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: 1 de 4

(*) 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.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES	
Fecha	30/05/2025
Nombre del proyecto	PROYECTO 2841 "Cuidado Transitorio Día-Noche"
Servicio social/unidad operativa	Servicio de cuidado transitorio Samper Mendoza
Localidad	Los martires
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Profesional en Nutrición: William Andrés Rodríguez Molina

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	En Servicio de cuidado transitorio Samper Mendoza se encuentran personas mayores habitantes de calle o en riesgo de habitabilidad de calle en donde se ha evidenciado que el 7,4% de las personas mayores no tienen o no reportan ningún nivel de escolaridad; el 26.6% realizaron primaria incompleta; el 24% tuvo primaria completa; 13.6% bachiller incompleto y 15,5% bachiller completo, 10.3 % de personas mayores con estudios superiores realizados; el motivo de ingreso de las personas mayores a la modalidad fue el 83.1% por habitabilidad en calle y el 16.9% en riesgo de habitabilidad en calle. Según los resultados de las valoraciones nutricionales y se salud realizadas en la comunidad de cuidado se establecen que el 43,5% de personas mayores padecen enfermedades cronicas no transmisibles de base como hipertensión arterial, diabetes mellitus, artrosis, gastritis; el 16.2% de las personas mayores padecen sobrepeso y obesidad, el 12,9% de personas mayores padecen bajo peso o desnutrición aguda en algunas de sus clasificaciones; el resto de personas mayores se encuentran en estado nutricional normal, a través de la estrategia busca favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Mayores que se encuentran en la institución con la promoción del consumo saludable de los tiempos de comida brindados en la unidad operativa.
Grupo/s interactivo/s	Dirigido a grupos focales mensuales de 15 a 20 de personas mayores diferentes mes a mes, hombres (89% de la población) y mujeres (11% de la población) desde los 60 años de edad que padecen patologías de base enfermedades de origen metabólico como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, artritis, de manera que a la finalización de las sesiones se logre impactar al 40% de la población objetivo.
Identificación participativa de la necesidad	Para identificar los temas a tratar desde el componente de Nutrición y salubridad en la construcción de estrategias de información, educación y comunicación para la promoción de practicas saludables de alimentación, nutrición y actividad fisica se realizó un encuentro el día 05 de mayo de 2025 en la unidd operativa de Cuidado Transitorio Samper mendoza con la actividad Tejiendo y respetando ideas PAI, durante la actividad se explica a las personas mayores el objetivo principal del PAI y se realiza una lluvia de ideas donde interactuan entre todos informando sus gustos en cada linea de atención propuesta, en donde en torno al componente de nutrición y salubridad proponen realizar actividades de salud en donde se socialice temas principales de alimentación y nutrición adecuada para ellos, temas de salud mental y el manejo de las enfermedades cronicas en relación con la alimentación como hipertensión, diabetes, artritis, osteoporosis, obesidad, etc
Entornos	Individual _x__, Familiar ___, Institucional, __x_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	1. Reconocimiento y prevención de enfermedades cronicas 2. Alimentación y nutrición adecuada en el envejecimiento 3. Salud mental y alimentación

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Promover estilos y hábitos de vida saludable en las personas mayores, a través de acciones concretas de promoción y prevención, enfocadas a propiciar una calidad de vida en todas sus dimensiones, biológicas, cognitivas, afectivas y mentales al impartir sesiones de IEC de alimentación y nutrición saludable, manejo de enfermedades cronicas y la relación de la salud mental con la alimentación.
Duración de la estrategia:	8 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	8 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	MAYO: Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico en adultos mayores. JUNIO: El rol de los antioxidantes en la prevención del envejecimiento celular. JULIO: Importancia de la hidratación en adultos mayores y su relación con la función renal. AGOSTO: Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis y fortalecer los huesos. SEPTIEMBRE: Prevención y manejo de la Hipertensión OCTUBRE: Día Mundial de la Alimentación y prevención del desperdicio de alimentos. NOVIEMBRE: El papel de la actividad física en el control del peso y la prevención de la obesidad. DICIEMBRE: Cómo una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico en adultos mayores
Mensaje	"Alimentos coloridos, defensas fuertes: tu cuerpo agradecerá cada bocado".
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán alimentos clave para el sistema inmunológico, aprenderán a preparar menús balanceados y se comprometerán a incluir al menos tres porciones diarias de frutas y verduras ricas en nutrientes.
Marco de referencia	El envejecimiento reduce la eficacia del sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a infecciones. Según un estudio de Calder et al. (2020), nutrientes como la vitamina C (cítricos, pimientos), zinc (semillas, legumbres) y selenio (nueces) son esenciales para la producción de células inmunitarias. La FAO (2022) recomienda combinar estos alimentos con proteínas magras para optimizar su absorción. Además, la deshidratación afecta la función inmune, por lo que la hidratación constante es clave. La Guías Alimentarias para Colombia (2015) sugiere incluir al menos cinco colores de frutas y verduras al día, asegurando diversidad de antioxidantes. Esto, junto con técnicas culinarias como cocción al vapor para preservar nutrientes, maximiza los beneficios. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32340216/ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf https://www.fao.org/nutrition/requirements/proteinas/es/#:~:text=Las%20proteínas%20son%20grandes%20moléculas,en%20gran%20medida%20por%20proteínas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (15 min): Charla con infografías sobre nutrientes clave. 2. Juego de memoria (20 min): Tarjetas con imágenes de alimentos y sus beneficios. 3. Actividad física (10 min): Baile suave al ritmo de música tropical. 4. Cierre (15 min): Elaboración colectiva del menú especial programado para el siguiente día de Menú Especial.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Presentacón de power point, video ilustrativo, infografias Alimentos que fortalecen el sistema inmunologico: ASERHCO, Rehabilitación y salud: /www.youtube.com/watch?v=Z7ghgy7BAgo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	***Al realizar la sesión se diligenciará la información correspondiente***
Valoración de la sesión	La valoración de la actividad se realizará por un pre y post test sobre la actividad.
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 2:
Práctica (s) o tema (s)	El rol de los antioxidantes en la prevención del envejecimiento celular
Mensaje	"Antioxidantes en tu mesa, juventud en tus células: ¡Cuida tu cuerpo desde adentro!".
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán fuentes naturales de antioxidantes (vitaminas C, E, betacarotenos), aprenderán a combinarlas en recetas y se comprometerán a incluir al menos dos porciones diarias de alimentos ricos en estos nutrientes.
Marco de referencia	El estrés oxidativo acelera el envejecimiento celular y está vinculado a enfermedades crónicas, segun la OMS organización mundial de la salud los antioxidantes neutralizan radicales libres, reduciendo daños en el ADN. Alimentos como bayas, nueces, espinacas y té verde son fuentes clave, según la Fundación Española de la Nutrición (2020). La sinergia entre antioxidantes y otros nutrientes potencia sus efectos. Por ejemplo, la vitamina C aumenta la absorción del hierro no hemo en vegetales, como señala la FAO. Además, técnicas culinarias como cocinar al vapor o consumir crudos ciertos alimentos preservan sus propiedades antioxidantes, evitando pérdidas por calor excesivo. https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2018/libro-la-alimentacion-espanola.pdf https://www-fao-org.translate.goog/4/y2809e/y2809e0c.htm?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Experimento visual con manzanas (oxidación vs. protección con limón). 2. Juego memoria (25 min): Reconocer los alimentos que contienen antioxidantes en un juego de memoria de repetición de la imagen del alimento. 3. Actividad física (10 min): Yoga suave enfocado en la respiración. 4. Cierre (5 min): Ideación de un batido antioxidante grupal, para el siguiente menú especial
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Kit de muestras de alimentos antioxidantes, video explicativo, juego de memoria de alimentos antioxidantes Como los antioxidantes combaten el Envejecimiento celular: Optimiza tu salud - www.youtube.com/watch?v=0IEbUcdouQY
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	***Al realizar la sesión se diligenciará la información correspondiente***
Valoración de la sesión	La valoración de la actividad se realizará por un pre y post test sobre la actividad.
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 3:
Práctica (s) o tema (s)	Importancia de la hidratación en adultos mayores y su relación con la función renal
Mensaje	"Agua es vida: cada sorbo cuida tus riñones y tu salud"
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de beber agua regularmente, identificarán signos de deshidratación y adoptarán estrategias para incrementar su consumo diario.
Marco de referencia	La función renal disminuye con la edad, aumentando el riesgo de deshidratación. Según la Sociedad Colombiana de Nefrología , consumir 1.5-2L de agua al día previene cálculos renales e infecciones urinarias, sus estudios recientes vinculan la hidratación insuficiente con deterioro cognitivo leve en adultos mayores. Además, líquidos como infusiones herbales y aguas saborizadas con frutas naturales son alternativas atractivas para quienes rechazan el agua simple. La OMS recomienda evitar bebidas azucaradas, ya que aumentan la carga renal. La actividad física moderada también estimula la sed, facilitando la hidratación constante. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2500-50062023000200011&lng=en&nrm=iso&tlng=es https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Demostración del color de la orina como indicador de hidratación. 2. Juego interactivo (25 min): "Rueda de la hidratación" con preguntas al azar 3. Actividad física (15 min): Meditación para estimular la circulación. 4. Cierre (10 min): Video: Demostración de elaboración de aguas saborizadas.
No. de participantes por sesión	14 Personas
Herramienta pedagógica	Tabla de colores de orina, presentación power point
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La sesión educativa sobre la importancia de la hidratación en adultos mayores y su relación con la función renal permitió generar conciencia entre los participantes sobre un aspecto fundamental de su salud que, en muchas ocasiones, es subestimado. A lo largo de la actividad, se observó un alto nivel de participación y disposición por parte del grupo para aprender y compartir sus propias experiencias, lo que facilitó un ambiente de confianza y colaboración. Muchos de los asistentes expresaron desconocer que la sensación de sed disminuye con la edad, y que esto puede poner en riesgo el funcionamiento adecuado de los riñones, generando consecuencias como infecciones urinarias, fatiga, mareos e incluso complicaciones renales crónicas. El uso de ejemplos cotidianos, lenguaje sencillo y herramientas visuales favoreció la comprensión del contenido, permitiendo que los adultos mayores pudieran interiorizar la información de manera significativa. Asimismo, los resultados del pos test reflejaron una mejora en el conocimiento adquirido respecto al pre test, lo que indica que los objetivos de la sesión fueron alcanzados satisfactoriamente. Más allá de los conocimientos teóricos, se promovió la adopción de hábitos saludables, como la ingesta regular de agua durante el día, el reconocimiento de señales tempranas de deshidratación y la importancia de evitar bebidas que contribuyen a la pérdida de líquidos como el café o los refrescos azucarados. Esta sesión no solo brindó información relevante, sino que también motivó a los adultos mayores a reflexionar sobre su autocuidado, reforzando la idea de que mantenerse bien hidratado es una práctica sencilla pero esencial para preservar la salud renal y la calidad de vida en esta etapa. Se sugiere continuar con el seguimiento del tema en futuras actividades, integrando estrategias de acompañamiento y recordatorios para fomentar el hábito de beber agua de manera constante.

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.

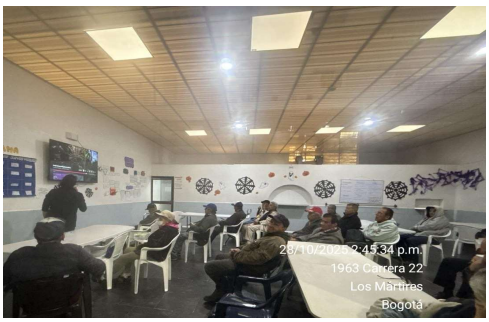
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 04:
Práctica (s) o tema (s)	Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis y fortalecer los huesos
Mensaje	"Huesos fuertes, vida activa: nutre tu esqueleto con cada bocado".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán fuentes alimentarias de calcio y vitamina D, aprenderán a combinarlas para mejorar su absorción y se comprometerán a realizar ejercicios de carga para fortalecer los huesos.
Marco de referencia	La osteoporosis afecta al 30% de las mujeres y hombres mayores de 50 años segun la OMS. El calcio (lácteos en general) y la vitamina D son esenciales para la densidad ósea. La OMS destaca que el magnesio mejora la fijación del calcio en los huesos. La combinación de estos nutrientes con actividad física de carga (caminar, subir escaleras) estimula la formación ósea. La FAO recomienda evitar el exceso de sal y cafeína, ya que aumentan la excreción de calcio. En adultos con intolerancia a la lactosa, alternativas como bebidas vegetales enriquecidas son clave. https://www-who-int.translate.goog/westernpacific/articles/item/simple-ways-to-prevent-osteoporosis?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Charla con modelo virtual de hueso para explicar la densidad osea 2. Video (30 min): Demostración de alimentos que fortalecen los huesos y previenen la osteoporosis 3. Actividad física (15 min): Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento osteomuscular 4. Cierre (5 min): Compromiso de incluir 2 alimentos ricos en calcio al día fuera de la unidad operativa.
No. de participantes por sesión	19 Personas
Herramienta pedagógica	Guía de alimentos ricos en calcio, video demostrativo, pesas ligeras OSTEOPOROSIS: Alimentos para PREVENIR la Osteoporosis- HUESOS FUERTES y SALUDABLES: Aprendamos de salud - www.youtube.com/watch?v=BJ8oTScCRdc Drive de herramientas utilizadas: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/15NA1sz4lPhendaO7hSZPPy60q1f2WEg2
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	  

Valoración de la sesión	Los participantes reconocieron la importancia del consumo adecuado de calcio, vitamina D y otros nutrientes esenciales para la salud ósea, identificando alimentos como lácteos, pescados, frutos secos y vegetales de hoja verde como aliados clave en la prevención de la osteoporosis. Al finalizar la actividad, varios asistentes expresaron su intención de mejorar su alimentación para fortalecer sus huesos y prevenir futuras fracturas. La actividad permitió que los adultos mayores reconocieran la importancia de una adecuada alimentación como estrategia fundamental para la prevención de la osteoporosis y el fortalecimiento de los huesos. Los participantes lograron identificar alimentos ricos en calcio, vitamina D, fósforo y otros micronutrientes esenciales, comprendiendo su función en la salud ósea y la manera en que pueden incluirse de forma práctica en la dieta diaria. Este espacio generó conciencia sobre la relación directa entre una correcta nutrición y la disminución del riesgo de fracturas y complicaciones asociadas al envejecimiento, fortaleciendo la motivación hacia la adopción de hábitos alimentarios más saludables y sostenibles en su vida cotidiana. Durante la jornada se alcanzaron diversos objetivos relacionados con la promoción de una alimentación saludable en la vejez. En primer lugar, los adultos mayores reconocieron los nutrientes esenciales para la salud ósea, especialmente el calcio, la vitamina D, el fósforo y las proteínas de buena calidad. Asimismo, pudieron identificar ejemplos concretos de alimentos que aportan dichos nutrientes, tales como lácteos, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y vegetales de hojas verdes. Otro de los logros fue que los asistentes comprendieron formas prácticas de incorporar estos alimentos en su dieta diaria, teniendo en cuenta sus gustos, la disponibilidad y las recomendaciones médicas o nutricionales que cada uno requiere.
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 5:
Práctica (s) o tema (s)	Prevención y manejo de la hipertensión
Mensaje	"Menos sal, más salud: cuida tu corazón"
Objetivo IEC	Los participantes identificarán los riesgos de la hipertensión, aprenderán a leer etiquetas nutricionales para reducir el consumo de sodio y adoptarán rutinas de actividad física adaptadas a su edad.
Marco de referencia	La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular asociado al consumo excesivo de sodio, obesidad y sedentarismo. Según la OMS (2023), reducir la ingesta de sal a menos de 5g diarios disminuye un 20% la probabilidad de accidentes cerebrovasculares. Estudios como el de He et al. (2013) demuestran que intervenciones educativas mejoran la adherencia a dietas bajas en sodio. La normativa colombiana (Resolución 2508 de 2012) regula el etiquetado de sodio en alimentos procesados, herramienta clave para la toma de decisiones informadas. Además, la actividad física moderada, como caminatas diarias de 30 minutos, complementa la prevención al mejorar la circulación y reducir el estrés, otro factor asociado a la hipertensión. https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/23558162/ https://www.invima.gov.co/sites/default/files/normatividad/normatividad-interna/resoluciones/alimentos/resolucion%202508%20de%202012.pdf
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Presentación interactiva con datos sobre hipertensión en Colombia. Pre test 2. Taller práctico (25 min): Análisis de etiquetas de alimentos en grupos, identificando sodio en la presentación. 3. Actividad física (15 min): Pos Test y Ejercicios de estiramiento 4. Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre alternativas al uso de sal y compromisos individuales.
No. de participantes por sesión	18 Personas
Herramienta pedagógica	Presentación de power point, Televisor, presentación, pre test y pos test, nutricionista
Recursos	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La sesión sobre prevención y manejo de la hipertensión permitió evidenciar un alto nivel de participación y reflexión entre las personas mayores. Los asistentes demostraron interés en comprender cómo sus hábitos diarios influyen en la presión arterial y compartieron experiencias personales que enriquecieron el aprendizaje colectivo. A través de la conversación, el material visual y las actividades prácticas, se observó una mejora en la identificación de factores de riesgo y en el reconocimiento de acciones preventivas. En la autoevaluación, la mayoría expresó sentirse más consciente de la importancia del control médico, la alimentación saludable y la actividad física regular como pilares del autocuidado. En general, la jornada fortaleció el compromiso de los participantes con su bienestar cardiovascular y fomentó un ambiente de aprendizaje cercano y motivador.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 6:
Práctica (s) o tema (s)	Día Mundial de la Alimentación y prevención del desperdicio de alimentos.
Mensaje	"Alimenta tu mente: lo que comes influye en cómo sientes".
Objetivo IEC	Una alimentación saludable y sostenible comienza con el aprovechamiento responsable de cada alimento; cuidar lo que comemos también es cuidar el planeta.
Marco de referencia	El Día Mundial de la Alimentación, proclamado por la FAO, busca crear conciencia sobre la importancia de garantizar una alimentación saludable y sostenible para todos. La prevención del desperdicio de alimentos es un pilar clave en la lucha contra el hambre y el cambio climático. El "Plato saludable de la familia colombiana" del ICBF (2022) y las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ministerio de Salud (2023) orientan la adopción de prácticas alimentarias equilibradas, sostenibles y culturalmente adecuadas. FAO. Día Mundial de la Alimentación 2025: Agua es vida, agua es alimento. https://www.fao.org/world-food-day Ministerio de Salud y Protección Social (2023). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF (2022). El plato saludable de la familia colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio: Conversatorio sobre el significado del Día Mundial de la Alimentación y la importancia del uso responsable de los alimentos. 2. Desarrollo: - Actividad participativa "Del campo al plato", donde se reconocen alimentos cotidianos y se discuten prácticas para evitar su desperdicio. - Presentación de materiales visuales del "Plato saludable de la familia colombiana". - Elaboración colectiva de un cartel conmemorativo del Día Mundial de la Alimentación, donde los participantes escriben mensajes y dibujan ideas sobre cómo aprovechar mejor los alimentos y cuidar el planeta. 3. Cierre: Reflexión grupal y compromiso individual para reducir el desperdicio en el hogar.
No. de participantes por sesión	18 Personas
Herramienta pedagógica	Carteles educativos, pictogramas del plato saludable, materiales reales (frutas, verduras, empaques) y elaboración grupal de cartel conmemorativo.
Recursos	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Los participantes mostraron interés, recordaron conocimientos previos sobre alimentación equilibrada y comprendieron la relación entre el desperdicio y la sostenibilidad ambiental. Manifestaron orgullo por la elaboración del cartel y expresaron acciones concretas para mejorar el aprovechamiento de los alimentos en sus hogares.
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 7:
Práctica (s) o tema (s)	El papel de la actividad física en el control del peso y la prevención de la obesidad
Mensaje	"Muévete hoy, vive mejor: cada paso cuenta para tu salud".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán tipos de ejercicio adecuados a su condición física, aprenderán a diseñar rutinas realistas y se comprometerán a realizar al menos 150 minutos de actividad moderada semanal.
Marco de referencia	La obesidad en adultos mayores aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Según la OMS, combinar ejercicio aeróbico (caminar, nadar) con entrenamiento de fuerza (pesas ligeras, bandas) acelera el metabolismo y preserva masa muscular. La OMS recomienda ajustar la intensidad según capacidades individuales para evitar lesiones. Un estudio de esta organización demuestra que incluso pequeños incrementos en la actividad física (subir escaleras, jardinería) reducen la grasa abdominal. La hidratación y una dieta equilibrada (proteínas magras, fibra) potencian los resultados, evitando el efecto rebote. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Charla sobre mitos del ejercicio en adultos mayores. 2. Circuito práctico (30 min): Estaciones con ejercicios adaptados (sentadillas con silla, levantamiento de botellas) o maquinas del gimnasio. 3. Actividad física (15 min): Baile en silla para mejorar coordinación. 4. Cierre (5 min): Elaboración de recomendaciones semanales de actividad fisica.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Recursos	Sillas resistentes, botellas con agua, música.
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La sesión permitió reforzar la comprensión de los adultos mayores sobre el papel de la actividad física en el control del peso, usando un enfoque práctico y accesible. Hubo buena participación y la mayoría logró seguir los ejercicios propuestos. Aun así, se identifica la necesidad de incorporar indicaciones más visuales y pausas adicionales para quienes presentan mayor limitación motora. En general, la actividad cumplió su propósito educativo y motivacional, aunque puede fortalecerse ajustando aún más el ritmo y diversificando los ejemplos para mantener la atención y facilitar la comprensión.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 8:
Práctica (s) o tema (s)	Cómo una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales
Mensaje	"Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".
Objetivo IEC	Los participantes diferenciarán entre tipos de fibra, aprenderán a incorporar alimentos integrales y legumbres en sus comidas, y adoptarán hábitos para prevenir el estreñimiento.
Marco de referencia	La fibra dietética mejora la salud intestinal y previene enfermedades como el cáncer colorrectal. Según la OMS, un consumo diario de 25-30g de fibra (cereales integrales, frutas con piel) reduce un 40% el riesgo de estreñimiento. La fibra soluble (avena, manzana) regula la glucosa, mientras la insoluble (trigo integral, zanahorias) acelera el tránsito intestinal. La hidratación es crucial para que la fibra cumpla su función, ya que sin agua puede causar molestias. Introducir fibra gradualmente evita gases e hinchazón. Las Guías Alimentarias de Colombia sugieren reemplazar harinas refinadas por integrales y consumir al menos 5 porciones de vegetales al día. https://www-who-int.translate.goog/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Demostración con modelos de fibra soluble e insoluble. 2. Juego de clasificación (20 min): Separar alimentos según tipo de fibra. 3. Actividad física (15 min): Ejercicios con los abdominales para estimular el tránsito. 4. Cierre (15 min): Demostración de ifdentificación de fibra en las etiquetas nutricionales
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Kit demostrativo de alimentos con fibra, infografías interactivas, etiquetas nutricionaes
Recursos	Hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Realizamos una actividad educativa que permitió a los adultos mayores comprender de manera clara y práctica la diferencia entre fibra soluble e insoluble, identificar alimentos ricos en cada tipo y reconocer su importancia para la salud digestiva. A través del juego de clasificación y la actividad física, se promovió la participación activa, el movimiento y la estimulación del tránsito intestinal, generando un impacto positivo en sus hábitos alimentarios y en la prevención del estreñimiento. Se tuvo muy buena participación de los asistentes y se promovió el dialogo desde sus saberes.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	Porciones saludables para cuidar la salud.
Mensaje	“Ni mucho ni poco: la porción justa para cuidar la salud”
Objetivo IEC	Promover en los adultos mayores el reconocimiento y uso adecuado de las porciones de alimentos, con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida.
Marco de referencia	La educación alimentaria orientada al tamaño adecuado de las porciones en adultos mayores es una herramienta clave para promover hábitos saludables y prevenir alteraciones nutricionales asociadas al envejecimiento. En esta etapa de la vida se presentan cambios fisiológicos como la disminución del gasto energético, alteraciones en la digestión y mayor prevalencia de enfermedades crónicas, lo que hace necesario un control más consciente de la cantidad de alimentos consumidos (OMS, 2015). El manejo adecuado de porciones contribuye a evitar tanto el sobrepeso como la desnutrición, favorece el control de patologías como la diabetes y la hipertensión, y mejora la adherencia a una alimentación equilibrada (FAO, 2017). Asimismo, fortalecer el conocimiento sobre porciones permite a los adultos mayores tomar decisiones informadas y autónomas sobre su alimentación, impactando positivamente en su calidad de vida (Ministerio de Salud, 2020). https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/slv-ch-38-02-guideline-2009-esp-guia-alimentacion-etareos.pdf https://www.fao.org/about/meetings/icn2/faq/es/
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Introducción al tema ¿Todo en exceso es bueno? ¿Conocemos las porciones?. 2. Actividad física (15 min): Ejercicios con miembros superiores para calentamiento. 3. Juego de clasificación (20 min): **Manos como herramienta práctica para identificar porciones saludables de alimentos.** Posterior al calentamiento de las manos con la actividad fisica, se les indica a las personas mayores como sus manos también pueden ayudarlos a conocer las porciones saludables y así que cantidad consumir de los alimentos. Por cada grupo de alimento, se socializa el equivalente con la mano: El tamaño de la palma, el puño y los dedos con diferentes grupos de alimentos, facilitando la comprensión y promoviendo elecciones alimentarias más equilibradas en la vida diaria. Se les solcita a los usuarios que observen sus manos, si esto consumen o no en la vida real, y también se les invita a realizar un ejercicio comparativo entre las manos con los usuarios. 4. Cierre (15 min): Lectura de infografia metodo de la mano.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Infografías interactivas, manos de los usuarios, etiquetas nutricionaes
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista Recursos Materiales: Infografía https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Realizamos una actividad educativa que permitió a los adultos mayores comprender de manera clara y práctica las porciones adecuadas segun el metodo de la mano, con esto mejoró su percepción sobre las porciones. Se tuvo muy buena participación de los asistentes y se promovió el dialogo desde sus saberes. Se realizaron 5 pre test y 5 post test a ciertos usuarios y a todo el grupo fue de manera hablada, donde se verificó el aprendizaje

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 10:
Práctica (s) o tema (s)	Prevención del desperdicio de alimentos.
Mensaje	Disminución desperdicio de alimentos, más tiempo para nuestro planeta
Objetivo IEC	Promover la prevención del desperdicio de alimentos mediante una actividad educativa que fortalezca los conocimientos y prácticas de los participantes, orientadas al uso adecuado, aprovechamiento y conservación de los alimentos.
Marco de referencia	El desperdicio de alimentos constituye un problema de impacto nutricional, social, económico y ambiental, que puede prevenirse mediante acciones educativas orientadas al uso responsable de los alimentos. La educación alimentaria y nutricional permite fortalecer conocimientos y prácticas relacionadas con la adecuada planificación, almacenamiento, preparación y aprovechamiento de los alimentos, favoreciendo la reducción de pérdidas evitables. En este contexto, las actividades educativas se convierten en una estrategia clave para sensibilizar a la población y promover hábitos de consumo conscientes, sostenibles y acordes con las recomendaciones de seguridad alimentaria.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio: Conversatorio sobre el significado la importancia del uso responsable de los alimentos. 2. Desarrollo: - Actividad participativa: ¿Qué se considera como desperdicio de alimentos? ¿Qué acciones realizamos para contribuir con el tema?. - Presentación de materiales visuales del “Video preparación de alimentos con partes usualmente no comestibles de alimentos" - Elaboración colectiva de un cartel conmemorativo sobre consientización de la disminución de desperdicios de alimentos. 3. Cierre: Reflexión grupal y compromiso individual para reducir el desperdicio en en CCT Samper Mendoza
No. de participantes por sesión	18 Personas
Herramienta pedagógica	Carteles educativos, video, recetario y elaboración grupal de cartel conmemorativo.
Recursos	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Se realizó una actividad de sensibilización sobre la prevención del desperdicio de alimentos dirigida a los adultos mayores, la cual permitió fortalecer su comprensión acerca de la importancia del aprovechamiento adecuado de los alimentos. Durante la actividad se evidenció una participación activa de los asistentes, quienes demostraron interés y comprensión de los temas abordados, aportando desde sus experiencias y favoreciendo el intercambio de saberes. La jornada permitió verificar la apropiación de los mensajes clave relacionados con la reducción del desperdicio de alimentos. Se realizaron 5 pre test y 5 post test sobre la información aprendida.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 11:
Práctica (s) o tema (s)	Taller de porciones y caracteristicas organolepticas de los alimentos
Mensaje	Aprendamos juntos sobre porciones adecuadas
Objetivo IEC	Fortalecer los conocimientos de los participantes sobre el tamaño adecuado de las porciones y el reconocimiento de las características organolépticas de los alimentos, con el fin de promover una alimentación saludable y segura.
Marco de referencia	En el adulto mayor, una alimentación adecuada cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la salud, la funcionalidad y la calidad de vida. El reconocimiento de porciones apropiadas contribuye a cubrir los requerimientos nutricionales sin excesos ni déficits, mientras que la identificación de las características organolépticas de los alimentos (color, olor, sabor y textura) permite evaluar su frescura y estado de conservación, reduciendo el riesgo de consumo de alimentos en mal estado. En este sentido, la educación alimentaria y nutricional se constituye en una estrategia clave para fortalecer la autonomía del adulto mayor y promover prácticas de alimentación saludables y seguras. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet?utm
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Conocimiento previo de porciones 2. Juego (20 min):Se realizó una contextualización a las perosnas mayores de los alimentos cruciales en la alimentación del adulto mayor. Por medio de "Quien quiere ser millonario" se muestran imagenes de todos los componentes de los tiempos de comida, y ellos "a ojo" tienen que acertar el gramaje que se ve en cada imagen. Durante la actividad se brindan orientaciones individuales y grupales, se promueve la participación activa y se refuerza el aprendizaje a partir de la experiencia práctica y el intercambio de saberes. 4. Cierre (15 min): Se socializan los aprendizajes, se resuelven dudas y se verifica de forma oral la comprensión de los conceptos abordados.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Imágenes de alimentos, presentación power point.
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista Recursos Materiales: Infografía, recipientes, vendas para los ojos, especias, cinta de enmascarar https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La actividad se desarrolló de manera exitosa, evidenciando una participación activa, interés y motivación por parte de los adultos mayores. A través de la dinámica “¿Quién quiere ser millonario?”, lograron identificar y reflexionar sobre los alimentos fundamentales en su alimentación, comprendiendo de forma práctica y visual las porciones reales que se ofrecen en el centro de cuidado. Durante el desarrollo se brindaron orientaciones individuales y grupales que fortalecieron el aprendizaje, permitiendo aclarar dudas y afianzar conceptos. En el cierre, se evidenció apropiación de la información, ya que los participantes demostraron mayor claridad frente a los gramajes y porciones adecuadas en cada tiempo de comida.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 12:
Práctica (s) o tema (s)	Sazonadores saludables una alternativa natural para cocinar mejor
Mensaje	“Menos sal y azúcar, más sabor y bienestar
Objetivo IEC	Promover el uso de sazonadores saludables mediante el reconocimiento y la selección de hierbas, especias y condimentos naturales como alternativa al uso excesivo de sal y productos ultraprocesados, contribuyendo a una alimentación más saludable.
Marco de referencia	El consumo excesivo de sodio a través de la sal y productos ultraprocesados es un factor de riesgo bien establecido para enfermedades crónicas como la hipertensión y las cardiovasculares. Estudios han demostrado que estrategias culinarias que promueven el uso de hierbas y especias pueden facilitar adherencia a dietas bajas en sodio, reduciendo significativamente la ingesta de este componente sin sacrificar la aceptabilidad de los alimentos Las directrices nutricionales modernas recomiendan limitar la ingesta de sodio y sustituirlo cuando sea posible por sazonadores naturales como hierbas aromáticas y especias, que además pueden realzar el sabor y mejorar la calidad de la dieta . Este enfoque no solo contribuye a la reducción de componentes dietéticos sobreconsumidos (como sodio y grasas saturadas), sino que también puede aumentar la ingesta de alimentos densos en nutrientes cuando se integra de forma consistente en la preparación de comidas saludables Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). Sazonadores naturales: Especias, hierbas y frutas. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/sazonadores-naturales-especias-hierbas-frutas.pdf Studocu Anderson CA, Cobb LK, Miller ER 3rd, Woodward M, Hottenstein A, Chang AR, Mongraw-Chaffin M, White K, Charleston J, Tanaka T, Thomas L, Appel LJ. Effects of a behavioral intervention that emphasizes spices and herbs on adherence to recommended sodium intake: results of the SPICE randomized clinical trial. Am J Clin Nutr. 2015 Sep;102(3):671-9. doi: 10.3945/ajcn.114.100750. Epub 2015 Aug 12. PMID: 26269371; PMCID: PMC4548171.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Conocimiento previo de sazonadores naturales 2. Juego (20 min): Identificación de sazonadores naturales segun los sentidos Se realiza una actividad sensorial con adultos mayores en la que se presentan diferentes sazonadores naturales en recipientes individuales (ajo, cebolla, cilantro, perejil, laurel, orégano, comino, cúrcuma, jengibre, cebollín o hierbabuena), invitándolos a reconocerlos principalmente a través del olfato, apoyándose en la vista y el tacto. Los participantes identifican los aromas, colores y texturas, y comparten en qué preparaciones los utilizan o qué recuerdos les evocan. 3. Actividad física (15 min): Ejercicios de estimulación de los sentidos 4. Cierre (15 min): Lluvia de ideas para incluir los alimentos en nuevas recetas.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Especias (canela, clavos de olor, ajo, cebolla, cilantro, perejil, laurel, orégano, comino, cúrcuma, jengibre, cebollín o hierbabuena),
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista Recursos Materiales: Infografía, recipientes, vendas para los ojos, especias, cinta de enmascarar
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La actividad se desarrolló de manera exitosa, con alta participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes se involucraron activamente en la experiencia sensorial. A través del reconocimiento de los sazonadores naturales mediante el olfato, la vista y el tacto, lograron identificar aromas, colores y texturas, compartiendo además saberes y recuerdos asociados a su uso en la cocina tradicional. La actividad física complementó el proceso favoreciendo la estimulación de los sentidos y la atención. En el cierre, mediante la lluvia de ideas, se evidenció apropiación del aprendizaje, ya que varios participantes manifestaron haber descubierto nuevos sazonadores naturales y expresaron su intención de incorporarlos en futuras preparaciones para mejorar el sabor y la calidad de sus comidas.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 13:
Práctica (s) o tema (s)	Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico en adultos mayores
Mensaje	"Alimentos coloridos, defensas fuertes: tu cuerpo agradecerá cada bocado".
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán alimentos clave para el sistema inmunológico, aprenderán a preparar menús balanceados y se comprometerán a incluir al menos tres porciones diarias de frutas y verduras ricas en nutrientes.
Marco de referencia	El envejecimiento reduce la eficacia del sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a infecciones. Según un estudio de Calder et al. (2020), nutrientes como la vitamina C (cítricos, pimientos), zinc (semillas, legumbres) y selenio (nueces) son esenciales para la producción de células inmunitarias. La FAO (2022) recomienda combinar estos alimentos con proteínas magras para optimizar su absorción. Además, la deshidratación afecta la función inmune, por lo que la hidratación constante es clave. La Guías Alimentarias para Colombia (2015) sugiere incluir al menos cinco colores de frutas y verduras al día, asegurando diversidad de antioxidantes. Esto, junto con técnicas culinarias como cocción al vapor para preservar nutrientes, maximiza los beneficios. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32340216/ https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf https://www.fao.org/nutrition/requirements/proteinas/es/#:~:text=Las%20proteínas%20son%20grandes%20moléculas,en%20gran%20medida%20por%20proteínas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (15 min): Charla con infografías sobre nutrientes clave. 2. Actividad (20 min): Etiquetado nutricional e identificación de nutricientes clave 3. Taller (10 min): Lectura etiquetado nutricional 4. Cierre (15 min): Elaboración colectiva del menú especial programado para el siguiente día de Menú Especial.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Presentacón de power point etiquetas nutricionales Alimentos que fortalecen el sistema inmunologico: ASERHCO, Rehabilitación y salud: /www.youtube.com/watch?v=Z7ghgy7BAgo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La valoración de la actividad se realizará por un pre y post test sobre la actividad.
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 13
Práctica (s) o tema (s)	Los colores de los alimentos y su aporte a la salud
Mensaje	"Comer de colores: más salud en cada plato"
Objetivo IEC	Promover el consumo de una alimentación variada y balanceada en adultos mayores, mediante el reconocimiento de los colores de los alimentos como indicador de diversidad nutricional, contribuyendo al mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la calidad de vida.
Marco de referencia	El envejecimiento está asociado a cambios fisiológicos que incrementan el riesgo de deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas, por lo que una dieta variada es esencial para mantener un adecuado estado nutricional y funcional en adultos mayores. La diversidad de alimentos se ha relacionado con un mejor perfil de nutrientes, mayor ingesta de vitaminas, minerales y fitoquímicos, así como con un menor riesgo de inadecuaciones nutricionales en poblaciones envejecidas. Las investigaciones muestran que una mayor variedad en frutas y verduras se asocia con una mejor calidad de la dieta y una mayor probabilidad de cumplir con las ingestas recomendadas de micronutrientes en adultos mayores, reflejando beneficios sobre la salud general. ste enfoque “comer por colores” no solo facilita la selección de alimentos ricos en nutrientes, sino que puede mejorar la aceptación de la dieta, la satisfacción sensorial y la adherencia a patrones alimentarios saludables en adultos mayores, contribuyendo a la prevención de enfermedades relacionadas con la edad y al mantenimiento de la funcionalidad física y cognitiva. PubMed López-González L, Plus Investigators. Variety in fruits and vegetables, diet quality and lifestyle in an older adult mediterranean population. Clin Nutr. 2021 Apr;40(4):1510-1518. doi: 10.1016/j.clnu.2021.02.024. Epub 2021 Feb 24. PMID: 33743286. Bernstein MA, Tucker KL, Ryan ND, O'Neill EF, Clements KM, Nelson ME, Evans WJ, Fiatarone Singh MA. Higher dietary variety is associated with better nutritional status in frail elderly people. J Am Diet Assoc. 2002 Aug;102(8):1096-104. doi: 10.1016/s0002-8223(02)90246-4. PMID: 12171454.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Reflexión sobre la Alimentación, Se inicia con una pregunta detonante: "¿ Sabemos cual es la importancia de una alimentación variada o colorida?" 2. Juego (20 min): Bingo alimentación saludable! Tras aprender sobre los alimentos y las ventejas,se realizará el Bingo, la nutricionista menciona en voz alta los alimentos, explicando brevemente su color y su aporte general a la salud. Los participantes identifican y marcan el alimento correspondiente en su cartón. La dinámica se desarrolla en un ambiente participativo, promoviendo la atención, la memoria y la interacción social, sin requerir desplazamientos ni movimientos exigentes. 3. Actividad física (15 min): Se realiza una breve rutina de movilidad articular acompañada de música, cambios de ritmo y estímulos visuales (colores, gestos).. 4.Cierre (15 min): Cada grupo presenta una fruta y sus beneficios. Se cierra con una breve reflexión grupal sobre cómo aplicar estos conocimientos en la vida diaria.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Alimentos de colores, infografías interactivas, bingo.
Recursos	Recurso Humano:Nutricionista, Facilitador Recursos Materiales: Imágenes de frutas, cartones de bingo, balotas. Marcadores
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La valoración de la actividad se realizará por un pre y post test sobre la actividad.

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 7:
Práctica (s) o tema (s)	El papel de la actividad física en el control del peso y la prevención de la obesidad
Mensaje	"Muévete hoy, vive mejor: cada paso cuenta para tu salud".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán tipos de ejercicio adecuados a su condición física, aprenderán a diseñar rutinas realistas y se comprometerán a realizar al menos 150 minutos de actividad moderada semanal.
Marco de referencia	La obesidad en adultos mayores aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Según la OMS, combinar ejercicio aeróbico (caminar, nadar) con entrenamiento de fuerza (pesas ligeras, bandas) acelera el metabolismo y preserva masa muscular. La OMS recomienda ajustar la intensidad según capacidades individuales para evitar lesiones. Un estudio de esta organización demuestra que incluso pequeños incrementos en la actividad física (subir escaleras, jardinería) reducen la grasa abdominal. La hidratación y una dieta equilibrada (proteínas magras, fibra) potencian los resultados, evitando el efecto rebote. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Charla sobre mitos del ejercicio en adultos mayores. 2. Circuito práctico (30 min): Estaciones con ejercicios adaptados (sentadillas con silla, levantamiento de botellas) o maquinas del gimnasio. 3. Actividad física (15 min): Baile en silla para mejorar coordinación. 4. Cierre (5 min): Elaboración de recomendaciones semanales de actividad fisica.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Recursos	Sillas resistentes, botellas con agua, música.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La valoración de la actividad se realizará por un pre y post test sobre la actividad.
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 8:
Práctica (s) o tema (s)	Importancia del consumo adecuado de proteínas en el mantenimiento de la fuerza y la funcionalidad
Mensaje	"Proteínas para mantener la fuerza y la independencia"
Objetivo IEC	Fortalecer el conocimiento sobre la importancia del consumo adecuado de proteínas en el adulto mayor, destacando su papel en el mantenimiento de la masa muscular, la fuerza y la capacidad funcional, como estrategia para preservar la autonomía y prevenir la pérdida de independencia.
Marco de referencia	La ingestión adecuada de proteínas dietéticas es fundamental para mantener la masa muscular, la fuerza y la función física en adultos mayores, componentes clave para la independencia y la calidad de vida en el envejecimiento. Con la edad se produce una resistencia anabólica, es decir, una menor respuesta de los músculos a las proteínas consumidas, lo que incrementa los requerimientos diarios para estimular la síntesis proteica y contrarrestar la pérdida progresiva de músculo conocida como sarcopenia. Por ello, la evidencia sugiere que las necesidades de proteína en personas mayores pueden ser superiores a las recomendaciones generales, favoreciendo cifras de hasta 1,0–1,2 g/kg de peso corporal por día para preservar función y masa muscular. Esta ingesta adecuada contribuye al mantenimiento de la fuerza, la movilidad y la capacidad de realizar actividades cotidianas, lo que a su vez favorece la autonomía y la prevención de la dependencia funcional en este grupo etario. Landi F, Calvani R, Tosato M, Martone AM, Ortolani E, Savera G, D'Angelo E, Sisto A, Marzetti E. Protein Intake and Muscle Health in Old Age: From Biological Plausibility to Clinical Evidence. Nutrients. 2016 May 14;8(5):295. doi: 10.3390/nu8050295. PMID: 27187465; PMCID: PMC4882708.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Pregunta de apertura ¿Conocen la Sarcopenia ? 2. Juego de clasificación (20 min): Identificar fuentes de proteina, medición de fuerza. Se realiza una actividad educativa para identificar fuentes alimentarias de proteína, acompañada de la medición de la fuerza de prensión manual mediante dinamómetro en personas mayores. La intervención refuerza la relación entre el consumo adecuado de proteínas y el mantenimiento de la fuerza muscular, promoviendo la conciencia sobre la salud funcional y la independencia. 3. Actividad física (15 min): Ejercicios de fortalecimiento orientados para persona mayor 4. Cierre (15 min): Establecimiento de compromisos para proteger la salud muscular
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Infografías interactivas,alimentos, tablero.
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista, educador fisico. Recursos Materiales: Dinamometro,infografía, muestra de alimentos.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La valoración de la actividad se realizará por un pre y post test sobre la actividad.
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.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Cada estrategia será valorada por las personas mayores a partir de su participación dinamica en cada una de las actividades, donde se realizarán preguntas a lo largo de cada actividad. Al finalizar se realizarán 5 post test a participantes al azar para validar lo aprendido.