1. Introducción

El sentido del gusto, una de las experiencias sensoriales más fundamentales y placenteras para los seres humanos, desempeña un papel crucial a lo largo de toda nuestra vida, y su importancia se acentúa aún más en las personas mayores. A medida que envejecemos, diversos factores pueden influir en la percepción gustativa, desde cambios fisiológicos hasta condiciones de salud específicas. Este sentido no solo añade gozo a nuestras comidas diarias, sino que también desempeña un papel esencial en la salud y el bienestar general de las personas mayores. La capacidad de disfrutar de sabores ricos y variados no solo contribuye a la calidad de vida, sino que también puede tener un impacto significativo en la nutrición y la ingestión de alimentos esenciales para mantener la salud en la tercera edad. En esta introducción, exploraremos la importancia del sentido del gusto en las personas mayores, destacando su influencia en aspectos como la alimentación, la socialización y la salud mental.

2. Objetivos

2.1 General

Crear estrategias de promoción y prevención encaminadas al cuidado de la salud a nivel integral (física, mental y nutricional), de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima por medio de encuentros grupales e individuales fortaleciendo la autonomía, el autocuidado y la independencia.

2.2 Específicos

- Desarrollar abordajes individuales sobre la estructura corporal, a través de la asistencia en marcha o cambios de posición que permitan preservar la salud física y oxigenar los tejidos y bienestar en las personas mayores con movilidad escasa, o habilidad residual en marcha.

- Promover estilos de vida saludable a través de espacios individuales y grupales, donde las personas mayores identifiquen factores protectores a nivel físico, mental y nutricional.

- Fortalecer la realización de las actividades de la vida diaria y las actividades básicas cotidianas promoviendo el autocuidado, autodeterminación y la independencia de las

- personas mayores del servicio de comunidad de cuidado hogar san José Sasaima

3. Glosario

Calidad de vida[1]: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

[1] Ibid.

Comportamiento sedentario[2]: comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía ≤1.5 equivalentes metabólicos (MET), mientras está sentado, recostado o acostado e incluyen actividades como, sentarse, acostarse, ver televisión y otras formas de entretenimiento de pantalla.
Salud[3]: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

4.2 Metodología

Cambios Fisiológicos en el Gusto con la Edad: A medida que envejecemos, se producen cambios naturales en nuestros sentidos, y el gusto no es una excepción. La disminución de las papilas gustativas y la reducción en la producción de saliva pueden afectar la percepción de los sabores. Estos cambios fisiológicos pueden influir en las preferencias alimenticias y en la capacidad para disfrutar plenamente de los alimentos.

Relación entre Gusto y Nutrición en Personas Mayores: El sentido del gusto desempeña un papel crucial en la elección de alimentos y, por ende, en la nutrición. La capacidad de saborear y disfrutar los alimentos puede afectar la cantidad y variedad de nutrientes que una persona mayor consume. La falta de gusto puede llevar a una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, lo que puede contribuir a problemas de salud, como la desnutrición.

Impacto Social y Emocional del Gusto en la Tercera Edad: Comer no es solo un acto fisiológico, sino también una experiencia social y emocional. La pérdida de gusto puede llevar a una disminución en el placer de comer, lo que afecta la calidad de vida. Además, las comidas compartidas son una parte importante de la socialización, y la falta de gusto puede influir en la participación en eventos sociales, contribuyendo a la posible soledad en personas mayores.

Enfermedades Relacionadas con la Pérdida del Gusto: Algunas enfermedades comunes en la vejez, como la diabetes, las enfermedades neurológicas y las afecciones dentales, pueden afectar negativamente la capacidad de saborear los alimentos. Comprender cómo estas enfermedades impactan el sentido del gusto es esencial para abordar de manera efectiva las necesidades dietéticas y de bienestar de las personas mayores.

Estrategias para Mejorar la Experiencia Gastronómica en Personas Mayores: Se han desarrollado diversas estrategias para mejorar la experiencia gastronómica en la tercera edad,

[2] Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E. & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 75.
[3] Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet]. [actualizado 2014; citado 2014 Dic 09]. Disponible en http://www.who.int/suggestions/faq/es/

desde la adaptación de texturas hasta la inclusión de sabores intensos. La consideración de estos aspectos en la planificación de dietas para personas mayores puede tener un impacto positivo en su bienestar nutricional y emocional

4.2.1 Número de Integrantes.
Se realiza la convocatoria en el patio central de la comunidad de cuidado y se invita a las personas mayores a participar de esta actividad, y se solicita al equipo auxiliar de enfermería presente trasladar a las personas mayores que desean participar del encuentro.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	5 minutos	Saludo e introducción al taller.
1	5 minutos	Dinámica rompe hielo con la población
2	25 minutos	Actividad física con la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado
3	20 minutos	INTERVENCIÓN PROFESIONAL EN NUTRICIÓN Y DESARROLLO DE ACTIVIDAD
4	5 minutos	ACTIVIDAD DE CIERRE
TOTAL	1 hora	

4.2.3 Desarrollo del Taller.
Introducción al taller (05 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a la población.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Hacer el test inicial de acuerdo con las características de la población.

Dinámica Rompehielos (5 minutos)

Se realiza una charla entre la profesional y las personas mayores exponiendo parte de la temática a desarrollar.

Actividad física: (25 minutos)

Bajo la guía y supervisión de la profesional en fisioterapia, las personas mayores de la comunidad de cuidado realizan ejercicios físicos dirigidos, enfocados en el movimiento de tren superior e inferior, y en general las partes del cuerpo que cada persona mayor pueda mover, teniendo en cuenta la dependencia severa y el grado de deterioro físico de la población.

Intervención de la profesional de nutrición. (20 minutos)

Se dio inició a la sesión resaltando la importancia del sentido del gusto en la alimentación y su papel crucial para disfrutar de la comida y detectar sabores.
Durante la presentación, se explicó que el gusto se percibe a través de las papilas gustativas en la lengua, las cuales permiten detectar los sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Destacó cómo el sentido del gusto influye en nuestras experiencias alimenticias, brindando la capacidad de seleccionar alimentos variados y promover una alimentación saludable y satisfactoria.
Asimismo, subrayó la estrecha relación entre el sentido del gusto y el olfato, ya que ambos trabajan juntos para percibir los olores, contribuyendo así a la experiencia gustativa. Luego se abordó disfunciones del sentido del gusto, como la ageusia (pérdida del gusto) o la hipogeusia (disminución del sentido del gusto), señalando que estas alteraciones afectan la experiencia alimentaria y la nutrición de las personas.
Una vez completada la parte teórica, la actividad pasó a la práctica. Se distribuyeron copitas a cada participante, en las cuales depositó diversos sabores como dulce, amargo y salado. El propósito era que los participantes pudieran degustar y descubrir los sabores mencionados, resaltando que este ejercicio se llevó a cabo sin la ayuda de la visión, proporcionando una experiencia sensorial única y enriquecedora. La combinación de la teoría y la práctica permitió a los participantes no solo comprender la importancia del sentido del gusto, sino también experimentarla de manera directa.

Tema No. 6: Cierre (5 minutos).

- Se realiza el test final, de acuerdo a la dinámica establecida para el grupo de personas mayores con dependencia severa.
- Cerrar la sesión educativa y agradecer la participación.
- Ordenar el sitio en donde se realizó la actividad

FECHA		NOMBRE	CARGO	FIRMA
Elaboró	18/12/2023	Luisa Camila Vargas Sánchez	Nutricionista	
Aprobó	18/12/2023	Hna. Nubia Moya	Coordinadora	

REGISTRO FOTOGRÁFICO







	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA 18/12/2023	POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES	SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO
TEMA: La importancia del gusto en las personas mayores	No. PERSONAS CAPACITADAS: 26	TOTAL HORAS:
PROFESIONAL RESPONSABLE: CAMILA VARGAS, CLAUDIA RODRÍGUEZ, MARIA FERNANDA VILLAMIZAR, LETTI VARGAS	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: PROFESIONALES EN NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA, PSICOLOGÍA Y ENFERMERIA HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41773024	MARIA	ELVIRA	ARDILA		71	X		No firma
2	FUERA DE BOGOTÁ	CC	79316140	VICTOR	HUGO	ROJAS	MORA	69		X	No firma
3	FUERA DE BOGOTÁ	CC	17105699	SAUL		MONROY		79		X	
4	FUERA DE BOGOTÁ	CC	2259006	RIGOBERTO		BELTRAN	TORRES	83			
5	FUERA DE BOGOTÁ	CC	24028953	MARIA	NAZARETH	CARREÑO	DE MARTINEZ	88	X		No firmó
6	FUERA DE BOGOTÁ	CC	20305149	EDELMIRA		CRIOLLO	DE SUAREZ	95	X		
7	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41328815	MARÍA	ILBERTA	CUELLAR	CASTRO	91	X		No firma
8	FUERA DE BOGOTÁ	CC	20271221	BLANCA	MARÍA	GARCÍA		87	X		No firma
9	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1069717935	LUIS	ENRIQUE	GUTIERREZ	TORRES	82		X	
10	FUERA DE BOGOTÁ	CC	36520096	MARÍA	NOHELIA	RESTREPO		79	X		No firma
11	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41328681	GLORIA	MARINELY	HINCAPIE	BUSTOS	78	X		No firma
12	FUERA DE BOGOTÁ	CC	150967	LUIS	ENRIQUE	JÍMENEZ		88	X		No firma
13	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1070386260	MARIA	DEL CARMEN	MEDINA	SUBA	70	X		No firma
14	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1106349	LUIS	JESUS	MORA	LOPEZ	88	X		No firma
15	FUERA DE BOGOTÁ	CC	28521514	MARIA	FANNY	MUÑETÓN	FRANCO	91	X		No firma
16	FUERA DE BOGOTÁ	CC	1070781326	ZACARIAS		NIÑO	GÓMEZ	79		X	ZACARIAS
17	FUERA DE BOGOTÁ	CC	52440510	CECILIA		PAEZ	HURTADO	77	X		No firma
18	FUERA DE BOGOTÁ	CC	20155893	MARÍA	MERCEDES	PERALTA	GARZÓN	85	X		No firma
19	FUERA DE BOGOTÁ	CC	19199354	EDUARDO	SANTOS	PINILLA	SOTELO	70	X		No firma
20	FUERA DE BOGOTÁ	CC	16613107	WILSON		QUINTERO	ROMERO	69	X		No firma
21	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41552177	HILDA	MARÍA	RANGEL		72	X		No firma
22	FUERA DE BOGOTÁ	CC	19088379	LUIS	HERNANDO	AUSIQUE	GONZÁLEZ	74		X	No firma
23	FUERA DE BOGOTÁ	CC	51731139	ARACELY		SOTO	ARISTIZABAL	70	X		No firma
24	FUERA DE BOGOTÁ	CC	8456996	JOSÉ	BENJAMÍN	USMA	MONTOYA	76	X		
25	FUERA DE BOGOTÁ	CC	41513833	BLANCA	NELLY	HERNANDEZ	FARFÁN	74	X		No firma
26	FUERA DE BOGOTÁ	CC									

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"