

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4
	FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)		
	Sesión No.	Sesión 1 y 2	
	Práctica (s) o tema (s)	Cocina saludable para personas mayores	
Mensaje	Comer bien también es comer fácil: adapta la comida a tu salud		
Objetivo IEC	Lograr que los participantes reconozcan la importancia de una alimentación saludable en la vejez, aprendan a preparar comidas equilibradas, accesibles y adaptadas a sus condiciones de salud, e incorporen prácticas de cocina saludable en su vida diaria, que promuevan la toma de decisiones conscientes sobre el uso de ingredientes, métodos de cocción y organización de su alimentación en el entorno cotidiano.		
Marco de referencia	<p>La alimentación saludable en la vejez es un pilar fundamental para mantener la funcionalidad, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y mejorar la calidad de vida. En esta etapa del ciclo vital, las necesidades nutricionales cambian debido a alteraciones fisiológicas como la pérdida de masa muscular, cambios en el metabolismo, disminución de la capacidad de absorción de nutrientes y, en muchos casos, deterioro de la salud bucal y digestiva. Por ello, es clave promover prácticas culinarias adaptadas a esta población, priorizando alimentos naturales, variados y culturalmente aceptados, preparados con técnicas sencillas y saludables.</p> <p>La práctica de la cocina saludable para personas mayores busca empoderar a los participantes para que adquieran conocimientos y habilidades prácticas en la selección, manipulación y preparación de alimentos adecuados para su edad. Esto incluye la reducción de ingredientes críticos como sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas, el uso de alternativas naturales como especias y hierbas aromáticas, y la adaptación de texturas cuando sea necesario. Además, se promueve el aprovechamiento de alimentos disponibles, fomentando el consumo responsable, económico y sostenible.</p> <p>Esta estrategia se fundamenta en lineamientos nacionales como los Lineamientos Técnicos para la Atención Integral a las Personas Mayores del Ministerio de Salud y Protección Social (2015), los cuales destacan la importancia de la alimentación adecuada como un eje transversal en la atención integral. Así mismo, se apoya en las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de 60 años, emitidas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y el Ministerio de Salud, que orientan sobre prácticas alimentarias saludables ajustadas al contexto nacional.</p> <p>Las acciones educativas y comunicativas estarán orientadas a promover la toma de decisiones autónomas e informadas en torno a la alimentación, teniendo en cuenta las capacidades individuales, las condiciones de acceso a alimentos y la necesidad de fortalecer prácticas sostenibles en el hogar o centro donde habiten. Esta práctica también se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en especial el ODS 3 (Salud y bienestar) y el ODS 12 (Producción y consumo responsable), al promover estilos de vida saludables y sostenibles desde el entorno cotidiano de las personas mayores.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>La sesión de "Cocina saludable para personas mayores" se llevará a cabo con un enfoque participativo y práctico, siguiendo una metodología que integra información, educación y comunicación. Inicia con una breve contextualización (10 minutos), donde se introduce la importancia de una dieta saludable en la vejez mediante videos y gráficos sobre los beneficios de la alimentación adecuada. Luego, los participantes se agrupan para un taller práctico de cocina (20 minutos), donde, guiados por un chef (usuario del servicio), aprenderán a preparar recetas saludables y adaptadas a sus necesidades, como la reducción de sal, grasas y azúcares, con especial énfasis en la adaptación de texturas según su salud. Durante este proceso, los profesionales en salud proporcionarán orientación y retroalimentación constante, asegurando que las prácticas sean seguras y adecuadas. A continuación, se realiza una sesión de actividad física leve (15 minutos), en la que se llevan a cabo ejercicios de estiramiento y movilidad articular, promoviendo el bienestar físico y la integración de la actividad física en la rutina diaria. Posteriormente, se lleva a cabo una discusión grupal (15 minutos), donde los participantes comparten sus experiencias y reflexiones sobre lo aprendido, mientras que los facilitadores responden dudas y proporcionan recomendaciones personalizadas. Finalmente, la sesión culmina con un cierre (10 minutos) en el que se hace un resumen de los puntos clave tratados, se entregan materiales informativos y se refuerza la importancia de implementar los hábitos saludables aprendidos. La actividad se realiza de manera grupal, con un acompañamiento constante de los facilitadores, quienes guían tanto el taller de cocina como los ejercicios físicos, asegurando que los participantes logren incorporar las prácticas saludables en su vida cotidiana.</p>		
No. de participantes por sesión	20 personas		
Herramienta pedagógica	Presentación visual sobre beneficios de una dieta saludable en la vejez		
Recursos	materiales (alimentos), tecnologico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).		
Valoración de la sesión	https://youtu.be/_rwnwhSW5pw?si=9yisFXrl6bcc5sQl		
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.			
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.			

		PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)				Código: FOR PSS 298 Versión: 1 Fecha: Mayo 13/24/2018 - 30/09/2024 Página: 1 de 1	
FECHA: 23 / 01 / 2026		SERVICIO SOCIAL: CENTRO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE				LOCALIDAD: PUENTE ARANOA	
PRACTICA O TEMA: TALLER CULINARIA					TOTAL HORAS:		1 HORA
PROFESIONAL RESPONSABLE: LUZ EDITH PRADA					PROFESIÓN: NUTRICIÓN		
No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA	
1	C.C	20398332	TORRES	AMAYA	BERTHA	Bertha	
2	C.C	20549375		GARZON	ZOILA ROSA	Zoila Rosa	
3	C.C	3045396	TUJILLO	LAGUNA	JORGE ENRIQUE	Jorge Enrique	
4	C.C	16855629	AGUIRRE	CAMPO	EPIFANIO	Epifanio	
5	C.C	31858380	MANRIQUE	CONTRERAS	MARTA GEMA	Marta Gema	
6	C.C	3117647	JIMENEZ	RINCON	TITO GONZALO	Tito Gonzalo	
7	C.C	19459835	MONTERO	LAGUNA	LUIS ERNESTO	Luis Ernesto	
8	C.C	51865419	MAYORGA	SOLIS	LUISA ESPERANZA	Luisa Esperanza	
9	C.C	17151176	RESTREPO	DUQUE	BERNARDO	Bernardo	
10	C.C	14977799	MORA	FLOREZ	MARIO	Mario	
11	C.C	19091123	GONZALEZ	CADAVID	JORGE WILLIAM	Jorge William	
12	C.C	17190851	SANDOVAL		LUIS MANUEL	Luis Manuel	
13	C.C	3093032	CORTES	GUARNIZO	JAIME	Jaime	
14	C.C	19097362	RODRIGUEZ	ROA	JAIME	Jaime	
15	C.C	79295948	BOTERO	GONZALEZ	ROBERTO	Roberto	
16	C.C	19072609	JIMENEZ	GARCIA	GUILLERMO	Guillermo	
17	C.C	267320	LI		SHIANCHANG	Shianchang	
18	C.C	CD112599267	ADEPBOYEGA		OMOBHOLA OKENEYE	Omobhola Okeneye	
19	C.C	41483819	PAZ	URREGO	ROSALIA	Rosalia	
20	C.C	17077757	CASTELLANOS	GARCIA	LUIS FIDEL	Luis Fidel	
21	C.C	6861518	ANNICCHIARICO	PEREZ	CARMELO	Carmelo	
22	C.C	19167776	RODRIGUEZ	ACOSTA	FRANCISCO	Francisco	
23	C.C	3345976	MORA	VASQUEZ	CARLOS	Carlos Mora	
24	C.C	5248150	PAZ		JOSE FRANCISCO	Jose Francisco	
25	C.C	19166666	NOVOA	MORA	JOSE EDGAR	Jose Edgar	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencian las columnas de firma.
 NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
 NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato pre-diligenciado, tomando el listado SIRE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
 NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la infancia y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.
 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 proposita 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.

Lugar: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

Convenio: 8076 de 2025

Componente: Nutrición y salubridad

Profesional: Luz Edith Prada

REGISTRO FOTOGRÁFICO ACTIVIDAD IEC: Sesión 1 y 2. Cocina saludable para personas mayores. Comer bien también es comer fácil: adapta la comida a tu salud

