1. Introducción

El ser humano experimenta el mundo a través de los sentidos, y esta interacción sensorial no solo enriquece nuestra experiencia diaria, sino que también puede tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. En particular, las actividades sensoriales, que involucran la estimulación de los sentidos como la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído, pueden desempeñar un papel crucial en el fomento de un estado nutricional óptimo. Desde la selección de alimentos hasta la forma en que los percibimos y consumimos, nuestras experiencias sensoriales influyen en nuestras elecciones alimentarias, la satisfacción con las comidas y, en última instancia, en nuestra salud nutricional.

*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

Sensación y Percepción Sensorial:

La sensación y percepción sensorial son procesos fundamentales que nos permiten experimentar y comprender el mundo que nos rodea a través de nuestros sentidos.

Estos procesos incluyen la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído, que trabajan en conjunto para proporcionar información sobre los alimentos y bebidas que consumimos.

Influencia de los Sentidos en la Elección de Alimentos:

La percepción sensorial influye en nuestras preferencias alimentarias y en la selección de alimentos.

Factores como el color, la textura, el aroma y el sabor de los alimentos afectan nuestra percepción de su calidad y atractivo.

Satisfacción y Saciedad:

Las experiencias sensoriales durante la comida, como el gusto y la textura, juegan un papel crucial en la satisfacción con las comidas.

La satisfacción sensorial contribuye a la sensación de saciedad y puede influir en la cantidad de alimentos consumidos en una comida.

Estímulo Sensorial y Apetito:

La presentación visual de los alimentos puede estimular el apetito y aumentar el interés por consumir ciertos alimentos.

El aroma de los alimentos puede provocar respuestas fisiológicas y aumentar el deseo de comer.

[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/

Técnicas Sensoriales en la Modificación del Comportamiento Alimentario:

La atención plena y la práctica de la alimentación consciente involucran el enfoque en las sensaciones físicas y emocionales durante la comida, lo que puede promover una relación más saludable con la comida y mejorar la regulación del consumo de alimentos.

El uso de técnicas sensoriales, como la presentación visual atractiva de los platos, la incorporación de aromas frescos y la experimentación con nuevas texturas, puede fomentar una mayor variedad y consumo de alimentos nutritivos.

Implicaciones para la Salud y el Bienestar:

Una alimentación equilibrada y nutritiva es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas.

La atención a las experiencias sensoriales puede mejorar la calidad de la alimentación, promover una mayor ingesta de alimentos saludables y reducir el consumo de alimentos procesados y poco saludables.

En resumen, las actividades sensoriales desempeñan un papel integral en la forma en que experimentamos, seleccionamos y consumimos alimentos, lo que a su vez puede tener un impacto significativo en nuestro estado nutricional y bienestar general. Es fundamental reconocer y aprovechar la influencia de los sentidos en nuestras elecciones alimentarias para promover una alimentación saludable y un estilo de vida equilibrado.

## 4.2 Metodología

### 4.2.1 Número de Integrantes.

Esta actividad, se realiza con las personas mayores cuya funcionalidad física y mental se encuentra severamente comprometida debido al deterioro integral asociado a la avanzada edad, o a la presencia de múltiples patologías de tipo crónico.

### 4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 hora.

| 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 de profesionales |
| 4 | 5 minutos | 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.

Dinámica Rompehielos (5 minutos)

Se realiza una introducción con música, se apaga la luz del salón en donde se realiza la actividad, y se inicia con masajes supervisados por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado.

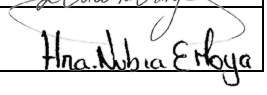
Actividad física: (25 minutos)

Bajo la guía y supervisión de la profesional en fisioterapia, las personas mayores de la comunidad de cuidado realizan ejercicios físicos asistidos, 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 profesionales. (20 minutos)
Se realizó la ubicación de las personas mayores que participaron de la actividad en el auditorio de la unidad, en donde se procede a realizar diferentes estímulos sensoriales, y se busca estimular sentidos de olfato, gusto y tacto.

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** | 12/01/2024 | Luisa Camila Vargas Sánchez | Nutricionista |  |
| **Aprobó** | 12/01/2024 | Hna. Nubia Moya | Coordinadora |  |

## REGISTRO FOTOGRÁFICO






| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN | Código: FOR-PSS-296<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| FECHA : 12/01/2024 | POBLACION OBJETO: Personas Mayores | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado |
| TEMA: Estimulación sensorial, los alimentos a través de los sentidos | No. PERSONAS CAPACITADAS: 20 | TOTAL HORAS: 01:00 |
| PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez, Karen Vargas, Tatiana Sánchez | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista, fisioterapeuta, psicologa- 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. Sasaima Cundinamarca | cc | 1014180294 | Gloria | | López | | 80 | X | | NO FIRMA |
| 2 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 53906163 | Benicia | | Cardenas | | 89 | X | | NO FIRMA |
| 3 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 81716009 | Ernesto | | Torres | Aguirre | 78 | | X | NO FIRMA |
| 4 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 19199384 | Carmen | Yanira | Hurtado | Rodríguez | 75 | X | | NO FIRMA |
| 5 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 20031596 | Leonor | | Gonzalez | Leon | 105 | X | | NO FIRMA |
| 6 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 12091097 | José | Gilberto | Ocampo | Ramirez | 84 | | X | NO FIRMA |
| 7 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 19196390 | Juan | | Díaz | Gonzalez | 72 | | X | NO FIRMA |
| 8 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 51730844 | Nivia | Rosalba | Mera | Restrepo | 80 | X | | NO FIRMA |
| 9 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 20799780 | Eva | Tulia | Rodríguez | | 103 | X | | NO FIRMA |
| 10 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 28203373 | Santos | | Nieves | De Quiroga | 87 | X | | NO FIRMA |
| 11 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 35496800 | María | Concepción | García | | 89 | X | | NO FIRMA |
| 12 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 41318817 | Blanca | Lilia | Higua | Cubides | 81 | X | | NO FIRMA |
| 13 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 41748270 | María | Teresa | Ramos | Torres | 88 | X | | NO FIRMA |
| 14 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 20034244 | Veronica | | Díaz | Cruz | 92 | X | | NO FIRMA |
| 15 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 17045502 | Luis | Felipe | Pineda | Cardoso | 86 | | X | NO FIRMA |
| 16 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 1136912024 | Carlos | | Torres | Reina | 66 | | X | NO FIRMA |
| 17 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 20335969 | Olinda | | Romero | Marique | 84 | X | | NO FIRMA |
| 18 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 51654948 | Elisabeth | | Galindo | Romero | 67 | X | | NO FIRMA |
| 19 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 19099758 | Noe | | Ruiz | Gonzalez | 82 | | X | NO FIRMA |
| 20 | Fuera de Bogotá. Sasaima Cundinamarca | cc | 20322167 | Maria | Gladys | Meneses | Viana | 83 | X | | NO FIRMA |

"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"