1. DATOS GENERALES

Fecha: 20/10/2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Raquel Pinto	Coordinadora
Fair Yancy Castrillón Ramírez	Fisioterapia
Mario Poveda	Técnico en Gastronomía
Luisa Fernanda León	Gerontóloga
Lizeth Johana Villafañe	Terapeuta ocupacional
Clara García Rodríguez	Tallerista
Martha Cecilia Arteta Álvarez	Nutricionista
Édison Duque Valencia	Jefe de Enfermería
Mery Johanna Gómez Sánchez	Jefe de Enfermería

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

La población vinculada al Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol cuenta con las siguientes necesidades en promoción de estilos de vida saludable.

El total de las personas mayores se encuentran en modalidad severa de atención.

Dentro de las 50 personas mayores pertenecientes al Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol, de acuerdo con la base de seguimiento nutricional actualizada al mes de septiembre 2023, como se evidencia en la Tabla N°1, se encuentra que 21 personas mayores presentan estado nutricional adecuado o en normopeso, 13 presentan diagnóstico de malnutrición por déficit de peso y 6 por exceso de peso.

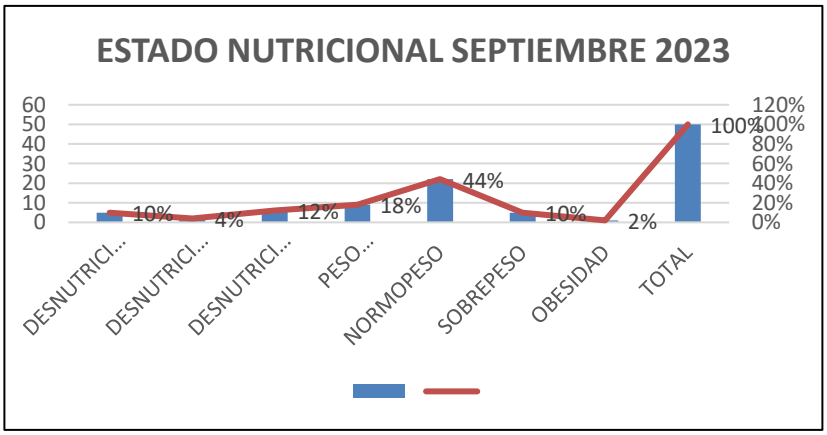
2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

TABLA N°1. Diagnóstico nutricional de la población atendida.

ESTADO NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2023		
DESNUTRICIÓN SEVERA	5	10%
DESNUTRICIÓN MODERADA	2	4%
DESNUTRICIÓN LEVE	6	12%
PESO INSUFICIENTE	9	18%
NORMOPESO	22	44%
SOBREPESO	5	10%
OBESIDAD	1	2%
TOTAL	50	100%

En la Gráfica N°1 se evidencia que el 44% de la población atendida presenta diagnóstico de normopeso y el restante 56% presenta malnutrición por déficit o exceso de peso, de los cuales la mayor proporción la tienen las personas mayores con desnutrición, seguido de quienes presentan peso insuficiente.

GRAFICA No 1. Estado nutricional septiembre 2023



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Lo anterior, puede estar asociado principalmente a factores como hábitos alimentarios inadecuados, conductas alimentarias no controladas y actividad física reducida y repercute en efectos negativos sobre las patologías de base y generación de problemas articulares y de movilidad en las personas mayores afectando su calidad de vida.

Con respecto a la práctica de actividad física, las personas mayores de la comunidad Tierra del Sol presentan malos hábitos de vida saludable en su transcurrir de vida, a eso se le suma el deterioro propio de la edad, donde se identifica disminución de su movilidad articular, fuerza, perdida de la coordinación, homeostasis, equilibrio y disminución de la velocidad de respuesta durante la ejecución del ejercicio. También son muy sedentarios y con poca motivación para realizar ejercicios de manera voluntaria. Es por eso que, la actividad física es una parte muy importante en los estilos de vida saludable ya que se evidencia un aumento en su capacidad cardiopulmonar y disminución del deterioro articular, cognitivo y funcional.

Grupo/s interactivo/s:

Personas mayores de la comunidad d cuidado
Talento humano de la comunidad de cuidado

Identificación participativa de la necesidad:

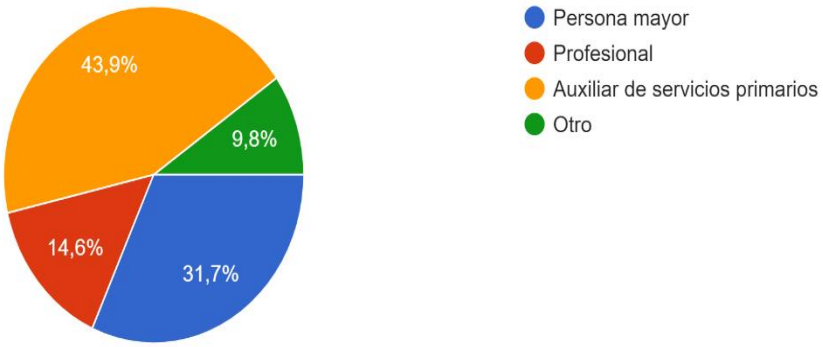
Encuesta: Necesidades de capacitación- Promoción en estilo de vida saludable

Con el fin de identificar las inquietudes e intereses de capacitación en promoción de estilos de vida saludable, se realizó la “Encuesta: Necesidades de capacitación - Promoción en estilo de vida saludable” al equipo profesional, auxiliares de enfermería y talleristas del Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol, de manera virtual, con un total de 41 respuestas, obteniendo los siguientes resultados:

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

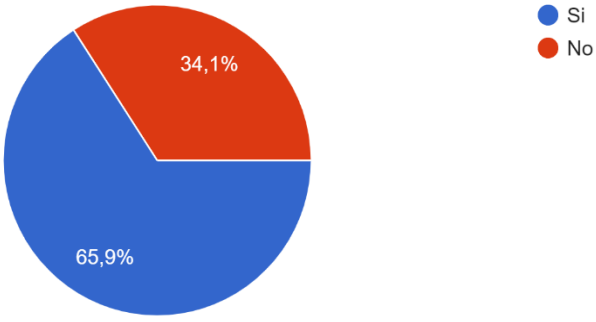
1. ¿Qué rol tiene en la comunidad de cuidado Tierra del Sol?

41 respuestas



2. Como al menos 2 porciones de fruta al día

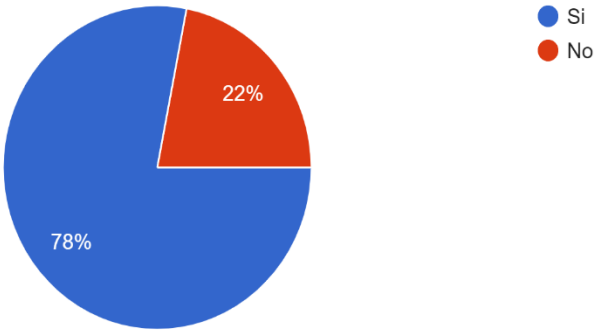
41 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

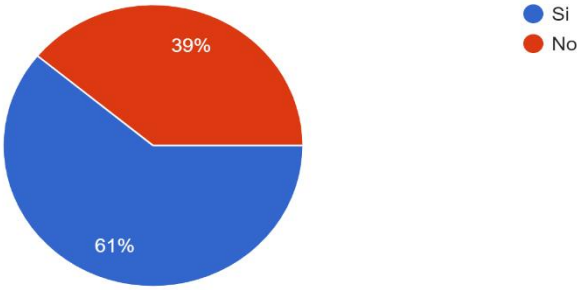
3. Como al menos una porción de ensalada al día.

41 respuestas



4. Mantengo un horario regular de comidas.

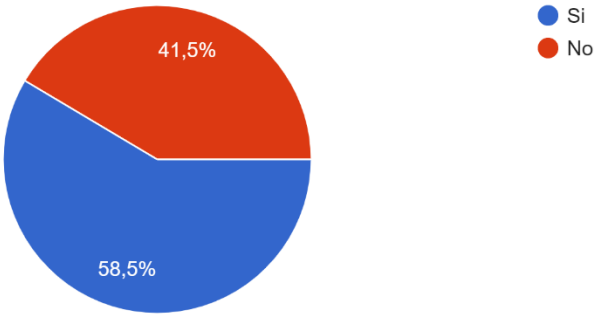
41 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

5. ¿Conoce la cantidad de alimentos en medida casera que debe consumir la persona mayor?

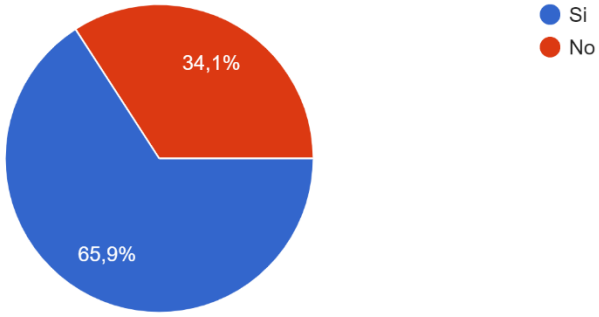
41 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

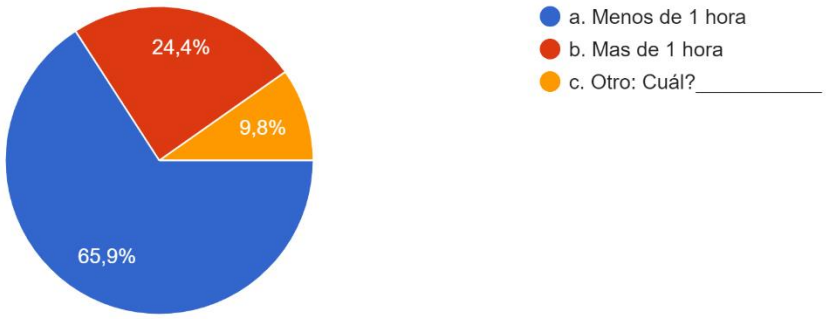
6. ¿Considera que las personas mayores de la comunidad de cuidado realiza actividad física en tiempo suficiente?

41 respuestas



7. ¿Qué duración tiene usted la actividad física que realiza durante el día?

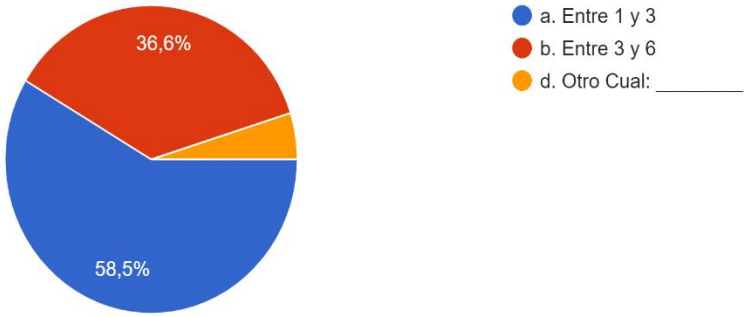
41 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

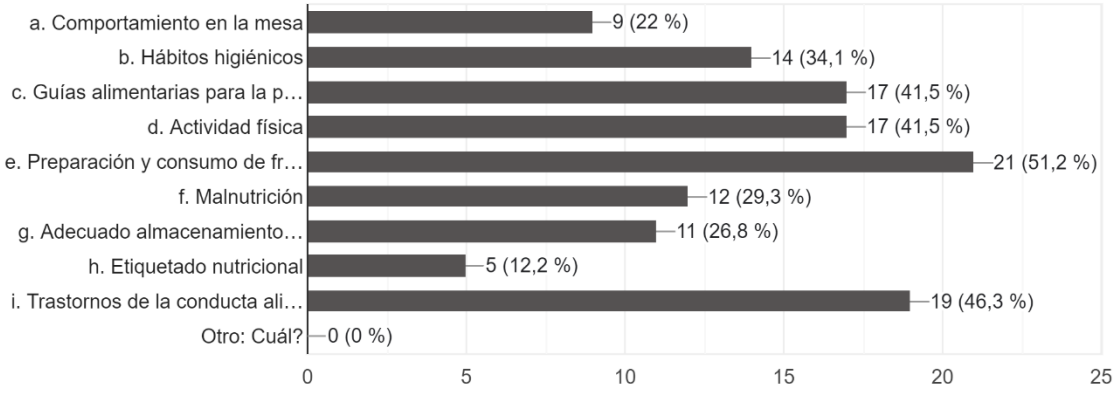
8. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

41 respuestas



9. Marque con una X como máximo cuatro (4) de los siguientes temas de su interés:

41 respuestas



Inicialmente, se sondeó a los participantes en cuanto a su rol o cargo en la institución, teniendo una participación de 13 personas mayores, 6 profesionales, 18 auxiliares de servicios primarios y 4 personas en la opción de “otro” referente a talleristas u otros perfiles vinculados.

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

En la pregunta 2, 27 personas responden si, a un consumo de más de dos porciones de frutas al día, mientras que 14 personas no refieren hacerlo.

En la pregunta 3, 32 personas responden que consumen más de una porción de ensalada al día, mientras que 9 personas no consumen ensaladas.

En la pregunta 4, 25 personas encuestadas, mantienen un horario regular de comidas, mientras, que 16 personas no lo tienen.

En la pregunta 5, 24 personas responden que conocen la medida casera de las preparaciones que consumen las personas mayores, mientras 17 personas refieren no conocer esta información.

En la pregunta 6, 27 personas consideran que el tiempo para realizar actividad física de las personas mayores es suficiente, mientras que, 14 personas consideran que no es suficiente.

En la pregunta 7, 27 personas realizan ejercicio menos de una hora diaria, mientras que, 14 personas realizan más de una hora diaria de actividad física.

En la pregunta 8, 24 personas responden que consumen entre uno y tres vasos de agua al día y 17 personas responden que entre tres y seis vasos diarios.

En la pregunta 9, de las 21 opciones de temas planteados, los de mayor interés fueron en su orden: Actividad física, Preparación y consumo de frutas y verduras, Trastornos de la conducta alimentaria, y Guías alimentarias basadas en alimentos. Por su parte, los de menor interés fueron: Etiquetado nutricional y Comportamiento en la mesa.

Al analizar los datos recolectados en la encuesta, y lo observado en el centro de comunidad de cuidado, se puede observar que hay bajo consumo y gusto por las frutas y verduras, bajo consumo de agua y poco tiempo invertido en actividad física.

Matriz NOPS

A través de la caracterización de la población atendida y el compartir diario con las personas mayores, se detecta lo siguiente:

Necesidades

- Aumento del consumo de frutas y verduras.
- Evitar complicaciones derivadas de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes.

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Promoción de un estilo de vida saludable que incluya alimentación saludable y actividad física.
- Reducción del porcentaje de personas mayores que presentan diagnóstico de malnutrición, ya sea por exceso o déficit de peso.
- Prevención de generación de sobrepeso y obesidad.
- Mayor adherencia por parte de las personas mayores al plan de alimentación.

Oportunidades

- Trabajo interdisciplinario.
- Modificación alimentaria ajustada de acuerdo a las necesidades de cada persona mayor.
- Actividades lúdicas que integren la actividad física.
- Espacios educativos y entornos saludables.

Problemas

- Bajo consumo y/o rechazo de frutas y verduras.
- Las personas mayores no se vinculan en programas de actividad física con constancia.
- Las condiciones somáticas de algunas de las personas mayores no permiten mayor movilidad, haciendo que tengan un bajo gasto energético, reduciendo la posibilidad de pérdida de peso.
- Falta de adherencia a la dieta por parte de las personas mayores.
- Suministro inadecuado de la modificación alimentaria programada por el área de Nutrición.

Soluciones

- Actividades lúdicas que integren la actividad física con espacios educativos.
- Trabajo interdisciplinario.
- Abordaje de los temas desde la prevención.
- Promoción del consumo de frutas y verduras.
- Refuerzo constante sobre la importancia de las modificaciones alimentarias indicadas.
- Generación de entornos saludables.
- Vinculación del personal cuidador como reforzadores de hábitos de vida saludables.

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

Tema:

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
“Come saludable, vive bien”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación del estado nutricional, las rutinas de actividad física y comportamiento alimentario de las personas mayores atendidas, hasta la reducción del porcentaje de personas mayores con diagnóstico de malnutrición, por medio de la generación de hábitos saludables, impactando la población atendida y su entorno institucional.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: **Marco conceptual** **Nutrición en el adulto mayor** (Alvarado, Lamprea, & Murcia, 2017) En el envejecimiento la persona atraviesa cambios fisiológicos, psicológicos y sociales importantes que pueden hacer que la dinámica cotidiana del adulto se altere, también aumenta la prevalencia de problemas ligados al estado nutricional, que van desde la desnutrición hasta el sobrepeso y la obesidad. Por tal razón, la nutrición vista como el factor más influyente en la salud de los adultos mayores debe ser un aspecto vital a tener en cuenta en la intervención por parte del personal de enfermería, desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad que tienen su base en la modificación de hábitos y conductas para incorporar otras como: la realización de actividad física regular, disminución del consumo de alcohol o tabaco y la adopción de una dieta saludable adaptada a las necesidades propias del envejecimiento. Estas acciones deben ser parte de un tratamiento conjunto en el mantenimiento integral de la salud y control de las enfermedades crónicas, para proporcionar así una mejor calidad de vida al individuo en donde se pueda adaptar a su nueva condición. El envejecimiento no modifica las necesidades nutricionales en la población adulta mayor, sin embargo, los cambios propios de este ocasionan que estas necesidades sean más difíciles de cumplir. Adicional a esto la evidencia afirma que una dieta incorrecta favorece el inicio de

enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se destaca la obesidad y la desnutrición con su consecuente deterioro de la calidad de vida9.

Los factores fisiológicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento afectan la ingesta de alimentos, aspecto vital en la salud nutricional del adulto mayor, lo que aumenta la exposición a padecer desnutrición u obesidad.

Algunos cambios fisiológicos propios del envejecimiento hacen que el metabolismo de los alimentos cambie y que sea necesario un aporte adecuado para mantener un equilibrio nutricional, es preciso que las enfermeras conozcan los cambios que atraviesan los adultos mayores durante el envejecimiento, para brindar una educación acertada que permita mejorar el bienestar de estos, además de asegurarse de que el adulto mayor reciba atención centrada y adaptada a las necesidades individuales.

El disfrute de los alimentos se ve afectado por la disminución en el sentido del olfato y el gusto, el bulbo olfatorio disminuye su eficacia al igual que las papilas gustativas, lo que reduce el deseo de comer. Los hábitos alimentarios pueden cambiar debido a la dificultad para masticar a causa de la pérdida de piezas dentales o el mal estado de las mismas, por lo que se eligen alimentos fáciles de masticar y se resta importancia al valor nutricional. La formación del bolo alimenticio se ve afectada por la xerostomía, y en asociación con la disminución del peristaltismo esofágico puede causar incomodidad para tragar. Se segrega menos ácido clorhídrico, pepsina y el pH del intestino cambia, favoreciendo el sobrecrecimiento de la microflora intestinal, que junto a el acortamiento de las vellosidades del intestino delgado dificultan la absorción de algunos minerales, vitaminas, proteínas y de otros elementos esenciales como el hierro, calcio y ácido fólico. El páncreas sufre una disminución de segregación de bicarbonato y enzimas que dan lugar a algunas de las intolerancias y problemas digestivos. El hígado reduce de tamaño y el flujo sanguíneo también es más escaso, por tanto, disminuye su capacidad de desintoxicar el organismo, asociado el metabolismo de algunos alimentos y fármacos.

Desnutrición en el adulto mayor (Alvarado, Lamprea, & Murcia, 2017)

La desnutrición se define como la condición patológica resultante de una dieta insuficiente o mala asimilación de los alimentos, relacionada con pérdida de peso y masa muscular, disminución de la fuerza e inmunodeficiencia. A menudo es subestimada, pero su importancia es fundamental, ya que incrementa la morbilidad, la mortalidad, reingresos o mayor duración de la estancia hospitalaria y de los costos de la atención en salud. Factores sociales como la pobreza, la

soledad, los bajos niveles de educación pueden afectar la disponibilidad de alimentos y, posteriormente, el estado nutricional; algunas condiciones médicas como diarrea, transpiración excesiva, hemorragia, insuficiencia renal e infección también pueden contribuir.

Dentro de los cuadros de desnutrición en el adulto mayor, la deficiencia de micronutrientes como calcio, vitamina D, vitamina B12 y folato puede inducir a una disminución de reacción del sistema inmune y provocar un peligro para la vida, por estas razones, la valoración nutricional eficaz es la herramienta principal que debe utilizar enfermería para la identificación de los ancianos en riesgo de desnutrición, lo que daría el primer paso para prevenir o restaurar el estado nutricional y devolver la calidad de vida.

Obesidad en el adulto mayor (Alvarado, Lamprea, & Murcia, 2017)

La obesidad se define como el almacenamiento excesivo de grasa, se asocia con un elevado riesgo para la salud, conduce a una alta prevalencia de enfermedades crónicas, efectos metabólicos adversos sobre la presión arterial, los triglicéridos y la resistencia a la insulina, el riesgo de eventos cardiovasculares se incrementa con el acúmulo de grasa visceral y el riesgo de diabetes se duplica, la incidencia del deterioro cognitivo y la discapacidad aumentan, además se altera el equilibrio hormonal.

Los adultos mayores que son obesos experimentan más limitaciones funcionales y dificultades para realizar las actividades de la vida diaria y esta condición se relaciona con el sedentarismo y la disminución de la capacidad funcional; esta situación constituye un círculo vicioso, ya que como consecuencia de la obesidad se producen dolor articular, reducción de la movilidad e intolerancia a la actividad, lo que hace más difícil la pérdida de peso.

Alimentación saludable (Min. Salud, 2017)

De acuerdo con el Ministerio de Salud, la alimentación saludable debe ser:

1. Completa: debe contener todos los macronutrientes, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.

2. Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales, al ser combinados, deben aportar la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y el mantenimiento de la salud.

3. Suficiente en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.

4. Adecuada: se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos

5. Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

Los beneficios de tener la alimentación saludable con las características mencionadas anteriormente son: reducir enfermedades del corazón; reducir la probabilidad de cáncer de estómago, esófago, pulmón y de colon y de alteraciones coronarias; favorecer el metabolismo de las grasas; reducir los niveles de colesterol; mejorar el tránsito intestinal; disminuir los niveles de azúcar en la sangre; contribuir a la eliminación de las toxinas; reducir la enfermedad isquémica del corazón y accidentes cerebrovasculares.

Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (OMS, 2019)

Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable. Un bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una mala salud y a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. Se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas y verduras.

Incorporar las frutas y verduras a la dieta diaria puede reducir el riesgo de algunas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer. También existen algunos datos que indican que cuando se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), las frutas y verduras también pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las enfermedades no transmisibles.

Además, las frutas y las verduras son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y todo un cúmulo de sustancias no nutrientes beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. El consumo variado de frutas y verduras ayuda a asegurar una ingesta adecuada de muchos de esos nutrientes esenciales.

Como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, la OMS recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles.

Actividad física (OMS, 2019)

De acuerdo con la Organización mundial de la Salud, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional; y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

De acuerdo con el Decálogo de la actividad física de Ministerio de Salud (Min. Salud, 2019), un adulto mayor de 60 años de edad, debe acumular 150 minutos de actividades físicas a la semana, incluyendo actividades de fuerza y equilibrio. Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

Papel del personal cuidador y la familia (Alvarado, Lamprea, & Murcia, 2017)

De acuerdo a las necesidades específicas y los riesgos asociados a la salud nutricional del adulto mayor, el personal de enfermería es un actor fundamental dentro del proceso de evaluación y asesoramiento dietético; su cercanía con el paciente permite fomentar la confianza e implementar los cambios sugeridos para promover el autocuidado.

El personal de enfermería es el principal gestor en la promoción de la salud, poseen las habilidades necesarias para enseñar y acompañar a los adultos mayores en la adherencia a hábitos alimentarios saludables, basados en la evidencia de que los cambios a nivel de estilo de vida conducen a un envejecimiento saludable para esta población.

El contexto personal y ambiental debe ser un pilar importante en la intervención; si se cuenta con un entorno familiar influyente, es ideal involucrarlo en el proceso, plantear compromisos familiares, de esta forma favorecer así la adherencia y participación de todos los actores involucrados en el cuidado del adulto mayor.

En educación:

- Con apoyo del área de fisioterapia, vincular a las personas mayores a los programas de actividad física.
- Con el apoyo del área de terapia ocupacional involucrar a las personas mayores en actividades instrumentales que incluyan talleres de cocina e influenciar una alimentación saludable.
- Generar espacios de información y educación de fácil entendimiento para el personal cuidador y equipo profesional sobre la importancia de un estilo de vida saludable.

- Generar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable a través de actividades lúdico recreativas.

En comunicación:

Como eje principal se desarrollarán actividades lúdicas que involucren actividad física y funcionen como espacios de socialización y sensibilización sobre diversas temáticas relacionadas con alimentación saludable de tal manera que hagan parte de su cotidianidad la información transmitida poniéndola en práctica y generando modificaciones en los estilos de vida y hábitos saludables.

Se programa la actividad dirigido por la profesional fisioterapeuta “acondicionando mi cuerpo”, se realizará actividad física, grupal y dirigida a las personas mayores por medio de una serie de ejercicios repetitivos, progresivos de manera activa dirigida donde se incluye la música, el calentamiento corporal, estiramientos musculares, la estimulación de la coordinación y el equilibrio entre otros. Dentro de esta actividad se incluye el baile y los ejercicios individuales con máquinas. Se crea una actividad dirigida a las personas mayores de la comunidad de cuidado con el fin de minimizar los efectos que conlleva el sedentarismo, mejorar la sensación de bienestar, ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro, fortalecer la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia y reducir el riesgo de padecer caídas y posibles fracturas, amentar el metabolismo entre otros beneficios. La actividad se ejecutará tres veces a la semana, con una duración de 30 a 40 minutos.

Mensajes:
“De todos los alimentos incluir, para una vida saludable adquirir”

“Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir”. Jim Rohn, escritor.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación

ESCALERA DEL BUEN COMER	Actividad lúdico pedagógica en el que los participantes realizan un recorrido desde la salida hasta la meta. Participan 3 grupos con ayuda de un dado, el cual, cada jugador lanza y avanza del escalón 1 al 10 señalado con un triángulo amarillo o un círculo verde, como también podrá obtener en el lanzamiento un cede el turno o avanza una casilla más. El jugador al ubicarse en el escalón correspondiente tendrá la oportunidad de contestar una pregunta que podrá ser con imágenes de asociación, la cual, si se responde acertadamente le dará la oportunidad de lanzar nuevamente el dado y así ir avanzando hasta la meta, en caso que no se responda bien el jugador deberá realizar una penitencia de	La “Escalera del buen comer” permitirá fortalecer conocimientos básicos de aprendizaje y adquisición sobre la importancia de aceptar los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, lácteos, carnes) para favorecer su estado de salud y de nutrición.	TABLERO ESCALERA DEL BUEN COMER Dado Fichas Preguntas Recurso Humano: Nutricionista dietista, servicios primarios, profesionales del servicio	Noviembre 2023

	actividad física, cediendo así el turno al siguiente jugador.			
ENDULZATE SALUDABLEMENTE	Se dispone en dos mesas cada una de las estaciones: un plato vacío llamado endúlzate saludablemente y 33 fichas de alimentos. - Se trabajan los colores morado (Azúcares artificiales, 13 fichas) y verde (Azúcares naturales, 20 fichas). Al llegar a cada una de las estaciones, el grupo debe leer la pista descrita en el cartel de estación que corresponda y ubicar los alimentos que se encuentran en la mesa, seleccionando los que consideren debe ir en el color asignado por la estación (Verde o morado). Se ubican los 2 tableros de cada uno de los equipos en un sitio visible para todos los participantes preferiblemente de manera circular; el	Permitirá identificar los alimentos con alto contenido de azúcares artificiales y reemplazarlos por alimentos saludables.	Recurso Humano: Nutricionista dietista, servicios primarios, profesionales del servicio.	Diciembre 2023

	nutricionista revisa el mismo grupo de alimentos en los dos equipos de manera simultánea leyendo los aciertos y desaciertos encontrados como azúcares naturales (color verde) y azucares añadidos (color morado), con la intervención y exposición de argumentos de la ubicación no correcta de las fichas, diligenciando el formato de evaluación correspondiente. La / el nutricionista retroalimenta los conceptos principales de la variante azúcares añadidos con la presentación del afiche “Endúlzate Saludablemente”, cuyo slogan hace referencia a MENOS AZÚCAR, MÁS SALUD. Causas y Consecuencias del consumo de azúcares			

ESCALERA DE COLORES Y SABORES	En esta actividad se genera un intercambio de saberes a través del paso por las casillas y lectura de los mensajes correspondientes. Se da a conocer la «Escalera Saludable» explicando el siguiente paso a paso de la actividad: - Se inicia por la casilla de «Salida» siguiendo la numeración de las mismas y termina en la casilla de «Llegada». Para tomar el turno se lanza el dado y se mueve la ficha por el tablero la cantidad de espacios que indique el dado, siguiendo la numeración del tablero. - Es necesario tener en cuenta que cuando la ficha caiga en una casilla donde inicie una escalera, entonces se sube por la	Permitirá que los participantes identifiquen frutas y verduras y favorecer su consumo.	Tablero Escalera saludable Fichas (forma de frutas imprimible) Dado Recurso Humano: Nutricionista dietista, servicios primarios, profesionales del servicio	Enero 2024

	misma hasta la casilla donde termina la escalera. - Cada 3 lanzamientos del dado, el profesional en nutrición interviene y ofrece mensajes adicionales que hablan de estilos de vida saludable.			
SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	Actividad lúdica recreativa consistente en la elaboración de sopas de letras, teniendo como guía diferentes estaciones con pistas y respuestas, cuyo objetivo es conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo, además comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.	¿Qué es el sodio? Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada	Espacio mesas - Sonido (opcional) - Silbato, cinta, esferos/lápices - 4 carteles, cada uno con 20 frases orientadoras - 4 Tableros de Juego con sopa de letras - Marcadores de colores (borrable) - Guía técnica de capacitación -	Febrero 2024.

		2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio. ¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal? La Organización Mundial de la salud – OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentaria basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación – IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional –SAN-. La hipertensión arterial es la		

		enfermedad que tradicionalmente se ha asociado en mayor medida a elevadas ingestas de sal/sodio y a la vez es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. Los hallazgos encontrados en el estudio INTERSALT, realizado en una muestra proveniente de más de 40 países, revelaron que la ingesta de sodio tiene una relación directa con las cifras de presión arterial en la población en general. Adicionalmente, los niveles de la ingesta de sodio condicionan las cifras de tensión arterial en los niños. Este hecho es importante debido a que un niño con alta ingesta de sodio, sin llegar a ser		

		hipertenso, puede tener cifras de presión arterial elevadas, factor que en la edad adulta lo puede llevar a desarrollar hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular asociada con hipertensión.		
EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Incorporar práctica de retos físicos que aporten al cuidado de la salud. Actividad lúdica, consistente en colocar un camino con imágenes referentes a los estilos de vida saludables, cada participante, mediante una actividad física (correr, saltar, cuclillas etc) llega a una imagen, este debe explicar los que observa y se retroalimenta con los conceptos de alimentación saludable, actividad física, sueño y descanso, consumo de alcohol y cigarrillo.	Reconocimiento de la actividad física somo acompañamiento indispensable para el mantenimiento de una adecuada condición de salud.	Área al aire libre Señalización Hidratación Música Recurso Humano: Nutricionista dietista, servicios primarios, profesionales del servicio	Marzo 2024

4. EVALUACIÓN

Para evaluar los conocimientos adquiridos se realizarán test orales al finalizar cada sesión a las personas mayores, preguntando sobre los temas tratados, además de implementar estrategias como respuestas por medio de escogencia de dibujos, gráficos o preguntas donde las respuestas sean imágenes de tal manera que se les facilite la manera de responder atendiendo al nivel de funcionalidad y capacidad cognitiva de la población objetivo de las actividades. Además, se tendrán los listados de asistencia de las diferentes actividades, sus respectivas actas y registro fotográfico.

Como evaluación cualitativa se evidenciará, por medio del seguimiento periódico, si las personas mayores y los demás actores adoptan un estilo de vida saludable que involucre la actividad física y alimentación saludable, evidenciando consumo de frutas y verduras y adherencia a su plan de alimentación.

Elaborado por:
Martha Cecilia Arteta Álvarez
Nutricionista Dietista
Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol

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: USAQUEN

SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
8	11	2023	NUTRICIONISTA-ENFERMERÍA	PERSONA MAYOR	ESCALERA DEL BUEN COMER	CCC TIERRA DEL SOL	10:30 a. m.	CALLE 184#8-25
13	12	2023	NUTRICIONISTA-TERAPIA OCUPACIONAL	PERSONA MAYOR	ENDULZATE SALUDABLEMENTE	CCC TIERRA DEL SOL	10:30 a. m.	CALLE 184#8-25
10	1	2024	NUTRICIONISTA-FISIOTERAPIA	PERSONA MAYOR	ESCALERA DE COLORES Y SABORES	CCC TIERRA DEL SOL	10:30 a. m.	CALLE 184#8-25
14	2	2024	NUTRICIONISTA-ENFERMERÍA	PERSONA MAYOR	SOPA DE LETRAS-SIN SAL Y SIN RECADO	CCC TIERRA DEL SOL	10:30 a. m.	CALLE 184#8-25
13	3	2024	NUTRICIONISTA-TELLERISTA	PERSONA MAYOR	EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CCC TIERRA DEL SOL	10:30 a. m.	CALLE 184#8-25

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	31/10/2023	Martha Arteta A.	Nutricionista	
Aprobó	31/10/2023	Raquel Pinto	Coordinadora	

Powered by CamScanner