1. DATOS GENERALES

Fecha: 17/06/2021

Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Proyecto 7770 convenio 7454. ‘’Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente”. Fundación Instituto Tecnológico del Sur, Centro de comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra. Localidad de Tunjuelito

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesionales de Nutrición, profesional de música, profesional de terapia física.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Nuestro Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra está ubicado en la localidad de Tunjuelito en la ciudad de Bogotá, conviven 100 adultos mayores entre hombres y mujeres, con una proporción de 57% de género masculino y 43% de género femenino, cuyas edades oscilan entre los 60 y los 100 años con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial, enfermedad que padece el 65%, de Diabetes Mellitus tipo 2 con un porcentaje de 5% enfermedad renal con un 4%, y obesidad con un 2%.También, se incluirán capacitaciones al talento humano dado que representan un gran potencial transformador y dinamizador ante la población atendida desde un manejo interdisciplinar en el diario vivir.

Por lo anterior, la ley 1355 de 2009 del congreso de la república por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención, por lo que el congreso decreta; **ARTÍCULO 1o. DECLÁRASE.** La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos, **ARTÍCULO 2o. AMBITO DE APLICACIÓN.** Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables. **ARTÍCULO 3o. PROMOCIÓN.** El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información. **ARTÍCULO 13. ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN.** El Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) adelantarán actividades educativas y acciones que propendan por ambientes saludables dirigidos a promover la alimentación balanceada y saludable de la población colombiana en especial de niños y adolescentes, haciendo énfasis en la generación de ambientes saludables. Para tales propósitos, el Ministerio de la Protección Social y el ICBF atenderán los lineamientos de las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud.
La Organización Mundial de la Salud recomienda el fortalecimiento de las estrategias como capacitaciones activas sobre alimentación saludable, actividades lúdicas y recreativas que incentiven la actividad física y ofrecer alimentos saludables en las minutas y en las celebraciones especiales, de esta manera se enfoca en la reducción del grado de exposición de las personas a

los factores de riesgo modificables comunes a las enfermedades no transmisibles como la inactividad física, alimentación poco saludable, el consumo de alcohol y tabaco. (OMS,2020).

Dentro de las principales problemáticas encontramos los malos hábitos de alimentación y la falta de estilos de vida saludable durante muchos años en la vida de las personas mayores que incluyen el bajo consumo de frutas y verduras, el sedentarismo, baja ingesta de líquidos, y elevada ingesta de carbohidratos simples, esto se ha podido determinar mediante la lectura de las historias clínicas y procesos de observación en el acompañamiento constante del consumo de alimentos en los diferentes tiempos de comida, estos afectan directamente el estado nutricional de la población atendida, así mismo en el talento humano de la institución se evidencian algunos problemas de sobrepeso, obesidad, sedentarismo, alta ingesta de alimentos procesados, bajo consumo de frutas y verduras. A nivel nutricional en las personas mayores se tiene un 1,3% de desnutrición aguda, un 21,3% de peso insuficiente, un 42,3% de normalidad, un 23,3% de sobrepeso, un 9,3% de obesidad grado 1, y un 1,3% de obesidad grado 2, por este motivo se establecen estrategias y talleres educativos en hábitos saludables con el fin de sensibilizar a los adultos mayores y al talento humano vinculado a la fundación, frente a la importancia de generar o adoptar estilos de vida saludables a través de la adecuada alimentación, el auto cuidado y la práctica de actividad física.

Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

100 Adultos mayores entre 60 y 100 años, con enfermedades crónicas.
70 personas vinculadas laboralmente al Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de diferentes metodologías como lectura de historias clínicas, observación directa de consumo de alimentos y entrevistas en donde se evidencian los gustos y preferencias, se pudo establecer que la necesidad identificada corresponde por un lado al bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas y a la baja ejecución de actividad física o incapacidad para realizarla, lo que conlleva a desarrollar diferentes patologías asociadas al sedentarismo y a una inadecuada alimentación a través de sus vidas.

Entornos: Individual _X, Familiar_____, Institucional, _X, Comunitario _____

Tema: Hábitos de Alimentación saludable acompañado de la práctica de actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Orientar los procesos que parten desde la identificación de los estilos de vida de la población, con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física, hasta el diseño, implementación y evaluación de estrategias de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable.

Objetivos:

1. Orientar a las personas mayores y al personal del hogar en llevar una alimentación saludable e interiorizar en las personas mayores la importancia de cumplir con las modificaciones alimentarias preescritas por condiciones fisiopatológicas para mantener y/o mejorar su estado de salud.

2. Fortalecer y mejorar el consumo de frutas y verduras, tanto en las personas mayores como en el personal del hogar.

3. Desestimular el consumo de alimentos industrializados con alto contenido de sal, azúcar, colorantes, acentuadores del sabor entre otros, tanto en las personas mayores como en el personal del hogar.

4. Estimular la realización de actividad física diariamente de acuerdo a sus posibilidades fisiopatológicas, tiempo y lugar tanto en las personas mayores como en el personal del hogar.

5. Reorientar la oferta de productos de la tienda del “Hogar Casa Nostra”.

Información:

- Explicar a la población sobre la importancia de practicar adecuados estilos de vida saludable.
- Informar la importancia del consumo de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.

Educación:

- Identificar la importancia de generar estilos de vida saludable.
- Educar a los adultos mayores y personal de la institución en la importancia de una alimentación saludable de acuerdo a la edad y estado fisiopatológico y la práctica

de actividad física de acuerdo a sus capacidades para promover la salud.

Comunicación:

- Aumentar la promoción de las actividades a través de los diferentes medios de comunicación del hogar.
- Realizar socializaciones de las actividades y retroalimentación a los participantes.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Es el proceso mediante el cual se adquieren, organizan y analizan datos cuantitativos y cualitativos sobre el tema y la audiencia a la que se quiere intervenir. La búsqueda de dicha información comprende los datos estadísticos, análisis institucionales y los hábitos y prácticas tradicionales y culturales. Su propósito es identificar posibles alternativas de solución, ampliar, cambiar o modificar el conocimiento de las audiencias.

Entendiendo la alimentación saludable como aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria; se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes (RIEN,2013).

De acuerdo con la OMS, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a una modificación en los hábitos alimentarios, pues se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares simples y más sal o sodio. Hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras, cereales integrales y agua (OMS, 2003a).Reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad en el mundo, la OMS adoptó en mayo de 2004 la “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”, en la cual, el primero de sus objetivos fue reducir “los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a las dietas malsanas y a la inactividad física a través de medidas de salud pública” (OMS, 2004).
La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios (OMS, 2015).
Recordando también la estrategia de la OMS “Cinco al Día” que recomienda 3 frutas y 2 verduras que pesen en promedio 480grs.por día, para tener una buena digestión y salud.

Por lo anteriormente expuesto, el primer núcleo temático para la implementación de la Estrategia IEC en

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios (OMS, 2015).
Por lo anteriormente expuesto, el primer núcleo temático para la implementación de la Estrategia IEC en SAN para Colombia se enfocará en cuatro ítems para lograr la promoción de alimentación saludable:
1. Disminuir el consumo de grasas trans.
2. Disminuir el consumo de azúcares añadidos.
3. Reducir el consumo de sal/sodio.

4. Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos.
5. Disminuir el consumo de alimentos procesados industrialmente tipo snacks, gaseosas, refrescos, bebidas estimulantes, embutidos y enlatados.

Lo anterior se realizara por medio de talleres teórico-prácticos que permita generar apropiación de temáticas.

En educación:

Es un proceso estructural que busca mejorar el conocimiento y aprendizaje sobre las temáticas elegidas, reflexionar sobre las prácticas y rutinas diarias y transformar en hábitos saludables o que generen bienestar. Requiere de un proceso amplio de participación activa en el que se socializa, reflexiona y genera propuestas o alternativas de solución a las temáticas propuestas. En este sentido, el componente de educación le apunta a generar procesos de aprendizajes para aceptar y comprender nuevas realidades y comprender otras formas de convivencia.

Diseño del procedimiento de capacitación en estilos de vida saludable.

- Diseño de instrumentos para la lectura de la situación y necesidades en estilos de vida de la población atendida (encuestas de identificación estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física población beneficiaria proyectos Secretaria Distrital de Integración Social, necesidades de capacitación – promoción en estilo de vida saludable).
- Diseño de herramientas para el desarrollo de procesos de capacitación, su seguimiento, evaluación y reporte (planes de capacitación y guías técnicas).
- Socialización y orientación sobre la línea técnica definida para la promoción en estilos de vida saludable a los profesionales locales.
- Capacitación en estilos de vida saludable a participantes y redes familiares de los diferentes servicios y/o proyectos de la Secretaria Distrital de Integración Social y fortalecimiento técnico al talento humano.
- Diseño de piezas comunicativas y mensajes de promoción en estilos de vida saludable.

El Plato saludable de la Familia Colombiana y sus 9 mensajes nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

En comunicación:

Es un proceso a través del cual se intercambia información, ideas, creencias, actitudes entre las personas. Establece vínculos de confianza entre los interlocutores y abre el camino a la participación. Por consiguiente, las herramientas pedagógicas de comunicación que aquí surjan son frutodeesteprocesodecomunicaciónparticipativo.Esenestecomponentedondesefortalecenlas habilidades para generar transformaciones que conducen a la adopción de estilos de vida y prácticas saludables.Estecomponenteestábasadoenlaparticipación,lainteracción,lacolaboraciónyla

interlocución. La información clara y correcta es importante para lograr una buena estrategia IEC. Sin embargo, en muchas ocasiones se asume que con solo ofrecer información habrá un aumento en el conocimiento de las personas y que este conocimiento automáticamente se convertirá en acción (cambio de hábito o comportamiento alimentario). Estas suposiciones son a menudo equívocas, lo cual puede conllevar a un desperdicio de tiempo y esfuerzos. Por ende, los implementadores de estrategias IEC deben asegurarse de que a la diseminación de la información y el conocimiento se sumen acciones de aprendizaje, cambios de hábitos que generen transformaciones.
Elija alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal, y en los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación.
Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.
Elabore menús semanales para la alimentación familiar. Eso facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación.
Incluya en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete.
Lleve a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras, con más alimentos naturales.
Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas.
Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible.
Lo anterior evidencia las estrategias de motivación para el talento humano y para los adultos mayores.

Mensajes: "De tu estilo de vida, durante la mayor parte de tu vida dependerá en gran medida la salud de tus años dorados**"**

Herramienta/s pedagógica/s:

Las estrategias IEC utilizan una combinación de herramientas pedagógicas y de canales interpersonales y masivos de comunicación, lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes. La decisión sobre las herramientas pedagógicas más adecuadas se fundamenta en la rutina diaria de la población objetivo. El grupo interactivo, audiencias, participantes o actores principales participan en la planificación de las actividades de comunicación, en lugar de presenciar "campañas verticales, costosas e insostenibles, que desencadenan movilizaciones sociales pero no contribuyen a construir la capacidad de respuesta a las necesidades sociales

Las estrategias IEC utilizan una combinación de herramientas pedagógicas y de canales interpersonales y masivos de comunicación lo que provee exposición frecuente y directa a los mensajes.

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
. Talleres interactivos: + Salud = Consumo de frutas y verduras.	La alimentación y la actividad física se han de combinar para un desarrollo saludable. Podemos comer de forma sana, pero si no realizamos actividad física estamos abocados a tener problemas de salud. Lo mismo sucede si la relación es a la inversa, cuando realizamos actividad física pero comemos mal. El peor caso (que suele ser el más frecuente) es cuando no comemos. Se inicia con una actividad rompehielo apoyada desde el área de educación física, posteriormente se realiza la entrega de papeles y colores dónde aprenderán la importancia del consumo de las mismas.	Según el Ministerio de Salud y Protección Social, los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades No Transmisibles – ENT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado yfalta de actividad física. Uno de los factores de riesgo asociado a ENT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional	**Humanos:** Adultos mayores, personal del equipo de trabajo del hogar **Físicos:** Hogar Casa Nostra **Materiales:** aros de ula-ula, formatos, lápiz y demás materiales necesarios para la actividad.	Enero del 2023

‘’A los dulces es con cautela. ’’	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: disminución del consumo de azúcares añadidos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) es el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Kit de Nutricircuito - Estaciones de la variante de azúcares -Fichas de alimentos -Empaques de alimentos - Esferos -Afiches -Computador -Parlantes -Video beam -Video “nome pongas más azúcar”. -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Educador musical. -Terapista física. -Participantes	Febrero 2023
El trensito de losalimentos.	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e	Ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas	Marzo 2023

	Introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test. Se desarrollara la actividad basada en un juego de clasificación de alimentos. Para poder jugarlo con el grupo se debe preparar tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos autóctonos. Mencione la importancia de que los alimentos sean frescos. Pregunte: ¿cuáles son los alimentos frescos? A partir de sus respuestas construya participativamente la noción de alimentos frescos: aquellos que no han sido procesados o que han sido poco procesados. Hable con el grupo de la importancia de que los alimentos	de riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles - ENT, se considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA y el icono delPlato saludable de la Familia Colombiana, diseñados. por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) permite abordar las problemáticas alimentarias concientizar sobre la adopción de estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, adecuada hidratación y la práctica de actividad física. 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.	-Tarjetas con los alimentos -Imágenes de alimentos - Esferos -Afiches -Listado de asistencia.	

	sean diversos y densos en nutrientes. Pregunte: ¿por qué debemos comer alimentos diversos? Pídales que clasifiquen los alimentos otorgadas por grupos de alimentos.			
Agua; fuente de vida.	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test. Se presenta el punto como el punto de hidratación y control de tensión, con las siguientes actividades: - Se indaga a los participantes acerca de lo que saben acerca de la tensión arterial, identificando algunas palabras	La tensión arterial, preferiblemente con tensiómetro digital, explicando: ¿qué es tensión arterial?, ¿qué es la hipertensión?, haciendo referencia a la imagen del afiche. Una vez obtenido el resultado de la tensión del participante se explican los valores adecuados y se analiza la tensión tomada. - Luego se explica que es la hidratación y los beneficios de esta, así como la recomendación diaria de consumo de agua al día con apoyo del afiche y se motiva el consumo de agua ofreciendo a cada participante un vaso de agua para que la consuma en el momento. Excepto si el participante tiene restricción en el consumo de líquidos por alguna patología	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Cartulina (cartelera) - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista. -Educador musical. -Terapista física. -Participantes	Abril 2023

	o conceptos importantes en el tablero o cartelera. -Se solicita a uno de los participantes que se retire el saco para realizar una toma de tensión arterial, preferiblemente con tensiómetro digital, explicando: ¿qué es tensión arterial?, ¿qué es la hipertensión?, haciendo referencia a la imagen del afiche. Una vez obtenido el resultado de la tensión del participante se explican los valores adecuados y se analiza la tensión tomada. - Luego se explica que es la hidratación y los beneficios de esta, así como la recomendación diaria de consumo de agua al día con apoyo del afiche y se motiva el consumo de agua ofreciendo a cada	asociada. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Con un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, que permite mantener su cuerpo y su mente de una manera adecuada.		

	participante un vaso de agua para que la consuma en el momento. Excepto si el participante tiene restricción en el consumo de líquidos por alguna patología asociada. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso.			
‘’A mover la colita’’	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y se realizará la aplicación del pre test. Se llevarán a cabo diferentes estaciones en el siguiente orden: 1.Calentamiento: El profesional que lidera la actividad explica a los participantes las instrucciones para llevar a cabo esta estación	La actividad física es entendida como «Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultado en un incremento de gasto energético por encima de los requerimientos del estado de reposo»1 Tanto los hábitos y estilos de vida saludable como la alimentación y la actividad física, son considerados dos de los principales pilares para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles -ENT. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia - Materiales: Aros, conos, bastones **Humanos**: -Nutricionista Dietista. -Educador musical. -Terapista física. -Participantes	Mayo 2023

	2. Movilidad articular:realizar movimientos de las articulaciones (flexión, extensión, rotación), 10 repeticiones cada movimiento, iniciando en el cuello, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos, cintura, caderas, rodillas y finalizando en los tobillos (5 minutos). 3. Elevación de la frecuencia cardiaca: realizar ejercicios aeróbicos como carrera caminata continua o multisaltos abriendo - cerrando piernas y subiendo y bajando brazos (5 minutos).para los funcionales 4. Estiramiento: realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior, como lo son estiramientos de brazos, estiramientos de cuello, estiramientos de músculos del tronco y	cardiovasculares (por ejemplo, infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares), cáncer, enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma) y la diabetes. Las ENT no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y generalmente evolucionan lentamente. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios donde se registra más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT. 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.		

	estiramientos de las piernas. durante 5 minutos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. 5.Vuelta a la calma (5 minutos) El profesional que lidera la actividad da la instrucción para llevar a cabo esta estación: Instrucciones: Control respiratorio: - En posición sentado inhalar y exhalar a dos tiempos durante 2 minutos Variante: - En posición sentado inhalaren 2 tiempos y exhalar en 1 tiempo durante 2 minutos Elongación muscular: 6.Realizar ejercicios de elongación muscular de tren superior, tren medio y tren inferior durante 5 minutos comolo			

	son, estiramientos de brazos, estiramientos de cuello, estiramientos de músculos del tronco y estiramientos de las piernas. Durante 5 minutos. (Duración de cada estiramiento 15segundos). Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
¿Cómo cuidas tu motor? (Snacks saludables)	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educadormusical, se realizará la aplicación del pre test. En una mesa se creará la simulación de una tienda, se dispondrá de alimentos industrializados y que a menudo os adultos mayores compran en la	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenido del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Alimentos - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista. -Educador musical. -Terapista física. -Participantes	Junio 2023

	tienda de la Institución. Se brindará educación alimentaria y nutricional en cuanto al contenido nutricional de los alimentos que comúnmente compran, se indicará como leer un rotulado y etiquetado nutricional, se compararan alimentos del mismo grupo pero con diferente contenido de nutrientes, por ejemplo unas galletas waffer vs galletas integrales; por ejemplo una botella de agua vs gaseosa o jugo industrializado, entre otros. Los adultos mayores se convertirán en detectives de grasas, detectives de azúcares simples, detectives de sodio y detectives de alimentos saludables. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se	orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.		

	aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
‘’Semáforo saludable’’	Se dispondrá de un semáforo nutricional de 3 colores: Rojo que representara los alimentos que por su alto contenido calórico, de azúcar, sodio y/o de grasas saturadas y trans y pobre aporte nutricional, se deberán consumir muy esporádicamente explicando su relación con la aparición de enfermedades no transmisibles o	Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero. Este año, la FAO no solo contempla seguir apostando por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que además agrega que esa comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo según la edad de la persona.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Cartulina de color rojo, amarillo y verde. -Imágenes de alimentos - Esferos -Lista de asistencia -Afiches **Humanos**: -Nutricionista Dietista. -Educador musical. -Terapista física. -Participantes	Julio 2023

	generar complicaciones en morbilidades presentes en los usuarios tales como diabetes, obesidad, hipertensión, entre otros. El siguiente color es el amarillo que representara alimentos que pueden ser consumidos con precaución, reflejando que los alimentos contienen una cantidad intermedia de un nutriente; explicando si un adulto mayor padece de alguna patología, por ejemplo diabetes mellitus, deberá vigilar su consumo de carbohidratos simples y complejos. Y el color verde que representara la opción de alimentos saludables, aptos para mantener una alimentación saludable. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se			

	aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad			
‘’Reducción del consumo de sodio’’	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: Reducción del consumo de sal/sodio- sopa de letras sin sal y con recado. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Carteles -Sopas de letras -Marcadores - Dado -Fichas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista. -Educador musical. -Terapista física. - Participantes	Agosto 2023
‘’Comprando alimentos saludables’’	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción,	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan,	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas	

	posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador musical, se realizará la aplicación del pre test. Se presenta el punto como «la Tienda de Doña Berta» en donde realizaran la compra de los alimentos de acuerdo a las siguientes instrucciones: - Inicialmente el profesional nombra los grupos de alimentos, muestra el plato del menú que se debe completar de tal forma que sea balanceado y explica que grupos de alimentos hay en este e indaga a los participantes que grupos harían falta (plato con módulo de alimentos ej. arroz y carne roja). - Entrega a cada participante (pueden realizarlo también por	preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.	-Escalera en papel - Dado -Fichas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Educador físico -Participantes	Septiembre 2023

	parejas) un plato y un presupuesto con los billetes didácticos, indicando que deben completar el menú, para ello van a seleccionar los alimentos dispuestos en la tienda que van a comprar. Aclarar que la cantidad a comprar se destinará para completar un menú para 4 personas. Las fichas de los alimentos seleccionados se colocan en los platos entregados. (5 minutos). - Cuando cada participante o pareja haya realizado su compra, expone sobre el plato del menú su selección, explica de qué forma lo servirá y porque seleccionó esos alimentos. (5 minutos). - Después de que cada participante o pareja haya expuesto sus razones para la			

	compra, se genera un espacio de reflexión sobre si los alimentos seleccionados cumplen con un plato saludable o que otras opciones se tienen y que grupos de alimentos faltaron o se cambiarían para cumplir con esta condición. (5 minutos). - Para finalizar se preguntará al grupo: ¿es posible una alimentación balanceada (o un almuerzo, refrigerio, desayuno, etc.,) con cualquier presupuesto?, ¿es posible comer frutas y verduras a diario con un bajo presupuesto? ¿es posible una alimentación variada a diario? Con las respuestas dadas, el profesional realiza una pequeña retroalimentación sobre el tema. (5 minutos).			

	Se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
‘’Inocuidad alimentaria, un reto para todos’’	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test. Se iniciará preguntando a la audiencia como se lavan las manos y cuantas veces al día, se proseguirá explicando la importancia (incluyendo la posible contaminación por alimentos) del lavado de manos y los pasos del lavado, para lo anterior se mostrara un video acerca del proceso del lavado y las	Dentro de las leyes de la alimentación, se encuentra en un eje transversal la inocuidad de los alimentos que van a ser consumidos. Por lo cual, se desea promover la identificación de la importancia del lavado de manos y práctica de los pasos correctos de lavado de manos como medida preventiva de enfermedades e intervención costo efectiva que salva vidas, se plantea la presente estrategia.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Carteleras pasos del correcto lavado de manos según la OMS - Esferos -Imágenes de enfermedades transmitidas por alimentos -Lista de asistencia -Afiches **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Educador físico -Participantes	Octubre 2023

	ETAS, finalmente la audiencia con gel antibacterial o en el lavamanos imitaran los del lavado de manos de la OMS. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			

4. EVALUACIÓN

Se realizará un pre y post- test al 20% del personal o adultos mayores que asistan a la actividad, en donde se revisará el número de respuestas acertadas que han cambiado de cada uno, para evaluar el impacto del taller en sus conocimientos y permitirá evidenciar las fortalezas y debilidades para próximas actividades.

Elaborado por:

Daren José Anaya Pallares
Nutricionistas dietista

Carlos Ortiz
Educador Musical

Angélica Poblador
Terapista Física

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: TUNJUELITO	SERVICIO SOCIAL: CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
24	11	2023	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	'COMO BIEN, VIVO MAS SALUDABLE´, MAS SALUD, CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN.	KIOSKO	03:00-04:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
21	12	2023	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	A LOS DULCES ES CON CAUTELA'	COMEDOR	02:00-03:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
26	1	2024	DAREN ANAYA PALLARES- LORENA BARRETO	TALENTO HUMANO	EL TRENSITO DE LOS ALIMENTOS	SALÓN MULTIPLE	03:30-04:30 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
23	2	2024	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	AGUA; FUENTE DE VIDA.	COMEDOR	02:00-03:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
21	3	2024	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	A MOVER LA COLITA	KIOSKO	03:00-04:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
26	4	2023	DAREN ANAYA PALLARES- LORENA BARRETO	TALENTO HUMANO	¿COMO CUIDAR TU MOTOR? SNAKS SALUDABLES	SALÓN MULTIPLE	03:30-04:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
21	5	2023	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	SEMÁFORO SALUDABLE	COMEDOR	02:00-03:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
20	6	2023	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SODIO	KIOSKO	02:00-03:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
25	7	2023	DAREN ANAYA PALLARES- LORENA BARRETO	TALENTO HUMANO	COMPRANDO ALIMENTOS SALUDABLES	SALÓN MULTIPLE	03:30-04:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA
23	8	2023	DAREN ANAYA PALLARES	PERSONAS MAYORES	INOCUIDAD ALIMENTARIA UN RETO PARA TODOS	COMEDOR	02:00-03:00 P.M.	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA

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.