1. DATOS GENERALES

Fecha: 31/08/2021

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comunidad De Cuidado- Hogar San José Para Ancianos Sasaima.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesionales en nutrición y fisioterapia.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

En el hogar San José para ancianos Sede Sasaima, a la fecha se cuenta con una población de 102 personas mayores entre hombres y mujeres (39 hombres, 63 mujeres), cuyas edades oscilan entre los 60 y los 102 años y quienes presentan dependencia severa según escala de valoración Barthel la cual se aplica al ingreso institucional. A nivel de presencia de enfermedades que afecten su estado nutricional, en el hogar San José a la fecha encontramos 9 personas con diabetes mellitus tipo 2, 95 personas con hipertensión arterial y 8 con enfermedad renal crónica, lo que implica un manejo dietético especial al interior de la institución, el cual busca permite una estabilidad en el estado de salud y estado nutricional de las personas mayores, con relación a su estado nutricional, se evidencia que de la totalidad de la población 5 personas presentan malnutrición por exceso de peso, y aproximadamente 40 personas presentan malnutrición asociada a deficiencias nutricionales, las cuales se encuentran relacionadas con la presencia de enfermedades.

Dentro de las problemáticas frente a alimentación saludable, encontramos el bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas por parte de las personas mayores, rechazando estas de manera repetitiva, información obtenida a través de la observación directa que se realiza en los comedores de la institución día a día, el pesaje de los desperdicios de comida que se generan durante el descomide diario, cuyos resultados demuestran que el grupo de alimentos que más se desperdicia corresponde al de verduras, y hortalizas (2 kilos aproximadamente de desperdicios), y entrevistas semiestructuradas que se aplicaron tanto a las personas mayores, como a los colaboradores que se encargan del suministro de la alimentación, en donde las preguntas fueron ¿Está dentro de sus hábitos el consumo de frutas y verduras?, ¿Cuál es su verdura u hortaliza favorita?, ¿Cree que las verduras y hortalizas tienen un beneficio para su salud? Entre otras. Las personas mayores argumentan en su mayoría que en sus hábitos de alimentación no se encontraba el consumo de este tipo de alimentos, y por tanto no son de su agrado, pues refieren que no son de gran alimento y no se pueden comparar con los demás alimentos que se ofrecen en la institución, pues prefieren consumir la porción de cereal que la porción de verdura u hortaliza que se ofrece.

Otra problemática identificada al interior de la comunidad de cuidado Hogar San José para ancianos Sasaima, fue el rechazo por parte de algunas personas mayores frente a la alimentación y en especial frente a las modificaciones alimentarias que se establecieron de acuerdo a las

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

diferentes patologías y necesidades de la población identificadas, aunado a esto, se identificó el bajo consumo de agua por parte de la población, lo que ha desencadenado problemas a nivel de vías urinarias, y se han aumentado los episodios de estreñimiento en las personas mayores, generando disminución en la ingesta de alimentos.

Lo anterior afecta de manera directa tanto a la institución como a las mismas personas mayores, pues el desperdicio de alimentos como frutas y verduras es bastante elevado comparado con otros alimentos, adicionalmente se ha evidenciado un aumento significativo de personas mayores con estreñimiento crónico llegando a tener hasta 4 días sin evacuación (datos obtenidos del área de enfermería). Por lo anteriormente mencionado, desde las áreas de nutrición y fisioterapia, se propuso realizar talleres educativos en estilos de vida saludables con el fin de sensibilizar tanto al talento humano como a las personas mayores vinculadas a la institución frente a la importancia de generar o adoptar estilos de vida saludables a través de la adecuada alimentación, el autocuidado y la ejecución de actividad física.

Grupo/s interactivo/s:
Los grupos interactivos identificados para el desarrollo de la presente estrategia, corresponde a 102 personas mayores que se encuentran bajo protección en la Comunidad de Cuidado Hogar San José Para Ancianos-Sasaima, y aproximadamente 70 colaboradores entre los que se encuentra el personal de vigilancia, servicios generales, técnicos, auxiliares de enfermería, equipo profesional y directivo.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de metodologías como entrevistas semiestructuradas, y observación directa, se pudo establecer que la necesidad identificada corresponde por un lado al bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas y a la baja ejecución de actividad física, lo que conlleva a desarrollar diferentes patologías asociadas al sedentarismo y a una inadecuada alimentación.

Con relación a la observación directa, se realizó la recolección de los desperdicios generados en el almuerzo y cena, evidenciando que el componente verduras y hortalizas fue el de mayor rechazo por parte de las personas mayores, sin importar la preparación en la que se ofreciera, llegando a desperdicios de más de 3 kilos de este componente al día; con relación a la ejecución física, es necesario aclarar la condición de dependencia severa de las personas mayores de la comunidad de cuidado, y por ende la baja movilidad que presentan debido su deterioro físico, a pesar de que desde el área de fisioterapia diariamente se realizan actividades para minimizar el avance del deterioro físico, dentro de las que se encuentran marcha asistida, maso terapia, gimnasia dirigida, entre otras, las cuales son elaboradas directamente por la profesional en fisioterapia.

Frente a las entrevistas semiestructuradas, se aplicaron a las personas cuyo deterioro cognitivo no se encuentra severamente afectado, y quienes en su mayoría respondieron rechazar este tipo de alimentos, pues nunca estuvieron acostumbrados a comerlos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Entornos: Individual__x_, Familiar__x_, Institucional, _x__, Comunitario ____

Tema: Mejorar los hábitos de alimentación de la población objetivo.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde las necesidades identificadas, se quiere lograr el aumento en el consumo de frutas verduras y hortalizas y agua entre otros alimentos con alto valor nutricional, y de la ejecución de actividad física tanto en las personas mayores como en el talento humano que labora al interior de la institución, así como también se pretende lograr la disminución de los desperdicios de comida que se generan al interior de la institución.

Objetivos:

Información:

- Conocer los estilos de vida saludables que mejoran la calidad de vida de la población.
- Identificar la importancia del consumo de frutas, verduras y hortalizas para el organismo.

Educación:

- Reflexionar frente a la importancia de adoptar adecuados estilos de vida saludable.
- Comprender la relación existente entre el bajo consumo de fibra dietética, y el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Comunicación:

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas y la participación en sesiones de actividad física en la población, para mejorar estado de salud y nutrición.
- Promover el consumo de frutas, verduras y hortalizas en la población de adultos mayores del Hogar San José Sasaima.
- Prevenir el estreñimiento y el deterioro del estado de salud y nutricional mediante la adopción de estilos de vida saludable.

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

En información:

En información:

Teniendo en cuenta el concepto definido por la Organización Panamericana de la Salud-OPS-, se entiende como adulto mayor a toda persona de 65 años o más, la cual se encuentra en una etapa con presencia de deficiencias funcionales, como resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales. Envejecer se constituye en un proceso cambiante tanto a nivel fisiológico como social. En un sentido más amplio, se puede asumir que el envejecimiento resulta de la suma de todos los cambios que ocurren a través del tiempo en todos los organismos, desde su concepción hasta su muerte. (Restrepo M, Morales G, Ramirez G, López L, & Varela L, 2006).

Es aquí en donde toman relevancia los hábitos alimentarios del sujeto y el estado nutricional del mismo; ya que la práctica de costumbres alimentarias inadecuadas conducen a un mal estado nutricional, siendo este un significativo factor de vulnerabilidad biológica asociado a un incremento importante del perfil de morbilidad y mortalidad; por lo anterior, resulta importante el análisis de los hábitos alimentarios en esta población, ya que los mismos influyen en el estado nutricional y predisponen al individuo a padecer determinadas enfermedades que disminuyen su bienestar y calidad de vida. (Silvestri, 2011).

Con relación a la población Colombia, La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2010 determinó que si bien los colombianos hemos mejorado en la lucha contra la desnutrición, específicamente la anemia y el hambre de los niños y niñas colombianos, el sobrepeso y obesidad ha aumentado considerablemente en todos los grupos de la población. (Instituto Colombiano De Bienestar Familiar, 2019). Aunado a lo anterior, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015, uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37.7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18.7%). En este sentido el 56.4% de la población colombiana presenta un exceso de peso, lo que significa un incremento de 5.2 puntos porcentuales con respecto a la ENSIN 2010.

Con relación a la ejecución de actividad física, según la ENSIN 2015, aproximadamente la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos de actividad física moderada semanales o 75 minutos de actividad vigorosa o fuerte. (Instituto Colombiano De Bienestar Familiar, 2019).

Por otro lado, el Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento –SABE-, cuyo objetivo es conocer la situación actual en el ámbito rural y urbano de la población de personas adultas mayores en Colombia, la cual para el año 2018, reportó que a mayor edad, el porcentaje de mujeres aumenta, mientras que el de hombres disminuye. La feminización del envejecimiento es más evidente en Bogotá y en las ciudades principales, con índices entre 110 y 140 mujeres por cada 100 hombres mayores de 60 años, además también arrojó las siguientes cifras frente al total de encuestas aplicadas a nivel nacional (30.691), con relación a los determinantes de la salud:

(MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. OFICINA DE PROMOCIÓN SOCIAL, 2018)

- El deterioro visual, fue la condición crónica más frecuente con una prevalencia de 88.9%
- 60.7%, prevalencia total de la HTA en la población adulta mayor.
- 12.5% de prevalencia de diabetes mellitus.
- 14.5% prevalencia total de enfermedad isquémica cardiaca.
- 11.8% prevalencia total osteoporosis.
- 11.4% prevalencia de EPOC.
- 4.7%prevalencia de enfermedad cerebro-vascular.

Lo anterior, demuestra la necesidad de implementar estrategias que promuevan la adopción de estilos de vida saludable, pues las enfermedades crónicas anteriormente mencionadas requieren de un manejo interdisciplinario e integral, que permita un adecuado manejo de la enfermedad, y que retrasen la aparición de complicaciones de la misma.

Importancia del consumo de frutas y verduras en las personas mayores: El aumento de la esperanza de vida, es un resultado exitoso para la humanidad. El avance de la tecnología preventiva y curativa de muchas enfermedades, aunado a la baja exposición de condiciones riesgosas, aumenta la expectativa de llegar a la tercera edad en adecuadas condiciones de salud y así vivir una vejez apropiada.

Sin embargo, este resultado biológico puede verse opacado si la calidad de vida de las personas no cumple con ciertos principios mínimos.

Los avances de las ciencias de la salud, incluidos los de nutrición humana, han permitido prolongar nuestra esperanza de vida considerablemente. Así, ésta se sitúa por encima de los 70 años en países de alto nivel de bienestar.

Paralelamente, el concepto de calidad de vida ha adquirido protagonismo en la tercera edad, es así como este grupo no se conforman con una larga existencia: también desean llegar a viejo en el mejor estado físico y mental. Una alimentación adecuada es el primer paso, enmarcada en un estilo de vida saludable, que comprende la práctica regular de ejercicios según la condición física individual, y el abandono de hábitos perjudiciales, sin olvidar la importancia de mantener la mente ocupada en actividades lúdico-recreativas. (Servicio Nacional del Consumidor, 2004).

El estado nutricional de las personas mayores es el resultado de la relación recíproca entre nutrición y enfermedad, así por ejemplo se enferman más las personas mayores desnutridas y se desnutren más las enfermas. Por otra parte, un estado nutricional adecuado contribuye positivamente al mantenimiento de la función en los diferentes órganos y sistemas.

Existen un sinnúmero de factores de riesgo que facilitan o provocan malnutrición en la persona mayor, entre los que se pueden destacar: falta de educación nutricional, ingesta inapropiada de alimentos (cantidad y/o calidad), pobreza, aislamiento social, dependencia y/o discapacidad, patologías asociadas (agudas y/o crónicas), tratamientos farmacológicos, edad avanzada,

trastornos afectivos y cognitivos. (Servicio Nacional del Consumidor, 2004).

Con relación a los requerimientos nutricionales de los adultos mayores, con la edad se produce una disminución progresiva de las necesidades energéticas, dadas a la baja actividad física y al menor componente de masa muscular que a estas edades tiene el organismo. El gasto energético basal, (mínimo gasto de energía para mantener las funciones orgánicas vitales), es variable y va disminuyendo a medida que aumenta la edad, y está influenciado por el sexo, por la composición corporal, por la temperatura ambiental, y por la presencia de enfermedades. De acuerdo a estudios, en las personas mayores este gasto disminuye de un 7 a 10% del total respecto al adulto promedio. (Cordero, 2006).

La dieta para el adulto mayor debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible, de fácil masticación y digestión.

Por lo anterior, es importante que esta se encuentre constituida por alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibra (Servicio Nacional del Consumidor, 2004), frutas, verduras y hortalizas frescas.

Las frutas y verduras gozan de gran importancia en la ingesta diaria, pues son alimentos fuente de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo de muchos seres vivos. A nivel Colombia, el ministerio de salud y protección social implementó una estrategia de promoción el consumo de frutas y verduras con el fin de “generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten enfermedades no trasmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructura, bienes, y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de la alimentación saludable”.

Los beneficios asociados al consumo de frutas y verduras, son los siguientes:

- Reducción de los niveles de colesterol.
- Mejoran tránsito intestinal evitando el estreñimiento.
- Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo.
- Contribuyen a la eliminación de toxinas.
- Aumento de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobre peso y obesidad. (Ministerio de Salud y Protección Social.)

Importancia de la realización de actividad física en las personas mayores:

Es importante definir conceptualmente a la actividad física, entendida como “Cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devis, 2000:16), adicionalmente se incluyen dentro del concepto actividades como caminar, correr y realizar las actividades de la vida diaria, así como actividades de tipo

competitivo como los deportes estructurados. Esta amplitud y globalidad de la actividad física la convierten en un concepto más relacionado con la promoción de estilos de vida saludables.

Los beneficios de la actividad física regular para las personas mayores pueden ser muy pertinentes para evitar, reducir al mínimo o revertir muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento. Por lo anterior, el grupo que puede obtener más beneficio con el ejercicio regular es el de las personas mayores. El ejercicio aeróbico se recomienda ampliamente para prevenir y tratar muchas enfermedades crónicas relacionadas con la vejez. Algunas investigaciones al respecto indican que el entrenamiento físico es necesario para detener o revertir la sarcopenia y aumentar la densidad ósea. El incremento de la fuerza y la masa muscular es una estrategia realista para mantener el estado funcional y la independencia de los adultos mayores. (Ceballos Gurrola, Álvarez Bermúdez , & Medina Rodríguez).

Para los adultos de ese grupo de edad, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar la calidad de vida, evitar deterioro cognitivo, emocional y físico, la Organización mundial de la Salud OMS, recomienda que:

- Los adultos de 65 años en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- A fin de obtener mejores beneficios, los adultos mayores dediquen hasta 300 minutos de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad vigorosa y moderada.
- Los adultos mayores con movilidad reducida deben realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Se deben realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando el adulto mayor no pueda realizar actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida que se lo permita su estado. (Organización Mundial de la Salud, 2019).

En educación:

El enfoque metodológico que se pretende emplear para el logro de un cambio comportamental en las personas mayores y personal del Hogar San José Sede Sasaima, se basa en la teoría de la acción razonada y la conducta planeada, la cual resulta ser de mucha utilidad para el estudio de la conducta humana pues representa una importante aportación al estudio del comportamiento humano, ofrece un modelo de investigación que toma en cuenta factores que en otras teorías se consideran de manera aislada, así mismo, al ofrecer una metodología para hacer investigación, esta teoría constituye una alternativa que involucra aspectos que se mezclan adquiriendo

importancia dependiendo del momento en que se encuentre la investigación, ya que involucra factores como las creencias, dividiéndolas en conductuales cuando son particulares a cada sujeto y normativas, cuando son manifiestas de los grupos de pertenencia: así como las actitudes, las normas subjetivas, la motivación, para cumplir esas creencias y normas, y la intención hacia la realización de una conducta fuente. La teoría de la Acción Razonada consiste en elaborar un índice de probabilidad de la intención hacia la conducta que relaciona la actitud con las creencias del individuo. Esta teoría puede ser utilizada para explicar diferentes comportamientos en contextos disímiles, como puede ser la salud, la cultura, el ámbito laboral o el propiamente social.

La implementación de la teoría de la acción razonada y la conducta planeada como herramienta en el descubrimiento de los factores que influyen en la adopción o modificación de hábitos alimentarios en las personas mayores, resulta muy útil, pues los procesos de alimentación y nutrición, se ven fuertemente influenciados por diferentes variables, entre las que se encuentran variables biológicas, ambientales y socioculturales.

Los hábitos saludables, se definen como la práctica constante de diferentes actividades como realización de actividad física, el consumo de alimentos saludables y el equilibrio emocional, que van a contribuir a mantener un buen estado de salud.

En la adopción de estos hábitos, participan tres grades agentes los cuales son la familia, los medios de comunicación y el entorno en el que la persona se desenvuelve día a día. Por un lado, la familia es la primera fuente de la cual la persona mayor recibe información frente a hábitos saludables, por ello es indispensable que quienes convivan con el este practiquen diariamente hábitos saludables y de esta manera se podrán replicar en momentos posteriores.

En el caso de las instituciones de residencia para adultos mayores, durante la estancia en las instituciones, la persona mayor se enfrenta a nuevos hábitos de alimentación que probablemente no había adoptado durante su vida, lo cual puede afectar su estancia y vida institucional; por lo anterior, la institución y sus colaboradores cumplen un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención pueden estar a cargo de los cuidadores a través de los contenidos temáticos en diferentes actividades, por lo que es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en las personas mayores un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el hogar San José sede Sasaima, se pretende desarrollar diferentes actividades de alimentación saludable y adopción de prácticas saludables como la ejecución de actividad física, dirigidas tanto a personas mayores, como a personal del talento humano del hogar San José.

Dichas actividades serán dirigidas por los profesionales en nutrición, enfermería, fisioterapia, psicología, y demás profesionales que se quieran vincular a las mismas.

En comunicación:

En el Hogar San José para Ancianos Sasaima, a través de actividades como talleres en alimentación saludable, auto cuidado y actividad física se pretende motivar a los participantes de las diferentes actividades a adoptar o modificar hábitos que conlleven a mejorar su calidad de vida.

Mensajes:

- “Disfruta comiendo fruta, come manzana que es sana y come sandia que alegra el día”.
- “Si quieres ser feliz, la fruta es para ti”.
- “Para una vida sana el ejercicio diario y una dieta equilibrada, es la elección indicada”.
- “Más deporte y come sano que la salud está en tus manos”.
- “Si tu salud vas a mejorar al sodio le tienes que bajar”.
- “Camina todos los días, eso te alegra la vida”.

Herramienta/s pedagógica/s: Las herramientas pedagógicas desarrolladas en el Hogar San José para Ancianos Sasaima, se encuentran encaminadas hacia el cambio o la adopción de estilos de vida saludable, dentro de los que se consideraron prácticas de autocuidado tanto físico como mental, ejercicio físico, y alimentación saludable.
Dentro de las herramientas pedagógicas a utilizar, el equipo pretende elaborar los siguientes:

-El tingo tango de la alimentación
- La escalera saludable
- Olores y sabores nutrideliciosos
- Un día para elegir
- El espejo de la alimentación.

Cada una de estas actividades será planeada de acuerdo al tipo de población a la que se dirige, teniendo en cuenta que son personas mayores en condición de dependencia severa, y que presentan deterioro a nivel físico y cognitivo.

4. EVALUACIÒN

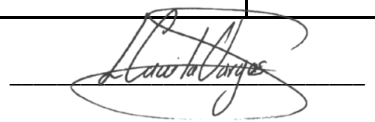
La evaluación de la estrategía, se realizará cuantitativa y cualitativamente. Teniendo encuenta que lo que se quiere lograr es al aumento del consumo de frutas, verduras y hortalizas y el aumento de ejecución de actividad física.
Y se realizará el análisis de cada uno de los pre test y post test aplicados a la población objetivo, en donde se verificará si hubo o no impacto frente a la adopción de hábitos de alimentación saludable.

Elaborado por:
Equipo profesional de la Comunidad de Cuidado Hogar San José para Ancianos Sasaima.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: SASAIMA CUNDINAMARCA// VEJEZ	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	7	2023	Profesional en Nutrición	personas mayores	Aplicación encuesta de necesidades de capacitación.	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
11	8	2023	Profesional en Nutrición	personas mayores	Exploremos conocimientos	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
8	9	2023	Profesional en Nutrición	personas mayores	Activo y sano: el corazón	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
13	10	2023	Profesional en Nutrición	personas mayores	¿y para qué una dieta?	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
10	11	2023	Profesional en Nutrición	personas mayores	Calmemos los ánimos, traquilos es mejor	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
8	12	2023	Profesional en Nutrición	personas mayores	Hipertensión, no le quitemos la atención	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
12	1	2024	Profesional en Nutrición	personas mayores	El sentido del gusto, el gusto de aprender.	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA
10	2	2024	Profesional en Nutrición	personas mayores	Actividad física y su impacto en la nutrición y salud mental	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA	9:00 a. m.	CARRERA 4 # 6 -21 SASAIMA CUNDINAMARCA

Nutricionista: Luisa Camila Vargas Sánchez Firma: 

Coordinadora: Hna. Nubia Esperanza Moya Murcia Firma: 