teniendo en cuenta la encuesta realizada donde el 58% expresa interés por talleres de alimentación saludable	-Decoraciones, --Refrigerios saludables.	Octubre

	gustaría adoptar? ¿Qué logros has alcanzado en tu alimentación? Actividad de Evaluación: Reflexionar sobre los cambios positivos en los hábitos alimentarios. Actividad Lúdica: Fiesta temática de celebración con música y baile.			

4. EVALUACIÓN
Cada taller cuenta con actividades de evaluación a las personas mayores del Hogar Las Golondrinas La Mesa

Elaborado por:
Adriana Macias
Nutricionista Dietista
Comunidad de Cuidado Hogar Las Golondrinas La Mesa.