INTRODUCCIÓN

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada, nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

OBJETIVOS

Orientar a las personas mayores para la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Comprender la importancia de realizar una adecuada clasificación de alimentos, a través del intercambio de conocimientos entre participantes y nutricionista, al igual que entender que la actividad física debe formar parte de la cotidianidad.

Identificar los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato saludable y sus principales características nutricionales y promover la práctica de la actividad física en los participantes.

GLOSARIO

Enfermedades No Transmisibles - ENT: Afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares; el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

Alimentación saludable: La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.

Grupo de alimentos: Conjunto de alimentos con características nutricionales similares**.**

Guías alimentarias basadas en alimentos: Son un instrumento que traduce una amplia base de evidencia sobre las relaciones entre los alimentos, los patrones de dieta y la salud

en recomendaciones apropiadas para la población de acuerdo a la cultura y al contexto nacional.

Agua: El agua representa el 80% de la composición de la mayoría de los organismos e interviene masiva y decisivamente en la realización de sus procesos metabólicos; asimismo, desempeña un importante papel en la fotosíntesis de las plantas y sirve de hábitat a una gran parte de los seres vivos.

Porción: cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalencia en gramos o centímetros cúbicos.

Ración: total de tiempos o tipos de comidas suministrados en un día.

MARCO CONCEPTUAL

Alimentación saludable.

Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.
- Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

Las GABAs tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de: – Alimentación y nutrición; – Salud; y – Agricultura, así como de programas de Educación Alimentaria y Nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. • Las GABAs ofrecen consejos sobre: – Alimentos; – Grupos de alimentos; y – Modelos alimentarios con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas.

Mensaje 1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e

incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:
El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas.



Mensaje 2: – Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente huevo, leche y/o productos lácteos • Beneficio de seguir la recomendación: – Consumir estos alimentos previenen las enfermedades como la osteoporosis, los calambres, las caries y las malformaciones dentales y óseas.
Mensaje 3: – Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas • Beneficio de seguir la recomendación: – Consumir rutas y verduras aporta vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a tener un buen sistema inmunológico y a mejorar la vista, el cerebro y el corazón.
Mensaje 4: – Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate • Beneficio de seguir la recomendación: – Ayudan a prevenir enfermedades del corazón.
Mensaje 5: – Las leguminosas son deliciosas y facilitan su digestión, consúmalas al menos dos veces por semana • Beneficio de seguir la recomendación: – Aportan beneficios para la salud y proteína de alto valor nutricional.
Mensaje 6: – Para prevenir la anemia, los ESCOLARES, ADOLESCENTES Y MUJERES JÓVENES deben comer vísceras una vez por semana • Beneficio de seguir la recomendación: – Ayudan a prevenir y corregir la anemia (bajo nivel de hemoglobina en sangre).

Mensaje 7: – Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas • Beneficio de seguir la recomendación: – Incentiva el consumo de alimentos preparados en casa como jugos de frutas naturales y ayuda a reducir gastos en el hogar. Las bebidas azucaradas son perjudiciales para la salud.

Mensaje 8: – Para proteger la salud del corazón, evite el consumo de grasas de origen animal y grasas sólidas como margarina, mantequilla y manteca • Beneficio de seguir la recomendación: – Se previenen enfermedades del corazón.
Mensaje 9: – Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatadas y productos de paquete • Beneficio de seguir la recomendación: – Ayuda a controlar la presión arterial. Sustituir los condimentos artificiales por condimentos naturales.
Mensaje 10: – Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física • Beneficio de seguir la recomendación: – Se evita el sobre peso y las enfermedades del corazón. Alimentación saludable y ejercicio es la combinación ideal para tener energía para realizar las actividades diarias

METODOLOGÍA

Número de integrantes: El taller se realizará con un grupo de 10 a 15 personas mayores del centro comunidad de cuidado Tierra del Sol.

Tiempo: La duración de la actividad es de una hora, teniendo en cuenta tolerancias de las personas mayores.

DESARROLLO DEL TALLER:

Actividad No. 1. Se da la bienvenida y presentación - El profesional en nutrición da la bienvenida a los participantes y explica el objetivo y la metodología de la actividad “Plato saludable de la familia colombiana”. Se realiza la actividad por grupos de 6 personas mayores. Se realiza actividad física dirigida por la profesional fisioterapeuta.

Actividad No. 2. Se explica cada uno de los mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos (GABAS) y se enfatiza en los beneficios desde el punto de vista nutricional y para la prevención de enfermedades. Se utiliza la imagen del plato saludable de la familia colombiana como recursos didácticos.

Actividad No. 3. Se entrega la imagen de un plato saludable sin alimentos, se presentan diferentes grupos de alimentos, para que las personas mayores las ubiquen de acuerdo con la proporción observada en cada plato.

3. Evaluación:

Como evaluación se realiza de manera verbal realizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué grupos de alimentos encontramos en el plato saludable de la familia colombiana?
- ¿Qué nutriente aporta el grupo de las carnes, pescado, huevos y leguminosas?
- ¿La crema de leche hace parte del grupo de los lácteos? Si o no y explique.

Tiempo	Recursos	Recurso humano

30 minutos	Salón con silletería y mesas de trabajo. Afiche plato saludable de la familia colombiana, plato saludable en blanco, piezas de alimentos de todos los grupos. Computador y diapositivas.	Nutricionista-Dietista-Fisioterapeuta-Tallerista

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf
- Caja de herramientas de nutrición SDIS- https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	25/10/2023	Martha Arteta A.	Nutricionista	
Aprobó	25/10/2023	Raquel Pinto	Coordinadora	



Powered by CamScanner