

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF</p>		<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024</p> <p>Página: 1 de 4</p>
	<p>(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.</p> <p>En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física</p>		
	<p>1. DATOS GENERALES</p>		
	Fecha	10 de mayo del 2025	
Nombre del proyecto	Proyecto 7937 generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogotá D.C		
Servicio social/unidad operativa	Centro de cuidado transitorio Cundinamarca		
Localidad	Puente aranda		
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Vanessa Barrantes Martínez		
<p>2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS</p>			
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	<p>Durante la ejecución del Convenio 8224-2024, comprendida entre el 1 de junio de 2024 y el 25 de abril de 2025, se brindó atención integral a un total de 179 personas mayores en el Centro Transitorio Cundinamarca.</p> <p>De acuerdo con la información consignada en el informe final, se evidencia una significativa diversidad dentro del enfoque diferencial aplicado al grupo de personas mayores participantes. De las 171 personas caracterizadas, se identificaron las siguientes condiciones de discapacidad:</p> <p>* Discapacidad física: 16,7% (24 personas), con certificación expedida por la Secretaría Distrital de Salud, archivada en las respectivas historias sociales.</p> <p>* Discapacidad psicosocial (mental): 2,2% (3 personas), con su respectiva certificación oficial.</p> <p>* Discapacidad auditiva: 1,4% (2 personas), debidamente documentadas.</p> <p>* Discapacidad múltiple: 5,1% (5 personas), con los certificados correspondientes.</p> <p>En cuanto a patologías prevalentes, se identificó una proporción importante de personas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles, siendo las más frecuentes la diabetes mellitus tipo 2 y la hipertensión arterial. En el más reciente tamizaje nutricional, se determinó que la mayoría de los participantes presentan un estado nutricional dentro de la normalidad, según el Índice de Masa Corporal (IMC) ajustado para la edad. Esta clasificación fue seguida, en orden descendente de frecuencia, por los diagnósticos de peso insuficiente, sobrepeso, desnutrición y obesidad. Durante el desarrollo de las sesiones de la estrategia de Educación Alimentaria y Nutricional, se identificó como reto persistente el rechazo a la adquisición de nuevos conocimientos relacionados con la alimentación saludable. Asimismo, se observó resistencia al cambio de hábitos y estilos de vida, lo que dificulta la prevención y el manejo de enfermedades crónicas en esta población.</p>		
Grupo/s interactivo/s	<p>La población que frecuenta el Centro Transitorio Cundinamarca está conformada por personas mayores de 60 años, de las cuales aproximadamente el 90 % son hombres. Este grupo poblacional se encuentra en situación de alta vulnerabilidad, enfrentando múltiples vulneraciones de derechos, tales como:Falta de vivienda o riesgo inminente de encontrarse en situación de calle, dificultades en el acceso a necesidades básicas, incluyendo alimentación, atención en salud y servicios sociales, Inseguridad alimentaria asociada a condiciones de exclusión social y económica, antecedentes de consumo de sustancias psicoactivas en algún momento de sus vida, bajo nivel educativo, lo cual limita su acceso a oportunidades laborales y a información clave para su bienestar, escaso conocimiento en temas de salud y nutrición, lo que incide negativamente en la adopción de prácticas de autocuidado.</p> <p>En cuanto a la distribución por rangos de edad, se observa que el grupo predominante corresponde a personas entre 60 y 70 años, seguido por aquellos entre 70 y 80 años, y en menor proporción, personas mayores de 81 años.</p>		
Identificación participativa de la necesidad	<p>Con el objetivo de diseñar una Estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) pertinente y ajustada a las realidades de las personas mayores atendidas en el Centro Transitorio Cundinamarca, se implementó una metodología cualitativa, participativa y centrada en el usuario, orientada a identificar las principales causas, necesidades y problemáticas asociadas a los hábitos alimentarios, nutricionales y de actividad física.</p> <p>La metodología se estructuró en dos fases principales:</p> <p>1. Grupo Focal: Se conformó un grupo focal con la participación voluntaria de personas mayores usuarias del centro, seleccionadas de manera intencionada para asegurar diversidad en cuanto a edad, nivel educativo, estado de salud y experiencia en procesos educativos previos. Durante esta sesión, facilitada por profesionales en nutrición y trabajo social, se propició un espacio seguro y de escucha activa donde se abordaron los siguientes aspectos:</p> <p>Prácticas alimentarias habituales.</p> <p>Conocimiento previo en temas de nutrición y salud.</p> <p>Percepciones sobre la actividad física y su importancia.</p> <p>Barreras para adoptar estilos de vida saludables.</p> <p>Intereses personales frente a temáticas de aprendizaje.</p> <p>Experiencias previas con estrategias educativas.</p> <p>2. Lluvia de Ideas Guiada: Posteriormente, se llevó a cabo una lluvia de ideas, en formato abierto y dinámico, en la que se invitó a los participantes a expresar libremente sus ideas, temas de interés, propuestas pedagógicas y sugerencias sobre la forma en que les gustaría aprender (charlas, talleres, material visual, juegos, entre otros). Esta actividad fomentó la creatividad y el protagonismo de las personas mayores en el diseño del proceso educativo.</p> <p>La información recopilada fue sistematizada y cruzada con los diagnósticos nutricionales y clínicos obtenidos durante los tamizajes, lo que permitió establecer un análisis integrado para priorizar temáticas clave y seleccionar los entornos educativos más adecuados (comedores, espacios al aire libre, talleres grupales, etc.).</p>		
Entornos	Individual ____, Familiar ____, Institucional, __x__, Comunitario ____		
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	<p>1. Cocina saludable para personas mayores Talleres de culinaria prácticos donde se preparan recetas sencillas, accesibles y culturalmente aceptadas. Enfoque en preparaciones bajas en sodio, azúcares y grasas saturadas. Recomendaciones sobre la textura de los alimentos según el estado dental y digestivo.</p> <p>2. Adopción de hábitos saludables de alimentación Sesiones educativas sobre el plato saludable, frecuencia y porciones adecuadas. Identificación y manejo de mitos alimentarios frecuentes. Construcción de rutinas de alimentación que respeten horarios y variedad de alimentos.</p> <p>3. Manejo nutricional de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) Educación específica sobre la relación entre alimentación y enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemia y obesidad. Planificación de menús adaptados para el control de estas patologías. Reconocimiento de signos de descompensación y cuándo acudir a consulta.</p> <p>4. Beneficios de la actividad física en la adultez mayor Promoción de la actividad física regular como parte del autocuidado. Educación sobre los beneficios en movilidad, control de enfermedades y salud mental. Rutinas de ejercicios suaves guiados, adaptados a sus capacidades.</p> <p>5. Hidratación adecuada y segura Importancia del consumo regular de agua y líquidos seguros. Identificación de señales de deshidratación en personas mayores. Prevención de riesgos asociados al consumo de bebidas azucaradas o con cafeína.</p> <p>6. Lectura y comprensión de etiquetas nutricionales Capacitación práctica para interpretar etiquetas de productos en el contexto del autocuidado. Identificación de ingredientes críticos (sodio, azúcares añadidos, grasas trans). Apoyo para tomar decisiones de compra más saludables.</p> <p>7. Autonomía y toma de decisiones en salud y nutrición Fortalecimiento del rol activo de la persona mayor en el cuidado de su salud. Promoción del pensamiento crítico frente a información falsa en medios. Desarrollo de habilidades para planificar su alimentación con los recursos disponibles.</p>		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024</p> <p>Página: 2 de 4</p>
3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA		
Objetivo general:	Desarrollar una estrategia para la promoción de prácticas saludables identificadas, como la cocina saludable para personas mayores, la adopción de hábitos alimentarios adecuados, el manejo nutricional de enfermedades crónicas, los beneficios de la actividad física, la hidratación segura, la lectura de etiquetas nutricionales y el fortalecimiento de la autonomía en salud, dirigida a las personas mayores del servicio social del Centro Transitorio Cundinamarca.	
Duración de la estrategia:	7 meses	
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	14 sesiones	
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	<p>Sesión 1: Talleres de culinaria prácticos donde se preparan recetas sencillas, accesibles y culturalmente aceptadas.</p> <p>Sesión 2: Enfoque en preparaciones bajas en sodio, azúcares y grasas saturadas.</p> <p>Sesión 3: Plato saludable, frecuencia y porciones adecuadas.</p> <p>Sesión 4: Identificación y manejo de mitos alimentarios frecuentes.</p> <p>Sesión 5: Educación específica sobre la relación entre alimentación y enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemia y obesidad.</p> <p>Sesión 6: Planificación de menús adaptados para el control de estas patologías.</p> <p>Sesión 7: Promoción de la actividad física regular como parte del autocuidado.</p> <p>Sesión 8: Educación sobre los beneficios en movilidad, control de enfermedades y salud mental.</p> <p>Sesión 9: Importancia del consumo regular de agua y líquidos seguros.</p> <p>Sesión 10: Prevención de riesgos asociados al consumo de bebidas azucaradas o con cafeína.</p> <p>Sesión 11: Identificación de ingredientes críticos (sodio, azúcares añadidos, grasas trans).</p> <p>Sesión 12: Apoyo para tomar decisiones de compra más saludables.</p> <p>Sesión 13: Fortalecimiento del rol activo de la persona mayor en el cuidado de su salud.</p> <p>Sesión 14: Promoción del pensamiento crítico frente a información falsa en medios.</p>	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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 HERRAMIENTA/S 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).	
Registro fotográfico del material	https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es	
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/8E08598C4C9357C8/EvV7WB3RJYpGr4QA3i6HMSk8PYE0GPmApA06nw6TQqh_gA?e=EKgc0Z	
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.		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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 HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)		
	Sesión No.	Sesión 3 y 4	
	Práctica (s) o tema (s)	Adopción de hábitos saludables de alimentación	
Mensaje	" Come de todo, pero en la porción que te toca." No todo lo que se dice sobre la comida es cierto. ¡Infórmate y elige bien!"		
Objetivo IEC	Brindar a las personas mayores información clara y comprensible sobre la composición del plato saludable, la frecuencia y porciones adecuadas de consumo, así como sobre los mitos alimentarios más comunes, con el fin de que reconozcan prácticas de alimentación equilibrada, comprendan la importancia de una dieta variada y adaptada a su edad, y adopten decisiones informadas que favorezcan su salud y bienestar en la vida cotidiana.		
Marco de referencia	<p>El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos, sociales y funcionales que impactan directamente en el estado nutricional de las personas mayores. La adopción de una alimentación saludable y equilibrada resulta fundamental para mantener la funcionalidad, prevenir la aparición o progresión de enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la calidad de vida. En este sentido, el modelo del Plato Saludable para Colombia, promovido por el Ministerio de Salud y Protección Social, se convierte en una herramienta pedagógica clave, ya que permite orientar de forma visual y práctica sobre la proporción ideal de los grupos de alimentos que deben componer cada comida: 50% frutas y verduras, 25% cereales y tubérculos, y 25% proteínas, incluyendo grasas saludables y suficiente agua.</p> <p>Además, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de 60 años proporcionan lineamientos específicos sobre la frecuencia y porciones recomendadas para este grupo etario. Estas guías enfatizan la necesidad de distribuir los alimentos de manera adecuada a lo largo del día, evitar ayunos prolongados y asegurar una ingesta energética suficiente para prevenir tanto la malnutrición como el exceso de peso. También se destaca la importancia de consumir alimentos naturales, preparados en casa, y de limitar el consumo de ultraprocesados, azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.</p> <p>Por otra parte, la persistencia de mitos alimentarios en la cultura popular representa un obstáculo para el desarrollo de hábitos saludables. Creencias como "la fruta en la noche engorda" o "los adultos mayores no deben consumir lácteos" carecen de sustento científico y pueden conducir a prácticas restrictivas o erróneas. La educación alimentaria y nutricional basada en evidencia permite desmentir estas ideas, promoviendo la toma de decisiones informadas, seguras y adaptadas al contexto individual y sociocultural del adulto mayor.</p> <p>Finalmente, es indispensable incorporar estrategias de información, educación y comunicación (IEC) participativas, que permitan a los adultos mayores comprender los beneficios de una alimentación equilibrada, adaptar sus rutinas alimentarias de manera gradual y crítica, y compartir el conocimiento con su entorno familiar o comunitario. Estas estrategias deben combinar sesiones teóricas, prácticas culinarias, juegos pedagógicos, y espacios de conversación para favorecer la apropiación del conocimiento.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>La metodología para el desarrollo de las sesiones se basa en un enfoque participativo y experiencial, dirigido a personas mayores, y se estructura en torno a los componentes de información, educación y comunicación. La sesión tendrá una duración aproximada de 60 minutos y se desarrollará de manera grupal, iniciando con una bienvenida y contextualización sobre la importancia de una alimentación equilibrada en la vejez, acompañada de una pausa activa con ejercicios de estiramiento o movilidad articular adaptados. En el componente de información, se presentará de forma clara y visual el modelo del Plato Saludable para Colombia, explicando la proporción adecuada de los grupos de alimentos, las porciones sugeridas y la frecuencia de consumo, conforme a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para personas mayores. En la etapa educativa, se realizará una actividad práctica de armado del plato saludable utilizando imágenes, fichas o materiales didácticos, seguida del juego "¿Mito o realidad?", donde los participantes identificarán creencias erróneas comunes sobre la alimentación. Finalmente, en el componente comunicativo, se propiciará un espacio de diálogo para que los asistentes compartan sus reflexiones, barreras y posibles cambios que podrían aplicar en su vida cotidiana. Durante toda la sesión se brindará acompañamiento profesional, resolviendo dudas y promoviendo un ambiente de respeto, confianza y motivación para adoptar hábitos saludables.</p>		
No. de participantes por sesión	20 personas		
Herramienta pedagógica	Nutricartilla de la secretaria de integracion social		
Recursos	tecnologico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).		
Registro fotográfico del material	https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/11052020_NUTRICARTILLA.pdf		
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/Es-vUf21Y5lLhaFEv_tBgT887XIR9ef7p_FNlFPlCx_jww?e=cEYtJJ		
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		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 5 y 6		
Práctica (s) o tema (s)	Manejo nutricional de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)		
Mensaje	"Menos azúcar, más salud. Tu cuerpo lo agradecerá." "Planear tu menú es cuidar tu salud."		
Objetivo IEC	Fortalecer en las personas mayores los conocimientos sobre la relación entre la alimentación y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemia y obesidad, a través de acciones de información claras y accesibles sobre alimentos recomendados y a evitar; promover la comprensión sobre cómo planificar menús saludables adaptados a sus condiciones de salud mediante actividades educativas participativas; y motivar la adopción de decisiones informadas en su entorno cotidiano, mediante espacios de reflexión y comunicación que favorezcan el cambio de hábitos alimentarios y el autocuidado nutricional.		
Marco de referencia	<p>La relación entre la alimentación y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, las dislipidemias y la obesidad, está ampliamente documentada y reconocida por organismos nacionales e internacionales. Estas patologías son prevalentes en la población adulta mayor y están directamente influenciadas por el tipo de dieta, la frecuencia de consumo de ciertos alimentos y el estilo de vida general. La alimentación inadecuada, caracterizada por el alto consumo de sodio, azúcares simples, grasas saturadas y productos ultraprocesados, así como el bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas y agua, contribuye significativamente al desarrollo y la progresión de estas enfermedades.</p> <p>Desde una perspectiva de salud pública, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia ha desarrollado herramientas como las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de 60 años, las cuales ofrecen recomendaciones adaptadas a las necesidades fisiológicas y condiciones de salud de este grupo etario. Estas guías enfatizan en la necesidad de consumir alimentos variados, preparar platos con bajo contenido de sal, evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas, mantener una hidratación adecuada y distribuir las comidas a lo largo del día en porciones moderadas.</p> <p>La educación alimentaria y nutricional para el control de ECNT en adultos mayores debe estar enfocada no solo en brindar información, sino también en desarrollar habilidades prácticas como la lectura de etiquetas, la elección de alimentos saludables según su condición de salud y la planificación de menús equilibrados. Esta última permite a los participantes tener un mayor control sobre su dieta diaria, ajustándola a sus requerimientos nutricionales y a las recomendaciones clínicas establecidas para cada patología, mejorando así su adherencia al tratamiento y su calidad de vida.</p> <p>Las fuentes principales para el desarrollo de esta temática incluyen el documento técnico "Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 60 años" (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022), y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con sus lineamientos sobre prevención y control de enfermedades crónicas. Estos documentos aportan una base sólida y actualizada para implementar estrategias educativas eficaces y culturalmente pertinentes en el entorno de atención social a personas mayores.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>La metodología para el desarrollo de la sesión se estructurará en tres fases principales: Primero, se realizará una actividad informativa de 30 minutos, en la cual se presentará a los participantes, mediante una exposición visual, la relación entre la alimentación y las enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemia y obesidad. Se emplearán carteles con infografías para ilustrar cómo los hábitos alimenticios impactan el control de estas patologías, proporcionando recomendaciones claras sobre los alimentos a incluir y evitar. La información será complementada con una dinámica participativa, en la que se incentivará a los participantes a compartir sus experiencias y conocimientos previos sobre el tema. Luego, se llevará a cabo una actividad educativa de 30 minutos, centrada en la planificación de menús adaptados para el control de enfermedades crónicas. Durante esta actividad, se brindarán herramientas prácticas para que los participantes puedan diseñar menús adecuados, con énfasis en la selección de alimentos saludables, el control de porciones y la distribución de las comidas a lo largo del día. Además, a través de la sopa de letras "sin sal y con recado" se construirá en conjunto con los participantes todo lo relacionado con el manejo de la sal, consecuencias del exceso y formas de reemplazarlo. Finalmente, se integrará una actividad de comunicación, en la que se fomentará la reflexión grupal sobre la importancia de tomar decisiones informadas y saludables en la vida cotidiana, utilizando juegos de rol o simulaciones de situaciones reales que permitan a los participantes poner en práctica los conocimientos adquiridos.</p>		
No. de participantes por sesión	20 personas		
Herramienta pedagógica	Sopa de letras sin sal y con recado, infografía de diabetes e hipertensión		
Recursos	materiales (alimentos), tecnológico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).		
Registro fotográfico del material	https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es https://medias.sipse.com/infografias/052015/19051581df09950.jpg https://www.drmartinezcardiologia.es/wp-content/uploads/2016/11/infografia_oms_diabetes2016.jpg		
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/EjiN2HzjNdRMjmXFIh48nClBSF_txVm9zkPRyGyw9Vztw?e=J0iPE9		
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		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 7 y 8		
Práctica (s) o tema (s)	Beneficios de la actividad física en la adultez mayor		
Mensaje	"Moverse cada día es cuidar tu vida."		
Objetivo IEC	Fortalecer en los participantes el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física regular en la vejez, mediante acciones de información que permitan identificar su impacto positivo en la movilidad, el control de enfermedades crónicas y la salud mental; a través de procesos educativos que fomenten la comprensión de rutinas adaptadas a sus capacidades y motiven la incorporación de la actividad física como parte del autocuidado diario, facilitando la toma de decisiones saludables en sus entornos cotidianos.		
Marco de referencia	<p>La actividad física regular en personas mayores es una práctica fundamental para el mantenimiento de la salud integral, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recomienda que los adultos mayores realicen al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 a 150 minutos de actividad vigorosa, combinada con ejercicios de fortalecimiento muscular y actividades que mejoren el equilibrio. Estas prácticas contribuyen significativamente a la prevención de caídas, al manejo de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2, la obesidad y los trastornos músculo-esqueléticos, así como a la promoción del bienestar mental y emocional.</p> <p>Desde el enfoque de la salud pública en Colombia, el Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031 establece como prioridad el fomento de estilos de vida saludables, entre ellos la actividad física como parte de la dimensión de condiciones crónicas y enfermedades no transmisibles. De igual manera, el documento técnico de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (CONPES 183/2024) resalta la necesidad de garantizar condiciones para un envejecimiento activo, incluyendo la práctica regular de actividad física como un derecho y una acción clave de autocuidado, especialmente en entornos comunitarios y familiares.</p> <p>Incorporar la actividad física en la vida cotidiana de las personas mayores también favorece la independencia funcional, mejora el estado de ánimo y reduce síntomas de ansiedad y depresión. Diversos estudios, como los presentados por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2023), evidencian que las personas mayores activas presentan mejores indicadores de movilidad, fuerza muscular, equilibrio y menor riesgo de aislamiento social. Estos beneficios se potencian cuando las prácticas se desarrollan en espacios seguros, agradables y adaptados a las capacidades individuales.</p> <p>Por tanto, la educación sobre la importancia de mantenerse activo debe ser acompañada de estrategias de comunicación claras y prácticas, que incluyan sesiones experienciales, rutinas guiadas, actividades grupales y mensajes motivacionales. Estas acciones no solo permiten que los participantes comprendan la importancia de la actividad física, sino que también facilitan su incorporación como parte de sus decisiones de autocuidado.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Las sesiones se desarrollarán de manera grupal y participativa, con una duración aproximada de 50 minutos. Iniciaré con un momento de información, mediante una presentación visual y dialogada sobre los beneficios de la actividad física regular en personas mayores, enfocada en movilidad, control de enfermedades crónicas como la hipertensión y diabetes, y mejora de la salud mental. Posteriormente, se pasará al componente de educación, donde a través de una charla interactiva se abordarán tipos de ejercicios adecuados según las capacidades físicas, se explicarán rutinas sencillas de bajo impacto, y se resolverán dudas frecuentes sobre mitos asociados a la edad y el ejercicio. En la parte práctica, correspondiente al componente de comunicación, se llevará a cabo una sesión experiencial guiada de actividad física grupal, basada en movimientos suaves, ejercicios de equilibrio, respiración y estiramientos, incentivando la adopción de rutinas diarias. Durante la actividad, se motivará a los participantes a expresar cómo se sienten y a compartir cómo podrían integrar lo aprendido en su vida diaria. La sesión cerrará con una reflexión colectiva y un mensaje clave recordatorio que motive la continuidad del autocuidado a través del movimiento.</p>		
No. de participantes por sesión	20 personas		
Herramienta pedagógica	Presentación visual sobre los beneficios de la actividad física regular en personas mayores		
Recursos	tecnológico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).		
Registro fotográfico del material	https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374873/9789240078895-spa.pdf?sequence=1		
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/EtC0H5wlQixMjfv3ZluCUoBMle9yUiPYn-yd7PQx5NRNw?e=yYQKOq		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTERCOMUNICACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Memo (2024025727 - 12/09/2024)
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 9 y 10		
Práctica (s) o tema (s)	Hidratación adecuada y segura		
Mensaje	"El agua es vida, ¡tómala todos los días!"		
Objetivo IEC	Fortalecer en las personas mayores conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la importancia del consumo regular de agua y líquidos seguros, mediante acciones de información sobre los requerimientos hídricos en esta etapa de la vida, procesos educativos que les permitan identificar los riesgos asociados al consumo excesivo de bebidas azucaradas o con cafeína, y actividades de comunicación orientadas a promover decisiones conscientes y sostenidas en su entorno cotidiano que favorezcan una hidratación adecuada y segura como parte de su autocuidado diario.		
Marco de referencia	<p>La hidratación adecuada en la vejez es un componente fundamental del autocuidado y de la prevención de diversas complicaciones de salud. Con el envejecimiento, el mecanismo de la sed disminuye, lo que incrementa el riesgo de deshidratación, especialmente cuando existen enfermedades crónicas o consumo de medicamentos diuréticos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, se recomienda que las personas mayores consuman en promedio entre 1.5 y 2 litros de agua al día, ajustados a sus condiciones particulares de salud. Esta recomendación incluye no solo agua, sino líquidos seguros como infusiones sin azúcar o caldos naturales.</p> <p>Por otro lado, el consumo frecuente de bebidas azucaradas (como gaseosas o jugos industrializados) o con altos niveles de cafeína (como algunas bebidas energizantes o cafés muy concentrados) se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2, hipertensión, desórdenes gastrointestinales, e insomnio. Estudios del Instituto Nacional de Salud (INS) advierten que estas bebidas no sustituyen el agua ni aportan beneficios reales en la hidratación, especialmente en personas mayores, en quienes pueden potenciar la pérdida de líquidos por su efecto diurético o generar picos de glucosa peligrosos.</p> <p>La seguridad del agua también es un aspecto clave. El acceso a agua potable y la correcta higiene de utensilios y recipientes minimiza el riesgo de infecciones gastrointestinales. En contextos de vulnerabilidad, como en albergues o centros transitorios, se debe enfatizar la verificación del origen del agua consumida y el uso de alternativas seguras como el hervido, la cloración o el agua embotellada certificada.</p> <p>En este sentido, la Estrategia de Atención Integral en Salud para la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad (PAIS) y las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana, orientan la promoción del consumo de agua segura y desalientan el uso habitual de bebidas industrializadas. Estas directrices, junto con las recomendaciones de organismos como la OMS y FAO, fundamentan el desarrollo de esta práctica educativa orientada a promover elecciones más saludables y conscientes, en beneficio del bienestar físico y mental de las personas mayores.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Las sesiones se iniciarán con una breve contextualización grupal sobre los riesgos de la deshidratación en personas mayores y el impacto de las bebidas no saludables, empleando una presentación visual apoyada llamado la jarra del buen beber. Luego, en el componente educativo, se desarrollará una actividad tipo taller experiencial utilizando tarjetas didácticas con imágenes de diferentes bebidas (agua, jugos naturales, gaseosas, tinto, aromáticas, etc.), para que los participantes identifiquen cuáles son recomendadas y cuáles deben evitar, promoviendo el diálogo y la reflexión grupal. Posteriormente, se empleará el recurso "El vaso saludable", también contenido en la caja de herramientas, que permite visualizar de forma tangible la cantidad de líquido recomendado al día. En la fase de comunicación, se usará una dinámica tipo "verdadero o falso" con mitos sobre la hidratación y bebidas comunes, para reforzar mensajes clave de forma lúdica. Al cierre, se socializarán compromisos personales y se distribuirá una ficha práctica (cartilla) con recomendaciones sencillas y visuales, entregada a cada participante. Esta metodología combina lo teórico y lo práctico, refuerza el aprendizaje significativo y promueve la toma de decisiones saludables en la vida cotidiana de los adultos mayores.</p>		
No. de participantes por sesión	20 personas		
Herramienta pedagógica	Presentación visual sobre las recomendaciones y periodicidad del consumo de bebidas		
Recursos	Material (impresiones), tecnológico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).		
Registro fotográfico del material	https://www.elsiglodurango.com.mx/noticia/2020/conoce-que-es-la-jarra-del-buen-beber.html?from=sold		
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/Et061xPaQZNMZgG8lUsw-ABkplyOTSWMGrbUauE5yCgng?e=O80fzl		
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	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Versión: 1
		Fecha: Memo i2024025727 - 12/09/2024
		Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)		
Sesión No.	Sesión 11 y 12	
Práctica (s) o tema (s)	Lectura y comprensión de etiquetas nutricionales	
Mensaje	"El exceso de azúcar, sal y grasa no se ve, pero sí se siente. ¡Revise la tabla nutricional!"	
Objetivo IEC	Desarrollar en los participantes la capacidad de interpretar de manera adecuada las etiquetas nutricionales de los productos alimenticios, con énfasis en la identificación de ingredientes críticos como el sodio, los azúcares añadidos y las grasas trans	
Marco de referencia	<p>La lectura e interpretación de las etiquetas nutricionales en los productos alimenticios es una práctica esencial para promover hábitos de consumo responsables y saludables. Las etiquetas proporcionan información clave sobre la composición de los productos, permitiendo a los consumidores tomar decisiones informadas y cuidadosas con respecto a lo que ingieren. En el contexto del autocuidado, el conocimiento de las etiquetas alimentarias es crucial, ya que ayuda a prevenir enfermedades crónicas asociadas con el consumo excesivo de ingredientes como el sodio, los azúcares añadidos y las grasas trans.</p> <p>Sodio:El consumo excesivo de sodio está relacionado con enfermedades como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de sodio a menos de 2 gramos al día, lo que equivale a 5 gramos de sal. En este sentido, el etiquetado nutricional juega un papel vital en la prevención de estas patologías. Los consumidores deben aprender a identificar el contenido de sodio en las etiquetas para reducir su ingesta diaria de sal.</p> <p>Azúcares añadidos:El consumo elevado de azúcares añadidos está vinculado a la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Según la OMS, se recomienda que menos del 10% de la ingesta calórica diaria provenga de azúcares añadidos, y una reducción adicional por debajo del 5% proporcionaría beneficios para la salud. Las etiquetas nutricionales deben informar claramente sobre la cantidad de azúcares añadidos presentes en los productos para que los consumidores puedan moderar su consumo y evitar el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas.</p> <p>Grasas trans:Las grasas trans, que se encuentran en alimentos ultraprocesados, productos de panadería industrial y margarinas, están asociadas con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares al aumentar los niveles de colesterol LDL (malo) y reducir el colesterol HDL (bueno). La legislación en muchos países obliga a los fabricantes a indicar el contenido de grasas trans en las etiquetas de los productos alimenticios. De acuerdo con la American Heart Association (AHA), es esencial eliminar las grasas trans de la dieta para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.</p> <p>En Colombia, la Ley 1932 de 2018 regula el etiquetado nutricional de los productos alimenticios, exigiendo la inclusión de información sobre los nutrientes críticos, como el sodio, las grasas y los azúcares añadidos. Esta legislación tiene como objetivo promover una alimentación saludable entre la población y reducir las tasas de enfermedades no transmisibles. Las etiquetas deben ser claras y fáciles de entender, con símbolos gráficos que ayuden a los consumidores a identificar productos altos en estos ingredientes nocivos.</p>	
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Al inicio de la sesión, se presentará una introducción visual explicando los elementos clave de una etiqueta nutricional, con énfasis en el sodio, los azúcares añadidos y las grasas trans. Posteriormente, los participantes, organizados en pequeños grupos, recibirán material impreso con ejemplos de etiquetas de productos comunes, y se les guiará en la interpretación práctica de estas etiquetas, promoviendo el análisis de los nutrientes presentes en cada producto. En la dinámica de grupo, los participantes compartirán sus reflexiones sobre lo aprendido y corregirán mitos o malentendidos comunes acerca de los alimentos procesados. A través de la actividad práctica de planificación de una compra saludable, se fortalecerá el conocimiento sobre cómo seleccionar productos adecuados según los criterios aprendidos. La sesión finalizará con una reflexión grupal y la entrega de material educativo, que servirá como herramienta para aplicar los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana. Las herramientas pedagógicas incluirán la caja de herramientas de la Secretaría de Integración Social, una presentación visual y material impreso con ejemplos de etiquetas y consejos sobre nutrición.</p>	
No. de participantes por sesión	20 personas	
Herramienta pedagógica	Presentación visual sobre el nuevo etiquetado frontal, Lee las etiquetas y compara	
Recursos	materiales (alimentos), tecnologico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).	
Registro fotográfico del material	https://www.youtube.com/watch?v=SjhB618DUg	
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/EtDj3clOY2ZPnR3Tov74cM8B28q_8hWgNk3Vu2d_NUur9w7e=wnMRfr	
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		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesión 13 y 14		
Práctica (s) o tema (s)	Autonomía y toma de decisiones en salud y nutrición		
Mensaje	"Tu salud, tu decisión: infórmate, no te dejes engañar."		
Objetivo IEC	Los participantes lograrán identificar fuentes confiables de información relacionada con la salud y desarrollar habilidades para aplicar un pensamiento crítico al analizar mensajes de salud en medios de comunicación. A través de la acción de informarse, los participantes comprenderán la importancia de consultar fuentes oficiales y profesionales antes de tomar decisiones sobre su salud.		
Marco de referencia	<p>El fortalecimiento del rol activo de la persona mayor en el cuidado de su salud, así como la promoción del pensamiento crítico frente a la información falsa en los medios, se enmarca en la importancia de la alfabetización mediática y de salud, particularmente en poblaciones vulnerables como las personas mayores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que una de las estrategias clave para mejorar la salud de las personas mayores es el empoderamiento de estas personas en la toma de decisiones informadas sobre su salud. Este empoderamiento se logra a través de la educación en salud y la alfabetización en medios, herramientas esenciales para que las personas mayores puedan hacer frente a la abundante información errónea que circula en los medios y redes sociales.</p> <p>El cuidado activo de la salud implica la capacidad de las personas mayores para participar de manera autónoma en su bienestar físico y emocional, basando sus decisiones en evidencias científicas y en fuentes confiables. De acuerdo con la legislación vigente, como la Ley 1751 de 2015 en Colombia, la salud es un derecho fundamental, y promover la educación en salud y la capacidad crítica para discernir información errónea es clave para proteger este derecho. La ley establece que el acceso a la información de salud debe ser claro y comprensible, y en el caso de las personas mayores, especialmente vulnerables a la desinformación, es fundamental dotarlas de herramientas que les permitan identificar noticias falsas relacionadas con la salud.</p> <p>Por otro lado, el desarrollo del pensamiento crítico frente a la desinformación se fundamenta en estudios de comunicación y salud pública, que han demostrado que las personas bien informadas tienen mejores resultados en su salud. Según la Alianza para la Alfabetización en Salud (Health Literacy Alliance), el fortalecimiento de la alfabetización en salud contribuye directamente a la reducción de enfermedades crónicas, mejora la adherencia al tratamiento y promueve un mayor autocuidado. Además, el acceso a información confiable permite a las personas mayores tomar decisiones informadas sobre dietas, medicamentos y ejercicio, contribuyendo a su bienestar integral.</p> <p>En cuanto a la metodología para la promoción de la alfabetización mediática en personas mayores, se basará en la participación activa de los beneficiarios, mediante talleres y actividades grupales que fomenten la reflexión y el análisis de las noticias sobre salud. La educación en medios debe integrar tanto el conocimiento de fuentes confiables, como la interpretación crítica de los mensajes que los medios difunden. El programa también se apoyará en los recursos de la Secretaría de Integración Social, que brindan materiales educativos adaptados a las personas mayores, facilitando la comprensión y aplicación práctica de las herramientas de alfabetización en salud.</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se iniciará con una charla introductoria que proporcionará información básica sobre los riesgos de la desinformación en salud, seguida de un taller interactivo donde los participantes analizarán ejemplos de noticias relacionadas con salud para identificar señales de alerta sobre posibles noticias falsas. Posteriormente, se enseñarán estrategias y herramientas para reconocer información confiable, a través de ejemplos prácticos y casos de estudio donde los participantes aplicarán lo aprendido. Para reforzar la educación, se organizará una actividad de reflexión y debate donde los participantes compartirán sus experiencias personales sobre cómo la desinformación ha impactado su salud o la de sus seres queridos, promoviendo el intercambio de ideas y la comunicación efectiva. El objetivo final es empoderar a las personas mayores para que asuman un rol activo en el autocuidado, desarrollando habilidades para discernir información confiable y tomando decisiones informadas en su entorno.		
No. de participantes por sesión	20 personas		
Herramienta pedagógica	Presentación visual sobre ejemplos de información falsa de nutrición y salud		
Recursos	tecnológico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).		
Registro fotográfico del material	https://www.youtube.com/shorts/Dmc0ySDX7P4		
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/Eo8I7IEPyEpOm7V4FptkqPgBwAP7McFBSIhbZ-9FWZuS1g?e=POXVnt		
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.			

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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: 4 de 4

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Metodología: Valoración de la Implementación de la Estrategia vs. lo Planeado

Objetivo:

El objetivo de esta metodología es evaluar si la estrategia se está ejecutando conforme a lo planeado y dentro de los tiempos establecidos, con el fin de identificar posibles áreas de mejora para las futuras sesiones y garantizar la efectividad del proceso. La valoración se llevará a cabo mediante la comparación de los objetivos inicialmente establecidos con las actividades efectivamente realizadas, registrando las posibles desviaciones y los ajustes requeridos.

Método: Registro de las Sesiones

Para llevar a cabo esta valoración, se utilizará el registro de las sesiones, el cual es un informe detallado que cada facilitador deberá completar al final de cada sesión. Este informe permitirá comparar los objetivos planeados con las actividades realizadas, destacando cualquier desviación en la ejecución y sugiriendo ajustes necesarios.

Pasos para la implementación del método:

Definición de objetivos y actividades planeadas: Antes de cada sesión, se establecerán objetivos claros y actividades específicas que se desean ejecutar, en línea con los principios de la estrategia.

Desarrollo de la sesión: Durante la sesión, se implementarán las actividades conforme a lo planeado, procurando mantener la estructura y los tiempos establecidos.

Registro post-sesión: Al finalizar la sesión, el facilitador completará un informe en el que se comparan los objetivos establecidos con las actividades realizadas. En este informe se incluirán:

Descripción de las actividades realizadas y su correspondencia con los objetivos planteados.

Identificación de desviaciones: Si existieron diferencias entre lo planificado y lo ejecutado, se registrarán las causas de esas desviaciones.

Propuestas de ajustes: En caso de que se identifiquen problemas o dificultades, se sugerirán ajustes o cambios para futuras sesiones.

Análisis de los informes: El equipo facilitador revisará de forma periódica los informes para identificar patrones de desviaciones, ajustar el plan de acción y mejorar la implementación de la estrategia en las siguientes sesiones.

Resultado esperado:

A través de este proceso, se espera asegurar que las sesiones sean coherentes con los objetivos establecidos, mejorar el diseño y la ejecución de las futuras sesiones, y garantizar la mejora continua del proceso.