INTRODUCCIÓN

Actividad lúdica recreativa para incorporar la práctica de actividad física que aporten al cuidado de la salud, consistente en mostrar un camino con imágenes referentes a los estilos de vida saludables, cada participante, mediante una actividad física (ajustes razonables a ejercicios para personas mayores) se muestra 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. La actividad permite el reconocimiento de la actividad física y los hábitos saludables como acompañamiento indispensable para el mantenimiento de una adecuada condición de salud.

OBJETIVOS

Información:
• Conocer los beneficios de la actividad física y la practica de hábitos de vida saludables en el cotidiano vivir.

Educación:
• Comprender los efectos sobre la salud de la práctica frecuente de la actividad física y la adopción de los hábitos de vida saludable.

Comunicación:
• Fomentar la actividad física, la alimentación saludable, la higiene personal, el descanso, las actividades de ocio, la no práctica del tabaquismo y evitar el consumo de alcohol para alcanzar bienestar y un óptimo estado de salud.

GLOSARIO

Alimento: es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales.

Grupos de alimentos: Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), actualizadas por el ICBF en el 2016, definen seis grupos y subgrupos de alimentos que deben componer una dieta saludable (ICBF, 2015).

Hábito: Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.

Hábito alimentario:
Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. lácteos, chocolates y dulces. Este tipo de azúcares son el azúcar blanco, azúcar moreno, azúcar en bruto, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de malta, jarabe de arce, jarabe de panqueque, edulcorante de fructosa, fructosa líquida, miel, melaza y dextrosa.

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.

Hábitos saludables: todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Higiene personal: todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

MARCO CONCEPTUAL

3. MARCO CONCEPTUAL:

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios Fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión
- arterial alta, cáncer de colon y diabetes
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma
- Física).

Componentes de la actividad física:

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: resistencia, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, coordinación.

Estilos de vida saludables:

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del

ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

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.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- **Población y número de Integrantes**

15 a 25 personas por sesión.

METODOLOGÍA

1. La nutricionista da la bienvenida a las personas mayores. Se realiza la actividad “El camino de los estilos de vida saludables” cuyo propósito es incorporar práctica de retos físicos que aporten al cuidado de la salud, es una actividad lúdica, consistente en mostrar de manera digital e interactiva un camino con imágenes referentes a los estilos de vida saludables, cada participante, al jugar con un dado, y mediante una actividad física (caminar, levantar manos, mover piernas etc) indican una imagen, dicha actividad física será dirigida por la fisioterapeuta, luego las personas mayores relacionan imágenes relativas a estilos de vida saludable: alimentación sana, higiene personal y de los alimentos, ejercicio o actividad física con los diferentes conceptos, de acuerdo a las respuestas se realiza preguntas referentes al tema y se hace la respectiva retroalimentación.
La sesión continua con la ampliación de los conceptos de estilos de vida saludable y como deben aplicarlo a su vida cotidiana.

Luego se despejaron las dudas e inquietudes surgidas durante la actividad.

Evaluación:

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

Como postest se realiza de manera verbal y se obtiene los siguientes resultados:

- ¿Qué grupos deben contener la alimentación diaria? Cereales, frutas, verduras, tubérculos, lácteos, grasas y azúcares.
- ¿Cuántas horas debe dormir las personas? 8 horas diarias
- ¿Qué actividades incluyen los hábitos de higiene personal? Baño diario, cepillado de dientes, cambio diario de ropa, uso de desodorante.

Tiempo	Recursos	Recurso humano
45 minutos	Salón con silletería y mesas de trabajo. Camino de estilos de vida saludable interactiva, computador, televisor.	Nutricionista-Dietista-Fisioterapeuta

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Actividad “Camino de los estilos de vida saludables” Elaborado por educador físico Esteban Castillo.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	20/03/2024	Martha Arteta A.	Nutricionista	
Aprobó	20/03/2024	Raquel Pinto	Coordinadora	



Powered by CamScanner