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.

1. DATOS GENERALES	
Fecha	30/01/2025
Nombre del proyecto	PROYECTO 7937 "GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL Y PRODUCTIVA DE LAS PERSONAS MAYORES EN BOGOTÁ D.C."
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de cuidado hogar casa nostra
Localidad	Tunjuelito
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Profesional en Nutrición: William Andrés Rodríguez Molina Profesional en Fisioterapia: Myriam Yaneth Fuentes Hernandez Profesional en Enfermería: Yuly Duperly Arévalo Barrios
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	El Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra se encuentran institucionalizados 100 personas mayores de la modalidad severa de la Secretaría de Integración Social. De acuerdo a las valoraciones iniciales de las áreas interdisciplinarias se ha evidenciado que 34 personas mayores no tienen o no reportan ningún nivel de escolaridad; 21 realizaron primaria incompleta; 10 primaria completa; 13 bachiller completo. 6 personas mayores con estudios superiores realizados, 16 personas mayores no informan, 48 personas tuvieron como motivo de ingreso abandono; 21 personas fue por condiciones económicas o por ingreso de emergencia; 16 por riesgo de salud, 7 personas ingresaron como medida de protección, 1 por extravío y 4 por cierre de comunidad de cuidado anterior. Según las evaluaciones de redes familiares se evidencia que 26 personas mayores no cuentan con una red de apoyo familiar las otras 74 personas sí; 88 personas mayores son solteros; y solo 1 persona mayor se encuentran casadas; así mismo, 6 persona se reconocer en unión libre y 5 personas mayores son viudas. Según los resultados de las valoraciones nutricionales y se salud realizadas en la comunidad de cuidado se establecen que el 54% de personas mayores padecen patologías de base de hipertensión arterial y diabetes mellitus; quienes se adhieren al plan de alimentación asignado (hipoglucida e hiposódico) debido al 18% de las personas mayores padecen sobrepeso y obesidad, el 36% 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, algunas con restricciones alimentarias específicas cómo intolerancias a algún o varios alimentos; por lo tanto, a través de la estrategia busca favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Mayores que se encuentran en la institución.
Grupo/s interactivo/s	Dirigido a 20 personas mayores, hombres y mujeres desde los 60 años de edad que padecen patologías de base enfermedades de origen metabólico como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia; Esta estrategia también se dirige a los cuidadores principales que por medio de la educación nutricional, salud y actividad física se brindarán herramientas de cuidado para la promoción de la salud y prevención del riesgo de la enfermedad de las personas mayores.
Identificación participativa de la necesidad	**En información**: Aumentar los conocimientos de las personas mayores; fortalecer los conocimientos de las patologías asociadas a la alimentación por medio de actividades educativas donde se expondrán los diferentes temas de alimentación y se explicaran las derivaciones dietarías, la actividad se desarrollará en ambientes físicos y sociales estables; en cada sesión se explicará el objetivo y los materiales a utilizar, posterior a esto se delegará a una o más personas mayores para liderar el proceso de socialización de los conocimientos adquiridos. **En educación:** Aprender a suministrar talleres lúdico educativos desarrollados con una planeación anterior, ambientación del espacio, convocatoria a personas mayores y posterior el desarrollo de la misma, a partir de experiencias previas, construcción del tema, aplicación de nuevos aprendizajes y evaluación de la actividad por medio del procedimiento de acompañamiento y vigilancia al consumo alimentario. **En comunicación:** Apoyar en el desarrollo de habilidades de las personas mayores por medio de un manual de cuidado del estado nutricional donde se establezcan y se expongan los diferentes tipos de dietas ofrecidos y modificaciones dietarias personalizadas.
Entornos	Individual _x__, Familiar ___, Institucional, __x_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	1. Manejo y prevención de enfermedades cronicas 2. Nutrición y envejecimiento saludable 3. Salud mental y bienestar integral 4. Habitos de vida activa y saludable

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	**Información:** Explicar nuevos conocimientos de hábitos saludables a través de la estimulación en la participación en actividades físicas que promuevan la salud y prevengan la enfermedad en las personas mayores. **Educación:** Desarrollar y cambiar actitudes y motivaciones para nuevos hábitos y prácticas de la actividad física y la alimentación sana en las personas mayores a través de la danza y los ejercicios aeróbicos dirigidos. **Comunicación:** Intercambiar la información, ideas y creencias sobre los planes de alimentación asignados a personas mayores que padezcan patologías específicas, para generar transformaciones en la ingesta de alimentación saludable.
Duración de la estrategia:	12 Meses
Cantidad total de sesiones que contiene	12 Sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	1. Prevención y manejo de la Hipertensión 2. Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico en adultos mayores. 3. Cómo la alimentación puede influir en el manejo de la diabetes en personas mayores. 4. El rol de los antioxidantes en la prevención del envejecimiento celular. 5. Dietas bajas en sodio y su impacto en la salud cardiovascular. 6. Importancia de la hidratación en adultos mayores y su relación con la función renal. 7. Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis y fortalecer los huesos. 8. Cómo una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales. 9. Relación entre la alimentación y la salud mental 10. Estrategias para adaptar la dieta a las dificultades de masticación y deglución en adultos mayores. 11. El papel de la actividad física en el control del peso y la prevención de la obesidad. 12. Cómo la actividad física puede mejorar la salud mental y reducir el estrés en adultos mayores. 13.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1: Prevención y manejo de la hipertensión
Práctica (s) o tema (s)	Prevención de la hipertensión arterial mediante la reducción del consumo de sodio y adopción de hábitos saludables.
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.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Presentación interactiva con datos sobre hipertensión en Colombia. 2. Taller práctico (25 min): Análisis de etiquetas de alimentos en grupos, identificando sodio. 3. Actividad física (15 min): Ejercicios de estiramiento y respiración guiados. 4. Cierre (10 min): Reflexión grupal sobre alternativas al uso de sal y compromisos individuales.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Kit de etiquetas de alimentos, presentación de power point
Recursos	Proyector, muestras de alimentos, hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico en adultos mayores
Práctica (s) o tema (s)	Incorporación de alimentos ricos en vitamina C, zinc y antioxidantes para fortalecer las defensas.
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.
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 de un menú semanal balanceado.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Presentacón de power pint, video ilustrativo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Cómo la alimentación puede influir en el manejo de la diabetes en personas mayores
Práctica (s) o tema (s)	Control glucémico mediante elección de alimentos de bajo índice glucémico y porciones equilibradas.
Mensaje	"Equilibra tu plato, controla tu glucosa: pequeños cambios hacen grandes diferencias".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán alimentos adecuados para regular la glucosa, aprenderán a planificar comidas balanceadas y adoptarán técnicas para medir porciones y combinar nutrientes.
Marco de referencia	La diabetes tipo 2 es común en adultos mayores y está directamente relacionada con hábitos alimentarios. Según la ADA (2023), el consumo de carbohidratos complejos (avena, legumbres) y fibra soluble (manzana, linaza) ayuda a estabilizar los niveles de glucosa. Estudios como el de Ley de etiquetado nutricional demuestran que reducir el consumo de azúcares añadidos disminuye un 20% el riesgo de complicaciones. La Guía de Práctica Clínica Colombiana (2021) recomienda el método del plato saludable: 50% vegetales, 25% proteínas magras y 25% carbohidratos integrales. Además, la hidratación con agua y la actividad física postprandial (caminar 15 minutos después de comer) mejoran la sensibilidad a la insulina, según la OMS.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Demostración visual del método del plato saludable. 2. Taller práctico (30 min): Preparación de un menú semanal usando alimentos locales. 3. Actividad física (15 min): Caminata grupal simulando un paseo post-comida. 4. Cierre (5 min): Compromiso de aplicar el método del plato en el hogar, consumiendo todas las porciones ofrecidas seguj la dieta preestablecida
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Presentacón de power pint, lista de alimentos de bajo índice glucémico
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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 4: El rol de los antioxidantes en la prevención del envejecimiento celular
Práctica (s) o tema (s)	Incorporación de antioxidantes naturales en la dieta para combatir el estrés oxidativo.
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.
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 de roles (25 min): "Mercado saludable", seleccionando alimentos antioxidantes. 3. Actividad física (10 min): Yoga suave enfocado en la respiración. 4. Cierre (5 min): Ideación de un batido antioxidante grupal.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Kit de muestras de alimentos antioxidantes, video explicativo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Dietas bajas en sodio y su impacto en la salud cardiovascular
Práctica (s) o tema (s)	Reducción del consumo de sodio para prevenir enfermedades cardiovasculares.
Mensaje	"Menos sal, más vida: tu corazón late por decisiones saludables".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán alimentos altos en sodio, aprenderán alternativas para sazonar comidas sin sal y se comprometerán a revisar etiquetas nutricionales al comprar productos procesados.
Marco de referencia	El exceso de sodio aumenta la presión arterial, principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. La OMS (2021) recomienda un máximo de 2g de sodio diarios, equivalente a 5g de sal. Diferentes estudios demuestra que reducir el sodio en un 15% disminuye un 20% la incidencia de infartos. Alternativas como el uso de especias (orégano, cúrcuma), limón y ajo permiten realzar sabores sin sal. La normativa colombiana exige etiquetar el contenido de sodio, facilitando elecciones informadas. Además, la actividad física regular complementa estos hábitos al mejorar la circulación y reducir el estrés.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (15 min): Charla con gráficos sobre sodio en alimentos comunes. 2. Video/Taller de cocina (30 min): Video preparación de una ensalada con especias alternativas. 3. Actividad física (10 min): Ejercicios de resistencia con bandas elásticas. 4. Cierre (5 min): Reflexión sobre mitos del consumo de sal.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Guía de especias sustitutivas, tabla de equivalencias de sodio
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista, bandas elasticas
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Importancia de la hidratación en adultos mayores y su relación con la función renal
Práctica (s) o tema (s)	Promoción de una hidratación adecuada para mantener la salud renal y prevenir complicaciones.
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.
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): Demostración de elaboración de aguas saborizadas.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Tabla de colores de orina, presentación power pint
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	

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: Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis y fortalecer los huesos
Práctica (s) o tema (s)	Inclusión de calcio, vitamina D y magnesio en la dieta para la salud ósea.
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.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Charla con modelo de hueso para explicar densidad ósea. 2. Video (30 min): Demostración de preparación de batidos y cremas 3. Actividad física (15 min): Caminata con pesas ligeras en tobillos. 4. Cierre (5 min): Compromiso de incluir un alimento rico en calcio al día.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Guía de alimentos ricos en calcio, video demostrativo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Cómo una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales
Práctica (s) o tema (s)	Aumento del consumo de fibra soluble e insoluble para regular el tránsito intestinal.
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 (2023-2026) sugieren reemplazar harinas refinadas por integrales y consumir al menos 5 porciones de vegetales al día.
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 un menú alto en fibra
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Kit demostrativo de alimentos con fibra, infografías interactivas
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Relación entre la alimentación y la salud mental
Práctica (s) o tema (s)	Consumo de nutrientes esenciales (omega-3, vitaminas B) para mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.
Mensaje	"Alimenta tu mente: lo que comes influye en cómo sientes".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán alimentos beneficiosos para la salud mental, aprenderán a planificar comidas que favorezcan el equilibrio emocional y adoptarán técnicas para manejar el estrés mediante la nutrición.
Marco de referencia	Estudios de la OMS vinculan dietas ricas en omega-3 (pescado azul, nueces) y antioxidantes con menor riesgo de depresión. Las vitaminas B (huevos, legumbres) son clave para la producción de neurotransmisores como la serotonina. La OMS destaca que el exceso de azúcares refinados y grasas trans aumenta la inflamación cerebral, relacionada con trastornos de ansiedad. La microbiota intestinal también influye en la salud mental. Alimentos probióticos (yogur, kéfir) y prebióticos (plátano, ajo) mejoran la comunicación intestino-cerebro. Combinar estos hábitos con actividad física y sueño adecuado potencia sus efectos positivos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (15 min): Charla con infografías sobre el eje intestino-cerebro. 2. Video de alimentos saludables (25 min): Video ilustrativo 3. Actividad física (10 min): Meditación guiada con enfoque en respiración. 4. Cierre (10 min): Compromiso de incluir un alimento "antiestrés" diario.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Video explicativo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: Estrategias para adaptar la dieta a las dificultades de masticación y deglución en adultos mayores
Práctica (s) o tema (s)	Modificación de texturas y técnicas culinarias para facilitar la alimentación segura.
Mensaje	"Sabores sin límites: adapta tus comidas, cuida tu salud".
Objetivo IEC	Los participantes aprenderán a preparar alimentos blandos o triturados sin perder valor nutricional, identificarán utensilios útiles y adoptarán prácticas para prevenir atragantamientos.
Marco de referencia	La disfagia (dificultad para tragar) afecta al 15% de los adultos mayores, según la Sociedad Española de Geriatría. Técnicas como cocinar al vapor, triturar con caldos nutritivos y espesar líquidos con agar-agar garantizan seguridad. La Guía ASPEN (2020) recomienda incluir proteínas en purés (pollo desmenuzado, legumbres molidas) para evitar desnutrición. La presentación visual es clave: moldes para dar forma a purés y salsas de colores naturales (remolacha, espinaca) estimulan el apetito. Un estudio de la Sociedad Española de Geriatria resalta que evitar alimentos secos (pan tostado) y pegajosos (mantequilla de maní) reduce riesgos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Demostración de texturas seguras vs. riesgosas. 2. Video de elaboración de texturas (35 min): Video de elaboración de purés gourmet y batidos espesos. 3. Actividad física (10 min): Ejercicios de fortalecimiento muscular facial. 4. Cierre (5 min): Retroalimentación y explicación de la importancia de la dieta turmix
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Video explicativo
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
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: El papel de la actividad física en el control del peso y la prevención de la obesidad
Práctica (s) o tema (s)	2. Nutrición y envejecimiento saludable
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.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	El papel de la actividad fisica en el control del peso y la prevención de la obesidad: Se da la bienvenida a los participantes de manera calmada y cercana, explicando que la actividad del día está orientada a comprender cómo el movimiento diario ayuda a mantener un peso adecuado y prevenir la obesidad. Se introduce el tema usando ejemplos simples y familiares, resaltando que cada cuerpo es distinto y que cualquier esfuerzo, por pequeño que sea, suma para mejorar la salud. Se motiva al grupo recordando que el objetivo no es cansarse, sino aprender y reconocer el valor del movimiento seguro y adaptado a sus capacidades. Se desarrolla una sesión participativa con ejercicios suaves, demostraciones guiadas y explicaciones claras sobre cómo la actividad física favorece el control del peso al mejorar el metabolismo, la circulación y el bienestar general. Se realizan movimientos de bajo impacto que puedan ejecutarse sentados o con apoyo, reforzando la importancia de la respiración, la postura y el ritmo propio. Durante este momento se resuelven dudas, se hace retroalimentación amable y se resaltan los beneficios concretos de incorporar pequeños intervalos de actividad en la rutina diaria. Se lleva al grupo a una fase de relajación y cierre, destacando los puntos más importantes: moverse regularmente, adaptar los ejercicios a las limitaciones individuales y entender que la prevención de la obesidad empieza con acciones pequeñas y constantes. Se agradece la participación, se reconoce el esfuerzo de cada persona y se invita a continuar practicando en los momentos del día en los que se sientan más cómodos.
No. de participantes por sesión	19 Personas
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1tMvOUY5NT-KVaY_4f5BOtDaZQeYZFvSU
Recursos	Sillas resistentes, botellas con agua, video explicativo, televisor
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 12: Cómo la actividad física puede mejorar la salud mental y reducir el estrés en adultos mayores
Práctica (s) o tema (s)	Práctica de ejercicios mente-cuerpo (yoga, tai chi) y actividades recreativas para el bienestar emocional.
Mensaje	"Mente activa, corazón contento: el movimiento es tu mejor aliado".
Objetivo IEC	Los participantes experimentarán técnicas de relajación a través del movimiento, identificarán actividades físicas que disfruten y se comprometerán a integrar al menos 20 minutos diarios de ejercicio para reducir el estrés.
Marco de referencia	El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que reducen el estrés y mejoran el ánimo. Según un estudio de la OMS, el yoga y el tai chi disminuyen los niveles de cortisol en un 30%, se recomienda estas prácticas por su bajo impacto y beneficios en la coordinación y equilibrio. Además, actividades grupales (bailes, caminatas al aire libre) fomentan la socialización, factor clave para prevenir la depresión. Estudios recientes demuestran que adultos mayores activos tienen un 40% menos de riesgo de deterioro cognitivo. Combinar ejercicio con una dieta rica en magnesio (semillas, vegetales verdes) potencia la regulación del sistema nervioso.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Charla sobre conexión cuerpo-mente. 2. Sesión de yoga suave (30 min): Posturas adaptadas y respiración consciente. 3. Actividad recreativa (15 min): Juego de pelota sentado para estimular coordinación. 4. Cierre (5 min): Reflexión grupal sobre beneficios percibidos.
No. de participantes por sesión	25 Personas
Herramienta pedagógica	Guía de posturas de yoga, audio de meditación
Recursos	Colchonetas, pelotas suaves, equipo de sonido.
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La sesión se desarrolló en un ambiente tranquilo, respetuoso y adaptado a las capacidades de las personas mayores en condición de severidad, logrando una buena participación global. Los ejercicios suaves de movilidad y respiración permitieron observar mayor relajación corporal, disminución de la tensión y una actitud más calmada al finalizar la actividad. Las explicaciones sencillas facilitaron la comprensión de la relación entre movimiento y bienestar emocional, evidenciándose en expresiones de tranquilidad, sonrisas espontáneas y mayor disposición a interactuar. En general, la sesión resultó pertinente y positiva, promoviendo hábitos de autocuidado accesibles y favoreciendo el bienestar mental de los participantes.

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: Alimentación consciente y hábitos saludables en la persona mayor
Práctica (s) o tema (s)	2. Nutrición y envejecimiento saludable
Mensaje	“Come con calma: tu cuerpo habla, tu mente decide.”
Objetivo IEC	Identificarán hábitos saludables clave: hidratación, horarios regulares, porciones adecuadas y elección de alimentos de mejor calidad.
Marco de referencia	El ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que reducen el estrés y mejoran el ánimo. Según un estudio de la OMS, el yoga y el tai chi disminuyen los niveles de cortisol en un 30%, se recomienda estas prácticas por su bajo impacto y beneficios en la coordinación y equilibrio. Además, actividades grupales (bailes, caminatas al aire libre) fomentan la socialización, factor clave para prevenir la depresión. Estudios recientes demuestran que adultos mayores activos tienen un 40% menos de riesgo de deterioro cognitivo. Combinar ejercicio con una dieta rica en magnesio (semillas, vegetales verdes) potencia la regulación del sistema nervioso. 1) OMS (WHO) – eLENA: “Supplemental nutrition with dietary advice for older people” https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-older-people 2) OMS Europa – “Nutrition: maintaining a healthy lifestyle” (recomendaciones generales de alimentación saludable) https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle 3) OPS/OMS (PAHO/WHO) – Tema “Nutrition” (marco regional y enfoque de alimentación saludable) https://www.paho.org/en/topics/nutrition
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1) Inicio (10 min): Conversación guiada: “¿Cómo sé que tengo hambre?” “¿Cuándo paro?” Semáforo del hambre/saciedad (visual): rojo (muy lleno), amarillo (bien), verde (aún tengo hambre). 2) Desarrollo (25–30 min): Demostración práctica Ejercicio “3 bocados conscientes”: observar, oler, masticar lento, pausa entre bocados. Identificar distractores (TV/celular/prisa) y proponer alternativas (música suave, silencio, conversación tranquila). 3) Hábitos saludables (15 min): Mini charla con láminas: Hidratación (agua a sorbos frecuentes, según indicación clínica). Horarios regulares y porciones pequeñas si hay bajo apetito. Plato equilibrado “simple”: proteína + vegetal/fruta + cereal/tubérculo, ajustado a tolerancia. Texturas seguras si aplica (blanda, picada, licuada) y postura durante la comida. 4) Cierre (5–10 min): Compromiso “1 cambio esta semana” (ej.: “apagar TV en el almuerzo” o “pausar 2 veces por comida”). Mensaje final y refuerzo: cada pequeño ajuste suma.
No. de participantes por sesión	17 Personas
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1tMvOUY5NT-KVaY_4f5BOtDaZQeYZFvSU
Recursos	Sillas en semicírculo, mesa. Alimento de demostración (porciones pequeñas y seguras): fruta blanda o galleta suave (según indicación). Vasos/agua (si está permitido). Láminas impresas / marcador / cinta.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La sesión se desarrolló en un ambiente tranquilo y respetuoso, adaptado a las capacidades de la persona mayor en condición de severidad. La demostración práctica facilitó la comprensión de que comer con calma y atención mejora la percepción de saciedad, reduce el “picar por ansiedad/hábito” y favorece la tolerancia digestiva. Se observó mayor disposición a participar cuando se usaron apoyos visuales y ejemplos cotidianos. En general, la sesión fue pertinente, promovió autocuidado realista y dejó compromisos simples, medibles y alcanzables.

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 14. La importancia del consumo de 5 tiempos de comida en la persona mayor.
Práctica (s) o tema (s)	2. Nutrición y envejecimiento saludable
Mensaje	“Comer 5 veces al día ayuda a mantener la energía, mejorar la nutrición y cuidar la salud.”
Objetivo IEC	Reconocerán la importancia de realizar 5 tiempos de comida al día, identificando cómo esta práctica contribuye a mantener la energía, mejorar el aprovechamiento de los nutrientes, prevenir periodos prolongados de ayuno y favorecer el bienestar general en la persona mayor.
Marco de referencia	En la persona mayor, mantener horarios regulares de alimentación y distribuir la ingesta en 5 tiempos de comida al día favorece un mejor aporte de energía y nutrientes, ayudando a prevenir la pérdida de peso, la debilidad y el deterioro del estado nutricional. Asimismo, esta práctica puede mejorar la tolerancia digestiva, facilitar el consumo de porciones adecuadas y contribuir al control del apetito, especialmente en quienes presentan bajo consumo en las comidas principales. La inclusión de desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena permite evitar largos periodos de ayuno, mejorar la disposición para las actividades diarias y apoyar el mantenimiento de la masa muscular y la funcionalidad. Además, una alimentación fraccionada y equilibrada se adapta mejor a las necesidades de la persona mayor, sobre todo cuando existe disminución del apetito, fatiga al comer o requerimientos nutricionales específicos. Referencias: OMS (WHO) – eLENA: “Supplemental nutrition with dietary advice for older people” OMS Europa – “Nutrition: maintaining a healthy lifestyle” OPS/OMS (PAHO/WHO) – Tema “Nutrition”
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1) Inicio (10 min): Se dará apertura a la sesión mediante una conversación guiada sobre los hábitos de alimentación diarios de las personas participantes, preguntando cuántas veces al día comen y cuáles son los tiempos de comida que suelen realizar. A partir de ello, se explicará de manera sencilla qué son los 5 tiempos de comida y por qué son importantes en la persona mayor. 2) Desarrollo (25–30 min): Se realizará una actividad participativa en la que las personas mayores identificarán los 5 tiempos de comida: desayuno, media mañana, almuerzo, onces y cena. Con apoyo de láminas o ejemplos visuales, se presentarán opciones de alimentos sencillos y adecuados para cada momento del día, teniendo en cuenta gustos, tolerancia y necesidades individuales. También se explicará cómo distribuir mejor la alimentación durante el día ayuda a mantener la energía, evitar el hambre excesiva y mejorar el aprovechamiento de los nutrientes. 3) Refuerzo educativo (15 min): Se brindará una mini charla sobre los beneficios de comer 5 veces al día, destacando aspectos como: mantener horarios regulares, evitar largos periodos sin comer, mejorar el apetito, facilitar el consumo de porciones pequeñas y frecuentes, y favorecer un mejor estado nutricional. Se recordará la importancia de incluir alimentos variados, seguros y adaptados a la condición de cada persona mayor. 4) Cierre (5–10 min): Para finalizar, cada participante expresará un compromiso sencillo relacionado con la temática, por ejemplo: no saltarse el desayuno, incluir una merienda en la mañana o consumir algo ligero en la noche. Se reforzará el mensaje principal de la sesión, recordando que realizar los 5 tiempos de comida es una práctica saludable que contribuye al bienestar y al cuidado de la salud en la persona mayor.
No. de participantes por sesión	15 Personas
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1tMvOUY5NT-KVaY_4f5BOtDaZQeYZFvSU
Recursos	Sillas en semicírculo, mesa, láminas impresas, marcador, cinta, material visual con ejemplos de comidas, y alimentos o imágenes representativas de los diferentes tiempos de comida.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La sesión se desarrolló en un ambiente participativo, tranquilo y acorde con las capacidades de la persona mayor en condición de severidad. Las personas participantes lograron reconocer la importancia de realizar 5 tiempos de comida al día como una estrategia para mantener la energía, mejorar el estado nutricional y evitar periodos prolongados de ayuno. El uso de ejemplos cotidianos y apoyos visuales facilitó la comprensión del tema y promovió una mejor participación del grupo. En general, la sesión fue pertinente, práctica y favoreció la adopción de compromisos sencillos orientados al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables.

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