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	1/15/2025
Nombre del proyecto	PROYECTO 7937 GENERACION DE OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSION SOCIAL Y PRODUCTIVA DE LAS PERSONAS MAYORES EN BOGOTA DISTRITO CAPITAL
Servicio social/unidad operativa	CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO NUESTRA SEÑORA DE LA MACARENA
Localidad	CHIA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	NUTRICIONISTA YULIED GUAVITA JEFE MARIA FERNADA RAMOS MARTINEZ LAURA STEFANIA BELTRAN RODRIGUEZ DIANA SORIANO

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	Se realiza aplicación de encuesta de estilos de vida saludable don de se obtuvieron los siguientes resultados de las 14 personas encuestadas el 100% refiere que los talleres deben ser en horas de la mañana , el 100% refiere un taller al mes el 50% refiere que desea conocer el tema de la importancia de la alimentacion y la actividad fisca un 21% sobre el tema hipertension , un 14% de diabetes,y otros temas como el consumo de grasas frutas y verduras preparaciones 35,7% porl o cual se decide proponer diferentes talleres del consumo de frutas y verduras, actividad fisica, hidratacion, consumo de grasas entre otros con diferentes dinamicas que permitan integrar a ltotal de la poblacion atendida. ENFERMEDADES DE MAYOR PREVALENCIA: - Hipertensión Arterial:42% - Enfermedad Pulmonar Obstructiva Cronica: 22% -Diabetes Mellitus 20% -Enfermedad renal cronica:12% **En cuanto al estado nutricional del grupo se obtuvieron los siguientes resultados:** - Normal: 52% - Peso insuficiente: 30 % -Sobrepeso:6% - Obesidad:4% - Desnutricion moderada 4% -Desnutricion leve 2% -Desnutricion severa:2% **INFORMACION SECUNDARIA** La comunidad de cuidado macarena se encuentran 50 personas mayores de las cuales 26 son de genero masculino y 24 de genero femenino de los cuales utilizan bastones 10 personas mayores,caminadores 5 , sillas de ruedas 7 y 28 personas se desplazan por sus propios medios, 14 presentan capacidad cognitiva para responder encuestas.se encuentran 11 personas mayores entre 60-70años, 14 entre 71-80 años,22 entre 81-90años y 3 de 91 en adelante, 25 moderados segun barthel, 19 severos y 6 totales
Grupo/s interactivo/s	La comunidad de cuidado la macarena se encuentran 50 personas mayores institucionalizadas de las cuales 26 son hombres 24 son mujeres de los cuales 10 tienen primaria basica completa, 18 basica primaria incompleta, 15 ninguna formacion,1 secundaria incompleta, 1 secundaria completa y 1 universitario incompleta prevalece personas de bajos recursos economicos.
Identificación participativa de la necesidad	La esperanza de vida va en aumento y esto ha generado un cambio demográfico global que se manifiesta en el envejecimiento de la población. Para algunos autores a nivel individual esto es un fenómeno positivo, sin embargo, a nivel social esto presenta numerosos retos y desafíos en términos de gestión de salud, calidad de vida e impacto directo sobre la situación económica de las personas. Para muchos la calidad de estos últimos años no ha mejorado y eso genera un aumento en los costos de atención médica, el envejecimiento trae consigo una mayor probabilidad de condiciones crónicas como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y un mayor riesgo de padecer deterioro cognitivo, discapacidad y fragilidad. El conocimiento sobre nutrición aporta beneficios tangibles a los adultos mayores, ya que adoptar una dieta saludable ayuda a prevenir y controlar afecciones que impactan negativamente su calidad de vida y reducen la capacidad de vivir de forma independiente. Por lo tanto, la educación alimentaria y nutricional (EAN) dirigida a la población mayor puede ser una herramienta importante para mantener la salud y el bienestar a largo plazo. Sin embargo, la modificación en los hábitos relacionados con la alimentación en este grupo poblacional suele ser difícil, ya que estos están conectados con las creencias, vivencias y la cultura de cada persona, es por esto, que en la presente revisión de literatura se busca encontrar las directrices que existen en EAN para el adulto mayor, con el fin de realizar un consolidado de información útil sobre las intervenciones de EAN para la modificación de hábitos alimentarios y la adopción estilos de vida saludable. 2. MARCO TEÓRICO 2.1 Caracterización del adulto mayor Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobrepasan los 90 años son considerados grandes viejos o grandes longevos. En Colombia se considera una persona adulta mayor a mujeres y hombres de 60 años o más, el Ministerio de Salud y Protección Social en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez precisa que las personas en situación de extrema pobreza, discapacidad y/o por ser integrantes de pueblos indígenas se consideran adultos mayores a partir de los 50 años (Ministerio de Salud y Protección Social 2014). Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones (Ministerio de Salud y Protección Social 2021). Para Colombia, de acuerdo con el censo DANE 2018, para el 2019 el 13,2% de la población colombiana va a ser mayor de 60 años, y de ese total el 15,4% de la población adulta mayor se encuentra en la ciudad de Bogotá (Cubillos Alzate, Matamoros Cardenas, and Pera Caro 2020). Durante el envejecimiento se produce una serie de cambios metabólicos, existe una disminución del gasto energético debido a que los mecanismos que controlan estas funciones pierden eficacia, de allí radica la importancia de evaluar el estado nutricional en el adulto mayor para conocer y detectar los factores que repercuten en deficiencias
Entornos	Individual ___, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario ___ Señale con una X qué entorno/s aborda el proceso planteado de acuerdo con los actores que participan en el diseño e implementación de la estrategia, ejemplo: si en un jardín infantil la estrategia incluye acciones con los niños (individual), las familias (familiar), el talento humano del jardín (institucional), y algún otro actor de la localidad (comunitario) se señalan con X los cuatro entornos para este caso.
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	La estrategia va dirigida en 18 tematicas con el fin de reforzar la importancia de la alimentacion saludable y la actividad fisica en las 18 guias se propone abordar toda la poblacion en algunos de los talleres con el fin de lograr que todos participen de la estrategia los temas propuestos son:los colores de las frutas y verduras y sus beneficios, escalera de sabores y colores ,Actividad fisica y nutricion una buena decisión,nutricircuito del plato saludable,endulzate saludablemente, hablemos de las grasas, sopa de letras sin sal y con recado, dialogo de sabores,nutribingo, loteria de sabores y colores,busca el sabor que te gusta,aromaterapia de olores de frutas.

ELABORACIÓN, REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
ELABORÓ	31/3/2025	PAOLA TRIANA	NUTRICIONISTA	Paola Triana Rey
APROBÓ	31/3/2025	PAULINA FORERO	COORDINADORA	Paulina Forero

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	INFORMACION: Reconocer que acciones y prácticas hacen parte de una adecuada alimentación y su importancia para la salud a través de actividades lúdicas propuestas. EDUCACIÓN: Reflexionar acerca de los beneficios que traen la adopción de acciones y prácticas de una adecuada alimentación en cuanto a mejorar el consumo de frutas, verduras, utilización de los puntos de hidratación y participar activamente en las sesiones de actividad física en el centro. COMUNICACIÓN: Incorporar la importancia de la adecuada alimentación del adulto mayor acompañados de la actividad física, en la cotidianidad de las personas mayores del centro de comunidad de cuidado hogar Nuestra señora de la macarena Formule el propósito que el equipo espera lograr. Este es el producto de los objetivos de información, educación, y comunicación.
Duración de la estrategia:	La estrategia se implementara durante todo el año 2025
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	Se proyecta realizar 18 sesiones durante toda la ejecucion del convenio 1 mes por mes
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	SESION 1 LOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS. SESION 2 ESCALERA DE SABORES Y COLORES SESION 3 ACTIVIDAD FISICA UNA BUENA DESICION SESION 4 NUTRICIRCUITO DEL PLATO SALUDABLE SESION 5 ENDULZATE SALUDABLEMENTE SESION 06 HABLEMOS DE LAS GRASAS SESION 07 SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO SESION 8 DIALOGO DE SABORES SESION 09 NUTRIBINGO SESION 10 LOTERIA DE SABORES Y COLORES SESION 11 BUSCA EL SABOR QUE TE GUSTA SESION 12 AROMATERAPIA DE OLORES DE FRUTAS SESION 13 DIA DE LA ALIMENTACION SESION 14 DIA DE LA OBESIDAD SESION 15 SESION DE DESPERDICIOS SESION 16 SHEF SENIOR SESION 17 HIDRATACION SESION 18 Y TU QUE APRENDISTE

ELABORACIÓN, REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
ELABORÓ	31/3/2025	PAOLA TRIANA	NUTRICIONISTA	
APROBÓ	31/3/2025	PAULINA FORERO	COORDINADORA	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.1	SESION LOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS
Práctica (s) o tema (s)	AUMENTO EN EL CONSUMO DE LAS DIFERENTES FRUTAS Y VERDURAS
Mensaje	EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS MEJORA TU SALUD FISICA Y MENTAL
Objetivo IEC	Informacion :Conocer los diferentes colores de las frutas y verduras Educacion: importancia de conocer las frutas y verduras Comunicacion:Reconocer la importnacia del consumo de lso 5 colores de frtuas y verduras.
Marco de referencia	El consumo de frutas y verduras de diferentes colores es importante porque aporta una gran variedad de vitaminas y minerales al cuerpoLos colores de las frutas y verduras se deben a los fitoquímicos, que son sustancias naturales que promueven la salud. Las frutas y verduras más coloridas son las que más vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes tienen. Algunos de los beneficios de las frutas y verduras de diferentes colores son: Verdes: Contienen clorofila, vitaminas A, C, B, E y K, y minerales como el calcio y el hierro. Rojas: Contienen antioxidantes y ayudan al desarrollo cerebral. Anaranjadas y amarillas: Contienen vitamina C, que ayuda a las enfermedades respiratorias. Moradas: Protegen el sistema celular. Blancas: Ayudan a controlar la presión arterial. Azules: Ayudan a prevenir el cáncer y enfermedades del corazón. Para promover el consumo de frutas y verduras, se recomienda la estrategia "5 al día". Esta estrategia consiste en consumir cinco porciones de vegetales, tres frutas y dos verduras de cinco colores diferentes cada día
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- En el centro se pone una mesa con diferentes frutas y verduras de plastico 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas y verduras 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importnacia del consumo de las frutas y verduras de lso 5 colores.
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	Alimentos en plastico canasta de frutas y verduras
Recursos	Apoyo de profesionales, platos desechables.
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	Juego de apareamiento.
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.2	ESCALERA DE COLRES Y SABORES
Práctica (s) o tema (s)	ESCALERA DE SABORES Y COLORES
Mensaje	EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS MEJORA TU SALUD FISICA Y MENTAL
Objetivo IEC	Información: - Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente y la forma adecuada de su conservación y almacenamiento en el hogar, así como informar sobre las desventajas del consumo de frutas y verduras industrializadas, las ventajas del consumo de agua y la realización de actividad física. Educación: - Comprender la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y recordar los beneficios del consumo de agua y de la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida. Comunicación: - Proponer aumentar el consumo de frutas, verduras, agua, y actividad física diariamente en el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud. .
Marco de referencia	Características nutricionales de las frutas y verduras Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad. Recomendación de consumo La Organización Mundial de la Salud-OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, recomiendan un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantener un adecuado estado de salud. Lo que se interpreta como el consumo de al menos cinco (5) porciones entre frutas y verduras al día incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes. De acuerdo a la OMS, se estima que una ingesta insuficiente de frutas y verduras es causante de aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. “Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer”2 Las deficiencias de micronutrientes en la infancia, particularmente las deficiencias de hierro, calcio, zinc y vitamina A, tienen consecuencias adversas que pueden ser solo reversibles en parte, si se tratan a tiempo durante los dos primeros años de vida. El consumo adecuado de frutas y verduras, sumado con otros hábitos alimentarios saludables constituye un factor fundamental para prevenir y reducir las deficiencias de micronutrientes que afectan a la población colombiana, máxime si dicho consumo es promovido desde las primeras etapas de la vida, partiendo de una alimentación complementaria adecuada a partir de los primeros meses de edad. 3
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	ntas de la Secretaria
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	escalera de sabores y colores
Recursos	Apoyo de profesionales escalera dados
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) 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.	ACTIVIDAD FISICA UNA BUENA DECISIÓN
Práctica (s) o tema (s)	ACTIVIDAD FISCA E HIDRATACION
Mensaje	EL EJERCICIO ES VIDA
Objetivo IEC	Información: - Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano. Educación: - Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, el estado nutricional y el crecimiento y desarrollo desde edades tempranas. Comunicación: - Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.
Marco de referencia	Hablar de estilos de vida saludable, conlleva a tener en cuenta dos factores preponderantes como lo son la alimentación sana y la actividad física. Hoy en día, términos como obesidad, y sobrepeso derivados de unos hábitos inadecuados y de estilos de vida poco beneficios para la salud como lo es el sedentarismo, son constantes en los discursos de salud y son problemas que persisten tanto en adultos como en niños. La alimentación, más allá de ser una necesidad fisiológica, es un hábito que se debe de tener presente ya que, una alimentación inadecuada, ligada a una vida sedentaria conlleva a aumentar el factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, el cáncer y la diabetes. Por lo tanto, es fundamental ahondar en lo que constituye una alimentación saludable aterrizándolo en el contexto colombiano, teniendo en cuenta las particularidades culturales del territorio, y de cierta forma, entender algunas de las consecuencias que tiene asociado a una vida sedentaria; por tal razón la actividad física se convierte en el aliado fundamental de una alimentación sana para poder construir un estilo de vida saludable que conlleve directamente a un mejoramiento de la calidad de vida de las personas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1 Se convoca los participantes y se les explica la actividad la cual va estar por estaciones Estación 1: se ubican en el suelo una serie de aros en línea recta, delante de estos una colchoneta y a unos 5 metros unos conos los cuales son los que deben ser tumbados. Estación 2: se ubica la colchoneta al lado de la estación anterior y al frente a unos 5 metros unos conos los cuales deben ser tumbados. o Estación 3: se ubican una serie de conos en línea recta separados a una distancia de 40 cm cada uno para que las personas mayores los pasen en forma de zic zac (movimiento que consiste en sortear unos obstáculos de forma irregular es decir desplazándose de izquierda a derecha de derecha a izquierda de forma progresiva). Delante de estos, se ubica la colchoneta y al frente a unos 5 metros unos conos los cuales deben ser tumbados en esta oportunidad con el pie inicia la actividad
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	conos colchonetas
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.04	NUTRICIRCUITO DEL PLATO SLAUDABLE
Práctica (s) o tema (s)	PLATO SALUDABLE
Mensaje	TU PLATO SALUDABLE TU MEJOR ELECCION
Objetivo IEC	Información: - Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano. Educación: - Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, el estado nutricional y el crecimiento y desarrollo desde edades tempranas. Comunicación: - Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.
Marco de referencia	Fuente: Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor a 2 años. Manual para facilitadores. Instituto Colombiano de bienestar familiar, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. Noviembre de 2015. El Plato saludable de la familia colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física. • Calendario agrologico y de cosechas Es un calendario en el cual se muestran los periodos de cosecha de algunos cultivos de Colombia, la procedencia de esos cultivos, los meses del año en donde se tiene una oferta alta, media y baja, diferenciado por colores, la altura a la cual se cultiva, la temperatura y los precios promedio. , ligada a una vida sedentaria conlleva a aumentar el factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, el cáncer y la diabetes. Por lo tanto, es fundamental ahondar en lo que constituye una alimentación saludable aterrizándolo en el contexto colombiano, teniendo en cuenta las particularidades culturales del territorio, y de cierta forma, entender algunas de las consecuencias que tiene asociado a una vida sedentaria; por tal razón la actividad física se convierte en el aliado fundamental de una alimentación sana para poder construir un estilo de vida saludable que conlleve directamente a un mejoramiento de la calidad de vida de las personas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2-Se entrega un plato grande dibujado deben pasar por las 7 estaciones donde cada prfesional es entregara un grupo de alimentos y les explicara la funcion 3-Se termina la actividad cuando completen su plato
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	carteras alimentos para pegar
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) 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.05	ENDULZARTE SALUDABLEMENTE
Práctica (s) o tema (s)	DIABETES MELLITUS
Mensaje	EL AZUCAR ES TU PEOR OPCION
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: - Señalar qué son los azúcares añadidos y en dónde se encuentran. EDUCACIÓN: - Comprender la importancia de la reducción del consumo de azúcar y su relación con la salud. COMUNICACIÓN: - Incorporar alternativas de preparación para disminuir el consumo de azúcares añadidos empleando azúcares naturales en las dinámicas cotidianas de los participantes
Marco de referencia	Los azúcares adicionados (o añadidos) se definen como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación (Cabezas-Zabala, 2016), encontrándose en productos como las bebidas azucaras, dulces, jugos industrializados, ponche de fruta, pasteles, postres, chocolates, gaseosas, cereales para desayuno, entre otros. El consumo excesivo de azucares adicionados se relaciona con diversas alteraciones fisiológicas y metabólicas, como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desordenes del comportamiento, hiperlipidemias y caries dentales (Lusting, 2012), asociado adicionalmente al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual, enfermedades mentales (Williams, 2002) y a la presencia de algunos tipos de cáncer de pulmón, mama, próstata y colonrectal1 La situación en Colombia es preocupante considerando el aumento en el exceso de peso en la población, evidenciado por medio de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2015, en la cual se muestra en el indicador de exceso de peso en los adultos de 18 a 64 años paso de 45.9% en 2005, a 51.2% en 2010 y a 56.4% en el 2015; situación similar que se identifica en adolescentes (13 a 17 años) paso del 15.5% en 2010 al 17,9% en 2015; escolares paso de 18.8% en 2010 a 24.4% en 2015 y magnificando la problemática al evidenciarse en la población menor de 5 años, el aumento similar en la situación de exceso de peso, mostrando por medio de la encuesta que en el año 2005 se encontraba el 4.9% de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso u obesidad, en 2010 en 5.2% y en 2015 en 6.3%. Considerándose adicionalmente el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad2
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. - Se dispone en dos mesas cada una de las estaciones: un plato vacío llamado endúlzate saludablemente y fichas de alimentoS - Se trabajan los colores morado (Azucares artificiales, fichas) y verde (Azucares naturales, fichas). Al llegar a cada una de las estaciones, el grupo debe leer la pista descrita en el cartel de estación que corresponda y ubicar los alimentos que se encuentran en la mesa, seleccionando los que consideren debe ir en el color asignado por la estación (Verde o morado). Se finaliza la
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	fichas carteles
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.06	HABLEMOS DE LAS GRASAS
Práctica (s) o tema (s)	DISLIPIDEMIA
Mensaje	LA GRASA ES BUENA O MALA
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: - Señalar qué son los grasas y en dónde se encuentran. EDUCACIÓN: - Comprender la importancia de la reducción del consumo de grasa y su relación con la salud. COMUNICACIÓN: - Incorporar alternativas de preparación diferentes a los fritos
Marco de referencia	Algunas grasas no agregan riesgo de enfermedad cardíaca. Cuando come grasas “buenas” en lugar de grasas “malas”, estas grasas “buenas” pueden ayudar a proteger su cuerpo contra la enfermedad coronaria al disminuir sus niveles de colesterol en sangre. Sin embargo, aún estas grasas “buenas” son altas en calorías, y la mayoría elevarán sus niveles de triglicéridos. Tiene que limitar cuánto come, aunque se consideren grasas “buenas”. Estas grasas “buenas” son: Grasas poliinsaturadas Grasas monoinsaturadas Ácidos grasos Omega 3 Las grasas poliinsaturadas son aceites vegetales que permanecen líquidos a temperatura ambiente, y en las góndolas del almacén. Ejemplos: aceites de cártamo, maíz, poroto de soja, semilla de algodón y girasol. Las margarinas en envases blandos, mayonesas y aderezos para ensaladas, también contienen grasas poliinsaturadads. Reemplace con estas grasas en lugar de las grasas saturadas, hidrogenadas y trans para mejorar su relación de colesterol bueno (HDL) a malo (LDL). Las grasas monoinsaturadas son aceites vegetales que también son líquidas a temperatura ambiente. Ejemplos: aceite de oliva (y aceitunas), paltas / aguacates, aceite de canola, y aceite de maní (y maníes). Reemplazar las grasas saturadas en su dieta con grasas monoinsaturadas puede ayudar a bajar el colesterol «malo” LDL sin bajar el colesterol «bueno” HDL. Los ácidos grasos Omega 3 de origen marino se consideran saludables para el corazón, porque bajan el nivel de triglicéridos (o grasas) y colesterol que circula en la corriente sanguínea. También desalientan los coágulos de sangre no deseados. Las buenas fuentes son los pescados grasosos, especialmente el salmón, halibut / pez mantecoso, caballa, atún, sardinas, lobina, arenque, pámpano, y trucha lacustre. Coma pescado de 2 a 3 veces por semana. Las fuentes vegetarianas de ácidos grasos omega 3 son las semillas de lino, nueces, aceite de canola, poroto de soja y productos de soja; sin embargo, las fuentes vegetarianas quizá noucares adicionados (o añadidos) se definen como los azucares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación (Cabezas-Zabala, 2016), encontrándose en productos como las bebidas azucaras, dulces, jugos industrializados, ponche de fruta, pasteles, postres, chocolates, gaseosas, cereales para desayuno, entre otros.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se invita a cada persona mayor a que participe en la eleccion de su alimento con grasa y ubicarlo en la cartelera de benefico o dañino 4-Se finaliza la actividad retroalimentando la importancia de evitar el exceso del consumo de grasas
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	carteleras alimentos fuentes de grasa
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERR	
Sesión No.07	SIN SAL Y CON RECADO
Práctica (s) o tema (s)	HIPERTENSION ARTERIAL
Mensaje	MENOS SAL MAS SALUD
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: - Señalar qué son los grasas y en dónde se encuen EDUCACIÓN: - Comprender la importancia de la reducción del co COMUNICACIÓN: - Incorporar alternativas de preparación diferentes a
Marco de referencia	La hipertensión arterial es el principal factor d desordenes cerebrovasculares, insuficiencia car enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la enfermedades son reconocidas como enfermeda medida a factores de riesgo propios de los estilos d En Colombia las enfermedades cardiovasculares grupo de edad 18 y 69 años a nivel nacional. Seg por el Ministerio de Protección Social en el año causa de enfermedad según años de Vida Saluda edades.2 El consumo excesivo de sodio se relaciona con gra regulada por el eje renina-angiotensina-aldoster concentraciones de sodio sérico circulantes, al au arterial. Se ha encontrado que en culturas indu mEq/día, cuando se puede vivir y funcionar normalr La estrategia nacional para la reducción del consur que “es imperante, educar a todos los actores (i servicios de alimentos, consumidores, personal c general) sobre la importancia de disminuir el consu en la salud por el excesivo consumo de sal/ so saludable
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con activida 1- Se convocan a las personas 2-Se organizan por grupo 3-Se invita a cada persona mayor 4-Se finalzia la actividad retroalimentando la import
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	sopa de letras sin pero con recado
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de pr	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagóg	

AMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

ıtran.

nsumo de grasa y su relación con la salud.

a los fritos

e riesgo para enfermedades cardiovasculares, diaca, insuficiencia renal y en menor grado principal causa de muerte en el mundo, estas des no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta le vida.1
constituyen la principal causa de muerte en el ún el estudio de carga de enfermedad realizado 2008, la cardiopatía hipertensiva fue la primera ables (AVISAS) en ambos sexos y en todas las

aves efectos en salud, la presión arterial (PA) es ona a su vez este eje es regulado por las mentar los niveles de sodio, aumenta la presión strializadas pueden ingerirse entre 100 a 200 mente con 8 a 20 mEq/día.

no de sal/sodio en Colombia 2012 – 2021 refiere ndustria alimentaria, productores, distribuidores, de salud, sector gubernamental y población en mo de sodio, las implicaciones que se presentan odio y así mismo promover los estilos de vida

d fisica por parte de la fisioterapeuta. mayores con capacidad cognitiva s las personas mayores a que llene la sopa de letras ancia de evitar el exceso del consumo de sal

romoción de prácticas saludables con las fechas
gica que se requiera para el desarrollo de la

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.08	DIALOGO DE SABORES
Práctica (s) o tema (s)	ESTIMULACION DE SENTIDOS
Mensaje	LOS SABORES DE MI TIERRA
Objetivo IEC	- - Reconocer los saberes sobre alimentación y nutrición de las personas MAYORES, valorando el conocimiento y la experiencia de sus historias de vida como proceso de inclusión social. - Informar la importnacia del os diferentes sabores para la ejecucion de actividades y nivel emocional Educación - Comprender las consistencias de los alimentos, de acuerdo a su estado de salud, procesos deglutorios y masticatorios, estado nutricional y otras variables, que designen los profesionales encargados y favorezcan sus procesos alimentarios. - Comunicación - - Saber porque pueden cambiar los planes alimentarios en consistencia ofrecidos
Marco de referencia	autismo, las cuales influyen en su estado de salud, nutrición y en el óptimo desarrollo físico, psicológico y social . Del mismo modo, la información disponible en la literatura sobre estrategias para aumentar la densidad de energía y nutrientes, aumento de la ingesta diaria, mejorar posicionamiento, información sobre recetas diversas y de sabores agradables con modificación de consistencias o alguna información referente al tema es escasa. Por ejemplo, la mayoría de información acerca de alimentación de consistencia líquida total, se refiere a las dietas suministradas de manera temporal o transitoria a pacientes con algún proceso quirúrgico o médico que requiere la disminución del consumo de alimentos sólidos, especialmente en ambientes clínicos/hospitalarios, como lo menciona Juana Rabat (2017)1, quien aconseja no mantener dietas de consistencia líquida clara, total, semiblanda y blanda más tiempo de lo necesario, ya que «suelen ser dietas incompletas que no aseguran el aporte energético y de nutrientes». La necesidad de elaborar un documento que permitan conocer y compartir nuevas recetas que involucran los gustos gastronómicos y las consistencias de alimentos más óptimas personas de diferentes edades con discapacidad múltiple asociada a discapacidad cognitiva o con autismo, se convierte en una apuesta primordial para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, a través de la recuperación y recopilación de la memoria alimentaria de los referentes familiares y cuidadores que desde sus conocimientos y experiencias aportan a otras personas. Asimismo, enseñar nuevas recetas para ampliar las opciones alimentarias, ofrecer estrategias con referencia a los momentos de la alimentación y fomentar el uso adecuado de las consistencias de los alimentos; que permitan evitar el deterioro en la salud de los participantes tanto a nivel deglutorio como nutricional, refuercen y amplíen el conocimiento de los referentes familiares y cuidadores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les ofrecen alimentos con diferentes sabores y texturas 4-Se finalzia la actividad con intercambio de saberes.
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	alimentos de diferentes sabores y consistencias
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) 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.09	NUTRIBINGO
Práctica (s) o tema (s)	ALIMENTACION SALUDABLE
Mensaje	MI ALIMENTACION ES LO MEJOR PARA MI SLAUD
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer los diferentes grupos de laimentos Educación - Reconocer los valores nutricionales - Comunicación - - Saber porque es importnate una alimentacion saludable
Marco de referencia	En las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población Colombiana, se indica la clasificación de alimentos saludables en seis grupos, en el presente recetario encontrarás recetas con cada uno de estos grupos, encontrando desde su combinación y complemento, la mejor forma de alimentarse en familia. A continuación te presentamos la clasificación de los seis grupos de alimentos el plato saludable de la familia Colombiana: Papas y tubérculos Grupo 1: cereales, tubérculos, raíces y plátano Grupo 2 de alimentos: frutas y verduras Grupo 2: frutas y verduras Grupo 3: leche y productos lácteos Grupo 3: leche y productos lácteos Grupo 4: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo 4: carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas Grupo 5: grasas como aceite y mantequilla Grupo 5: grasas: Grupo 6: azúcares, miel, panela y otros endulzantes Grupo 6: azúcares
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les entrega un nutribingo con los diferentes grupos de alimentos 4-Se finalzia la actividad con socializacion del nutribingo gana el primer equipo que termine
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	nutribigo
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.10	LOTERIA DE SABORES Y COLORES
Práctica (s) o tema (s)	DIFERENTES SABORES Y COLORES DE LSO ALIMENTOS
Mensaje	MI SABOR Y MI COLOR ES MI MEJOR ELECCION
Objetivo IEC	-Reconocer los diferentes sabores y colores de lso alimentos Educación - Reconocer los valores nutricionales - Comunicación - - Saber porque es importante consumir los diferentes alimentos
Marco de referencia	El consumo de frutas y verduras de diferentes colores es importante porque aporta una gran variedad de vitaminas y minerales al cuerpoLos colores de las frutas y verduras se deben a los fitoquímicos, que son sustancias naturales que promueven la salud. Las frutas y verduras más coloridas son las que más vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes tienen. Algunos de los beneficios de las frutas y verduras de diferentes colores son: Verdes: Contienen clorofila, vitaminas A, C, B, E y K, y minerales como el calcio y el hierro. Rojas: Contienen antioxidantes y ayudan al desarrollo cerebral. Anaranjadas y amarillas: Contienen vitamina C, que ayuda a las enfermedades respiratorias. Moradas: Protegen el sistema celular. Blancas: Ayudan a controlar la presión arterial. Azules: Ayudan a prevenir el cáncer y enfermedades del corazón. Para promover el consumo de frutas y verduras, se recomienda la estrategia "5 al día". Esta estrategia consiste en consumir cinco porciones de vegetales, tres frutas y dos verduras de cinco colores diferentes cada día
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les entrega un alimento 4-El profesional se encarga de decir las caracteristicas en sabor color y textura 5- El adulto mayor que piense que tiene el alimento grita loteria 6 Gana el que adivine mas alimentos
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	fichas de laimentos y brochure de caracteristicas
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la	

FICHA TECNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.11	BUSCA EL SABOR QUE TE GUSTA
Práctica (s) o tema (s)	ESTIMULACION SENSORIAL
Mensaje	EL SABOR QUE ME INQUIETA
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer los diferentes sabores de los alimentos Educación - Reconocer los diferentes sabores - Comunicación - - Distinguir los diferentes sabores del os alimentos
Marco de referencia	El marco teórico de los sabores de los alimentos se basa en la información que el olfato y el gusto transmiten al cerebro. El cerebro integra esta información para que la persona reconozca y aprecie los sabores. El olfato y el gusto son los sentidos que permiten distinguir la mayoría de los sabores. El olfato es el responsable de un 80% de la impresión que se tiene de los componentes químicos de los alimentos, mientras que el paladar y la lengua son los responsables del 20% restante. La comida colombiana se caracteriza por el uso de hierbas frescas, especias y verduras. También se destaca por los guisos y sopas, y por la comida callejera, que incluye empanadas, chorizo, plátanos fritos, arepas, chicharrones, tamales y más.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les tapan los ojos y se les ofrecen 4 preparaciones de diferente sabor preparadas por el gastronomo quien apoya la actividad 4-Se finaliza la actividad despues que todos hallan descubierto la preparacion 5- Se socializa la actividad
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	fichas de laimentos y brochure de caracteristicas
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.12	AROMATERAPIA DE FRUTAS Y VERDURAS
Práctica (s) o tema (s)	ESTIMULACION SENSORIAL
Mensaje	EL OLOR QUE EMOCION
Objetivo IEC	-Reconocer los diferentes olores de las frutas Educación - Reconocer los diferentes olores caracteristicos - Comunicación - - Distinguir los diferentes olores de las frutas
Marco de referencia	a aromaterapia con aromas frutales puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la concentración. Algunos de los beneficios de la aromaterapia con aromas frutales son: Elevar el ánimo Los aromas frutales, como el de la naranja, pueden ayudar a elevar el ánimo y reducir el estrés. Mejorar la concentración Los aromas frutales, como el de la mandarina, pueden ayudar a mejorar la concentración y la claridad mental. Promover la relajación Los aromas frutales, como el de la manzana, pueden ayudar a reducir la ansiedad y promover un estado de calma. Refrescar el ambiente Los aromas frutales pueden eliminar malos olores y proporcionar una sensación de limpieza y frescura.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les realiza terapia con diferentes olores 4-Se finaliza la actividad con intercambio de saberes.
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	frutas naturales
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.13	DIA DE LA ALIMENTACION
Práctica (s) o tema (s)	DIA DE LA ALIMENTACION
Mensaje	POR EL DERECHO A ALIMENTARME BIEN
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer La importancia de una adecuada alimentacion Educación - Reconocer la importancvia y beneficios para la salud - Comunicación - - Distinguir las diferentes causas de uan adecuada alimentacion
Marco de referencia	El 16 de octubre de 2025, participa en el movimiento mundial hacia un mundo en el que todos tengan acceso a alimentos nutritivos y suficientes. Apoya los esfuerzos para crear sistemas alimentarios resilientes y sostenibles y eliminar el hambre para las generaciones futuras.l Día Mundial de la Alimentación es una jornada que se celebra anualmente el 16 de octubre desde 1981, fue proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en 1980. Wikipedia Fecha: jueves, 16 de octubre de 2025 Motivo: alimentación Organizador: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Primera vez: 5 de diciembre de 1980 Tipo: día internacional
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les entregan diferentes frases que deben analizar y compartir con sus compañeros referentes a la alimnetacion 4-Se finaliza la actividad con tertulia
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	frases de alimentacion
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
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.14	DIA DE LA OBESIDAD
Práctica (s) o tema (s)	DIA DE LA OBESIDAD
Mensaje	PESO SALUDABLE
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer La importancia de una adecuada alimentacion Educación - Reconocer la importancvia y beneficios para la salud - Comunicación - - Distinguir las diferentes causas de LA OBESIDAD
Marco de referencia	Se entiende por obesidad a una acumulacion anormal de grasa que puede acarrear otras enfermedades que son nocivas para el organismo. Es más, la obesidad es el primer paso para otras patologías como hipertensión arterial, diabetes tipo II, índices elevados de colesterol y triglicéridos, problemas osteoarticulares, riesgo de padecer cáncer, apnea del sueño y problemas cardiovasculares. únete a nuestro canal de WhatsApp La única manera de prevenir la obesidad es llevando una dieta alimenticia mucho más sana y no apostar por la conocida comida rápida, que posee todos los elementos para generar obesidad mórbida. Además de una buena alimentación, es necesario que las personas tengan una rutina de ejercicio que les permita evitar la acumulación de grasa producto de sedentarismo. Muchas personas en el mundo comen relativamente sano, pero aún se ven atacadas por una acumulación de grasa, sobre todo en la parte baja de abdomen. Esto se debe principalmente a largas jornadas de trabajo sentados en un escritorio frente al ordenador. La falta de ejercicio también puede acarrear un poco de sobrepeso. Una dieta saludable y algo de ejercicio físico pueden evitar el sobrepeso y la obesidad Algunos datos relevantes del sobrepeso y la obesidad
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se organizan por grupos las personas mayores 3-Se les entregan una serie de palabras y enfermedades que deben relacionar en laminas de peso
No. de participantes por sesión	minimo 15 participantes
Herramienta pedagógica	actividad ludica
Recursos	siluetas y frases
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la	

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

Sesión No.15	SESION DE DESPERDICIOS
Práctica (s) o tema (s)	DESPERDICIOS
Mensaje	CONSUME LO QUE TE OFRECEN
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer La importancia de la alimentacion suministrada Educación - Reconocer las porciones que debemos comnsumir - Comunicación - - Distinguir la importancia de evitar los desperdicios de alimentos
Marco de referencia	Evitar el desperdicio de alimentos es importante porque ayuda a reducir el hambre, la pobreza y el cambio climático. Reducir el hambre El desperdicio de alimentos impide que una mayor cantidad de alimentos llegue a las personas que los necesitan. Reducir el desperdicio de alimentos puede ayudar a mejorar la nutrición y la seguridad alimentaria. Reducir la pobreza Reducir el desperdicio de alimentos puede ayudar a reducir la pobreza. Reducir el cambio climático El desperdicio de alimentos es responsable de un 7% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero. Los alimentos que se desperdician requieren energía y agua para cultivarlos, cosecharlos, transportarlos y empacarlos. Los alimentos que se pudren en los vertederos producen metano, un gas de efecto invernadero. Reducir los gastos de las empresas El desperdicio de alimentos aumenta los gastos de las empresas alimentarias, como los restaurantes y las tiendas de comestibles.Cuando desperdiciamos alimentos, también desperdiciamos toda la energía y el agua que se requieren para cultivarlos, cosecharlos, transportarlos y empacarlos. Y si los alimentos llegan a parar en el vertedero y se pudren, producen metano, un gas de efecto invernadero aún más potente que el dióxido de carbono
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se realiza dramatizacion por parte del equipo profesional liderado por area ambiental sobre
No. de participantes por sesión	minimo 15 personas mayores
Herramienta pedagógica	dramatizacion
Recursos	alimentos desperdicios
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
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.	

TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.16	SHEF SENIOR
Práctica (s) o tema (s)	RECETA SALUDABLE
Mensaje	MI RECETA FAVORITA
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer alimentos saludables Educación - Reconocer las porciones que debemos comnsumir Comunicación - Distinguir que existen recetas ricas y saludables
Marco de referencia	Beneficios de los talleres de cocina saludable para personas mayores Uno de los beneficios más importantes de los talleres de cocina saludable para personas mayores es la promoción de una alimentación equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales de esta población. A través de estas actividades, los residentes de hogares geriátricos pueden aprender a preparar platos sanos, sabrosos y fáciles de digerir, mejorando así su calidad de vida y bienestar. Otro aspecto positivo de organizar talleres de cocina saludable para personas mayores esla estimulación de la mente y la memoria. Al participar en la elaboración de recetas y la planificación de menús, los residentes ejercitan sus habilidades cognitivas, manteniendo su agilidad mental y su autonomía. Además, compartir estas experiencias en grupo fomenta la socialización y el compañerismo entre los participantes. Los talleres de cocina saludable también pueden contribuir a la prevención de enfermedadescrónicas asociadas a una mala alimentación, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Al promover el consumo de alimentos ricos en nutrientes y bajos en grasas saturadas, azúcares y sal, se favorece la salud y el bienestar de los residentes de hogares geriátricos, ayudándoles a mantener un peso saludable y prevenir complicaciones de salud.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad fisica con actividad fisica por parte de la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores 2-Se realiza taller de una receta saludable liderada por el gastronomo donde las personas mayores participen
No. de participantes por sesión	minimo 15 personas mayores
Herramienta pedagógica	receta saludable
Recursos	alimentos
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) 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.17	HIDRATACION
Práctica (s) o tema (s)	CONSUMO DE AGUA
Mensaje	EL AGUA EL MEJOR HIDRATANTE
Objetivo IEC	INFORMACIÓN: -Reconocer la importancia del consumo de agua Educación - educar sobre el agua que se debe consumir - Comunicación - - Distinguir que el consumo de agua es importante para la salud
Marco de referencia	La hidratación es fundamental para la salud de los adultos mayores, ya que el agua es un componente esencial para el funcionamiento del cuerpo. La deshidratación puede afectar su rendimiento y función cerebral. Por qué es importante la hidratación en los adultos mayores El agua es necesaria para que el cuerpo desarrolle sus funciones fisiológicas. El agua ayuda a regular la temperatura corporal. El agua transporta nutrientes y oxígeno a las células. El agua elimina desechos y toxinas. El agua lubrica las articulaciones. El agua mantiene la piel saludable. Cómo mantener la hidratación en los adultos mayores Ofrecerles líquidos de forma regular, aunque no tengan sed. Tomar agua durante las comidas. Consumir frutas y verduras, ya que son alimentos ricos en agua. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Evitar la exposición solar, o hacerlo sólo en los horarios extremos y protegido del contacto directo con el sol. Mantener ventilados y frescos los ambientes. Síntomas de deshidratación en los adultos mayores Sequedad de boca Sequedad en la piel y las mucosas Aumento de latidos del corazón Descenso de la presión arterial Menor cantidad de orina Orina oscura
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1- Se convocan a las personas mayores 2-Se realiza jornada de zumba a cargo de fisioterapeuta
No. de participantes por sesión	minimo 15 personas mayores
Herramienta pedagógica	zumba
Recursos	musica
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	test
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.18	EVALUACION DE LAS TEMATICAS
Práctica (s) o tema (s)	TEMATICAS
Mensaje	LO QUE APRENDI
Objetivo IEC	-Reconocer la importancia de la alimentacion saludable y la actividad fisica Educación - educar sobre la importancia de una adecuada alimentacion y practica de ejercicio - Comunicación - Distinguir que la laimnetacion ofrecida en la comunidad de cuidado cumple con loque necesitamos para tenr un buen estado de salud
Marco de referencia	Evaluar actividades es importante porque permite identificar áreas de mejora y tomar decisiones para mejorarlas. La evaluación puede ser aplicada en diferentes ámbitos, como la educación, el trabajo y los proyectos sociales.Las actividades lúdicas son importantes para los adultos mayores porque les permiten mejorar su calidad de vida, su bienestar físico, cognitivo y emocional. Algunas de las ventajas de las actividades lúdicas para los adultos mayores son: Mejoran su autoestima Fortalecen los vínculos sociales Ayudan a mantener las capacidades productivas Retrasan el deterioro de las capacidades cognitivas y motoras Disminuyen el estrés y el aburrimiento Ayudan a recuperar el control sobre su cuerpo y emociones Contribuyen a que se desenvuelvan de manera más integrada a su entorno Ayudan a disminuir la sensación de exclusión Contribuyen a que se sientan más motivados para envejecer de forma positiva
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1- Se convocan a las personas mayores 2-Se realiza jornada con un circuito de fotos de todas las actividades 3 -Lograr que aporten lo aprendido de la actividad que recordaron 4- Se finaliza socializando todas las actividades realizadas
No. de participantes por sesión	minimo 20 personas mayores
Herramienta pedagógica	circuito
Recursos	fotografias
Registro fotográfico del material	soporte fotografico
Valoración de la sesión	soporte fotografico frases
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ELABORACION,REVISION Y APROBACION				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
ELABORO	28/02/2025	YULIED GUAVITA	NUTRICIONISTA	
APROBO	28/02/2025	PAULINA FORERO	COORDINADORA	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Para la evaluacion de la estrategia se propone realizar un test evaluativo despues de cada actividad dependiendo la actividad pueden ser objetivos o subjetivos y pueden ser escritos o verbales dependiendo la actividad.

En evaluaciones objetivas se propone en cuestionarios de seleccion multiple, apareamientos y rellenar espacios en blanco, evlauaciones subjetivas que plasmen libremente lo aprendido, y en evlauaciones escritas marcar selleccion multiple por caritas , actividades sensoriales a traves de actitudes comportamentales plasmadas en el registro fotografico.

Adicionalmente se propoen en la actividad 18 una actividad de evaluacion a traves del circuito de las fotos donde se pretende evlauar conocimientos aprendidos.

SESION 1 LOS COLORES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS. (rellenar espacios en blanco)
SESION 2 ESCALERA DE SABORES Y COLORES (seleccion multple)
SESION 3 ACTIVIDAD FISICA UNA BUENA DESICION (actitudes comportamentales)
SESION 4 NUTRICIRCUITO DEL PLATO SALUDABLE . (rellenar espacios en blanco)
SESION 5 ENDULZATE SALUDABLEMENTE (seleccion multple)
SESION 06 HABLEMOS DE LAS GRASAS (rellenar espacios en blanco)
SESION 07 SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO (rellenar espacios en blanco)
SESION 8 DIALOGO DE SABORES (plasmar lo aprendido dibujo libre)
SESION 09 NUTRIBINGO (apareamiento)
SESION 10 LOTERIA DE SABORES Y COLORES (apareamiento)
SESION 11 BUSCA EL SABOR QUE TE GUSTA (apareamiento)
SESION 12 AROMATERAPIA DE OLORES DE FRUTAS (actitudes comportamentales)
SESION 13 DIA DE LA ALIMENTACION (plasmar lo aprendido dibujo libre)
SESION 14 DIA DE LA OBESIDAD (rellenar espacios en blanco)
SESION 15 SESION DE DESPERDICIOS . (rellenar espacios en blanco)
SESION 16 SHEF SENIOR (test verbal)

ELABORACION,REVISION Y APROBACION				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
ELABORO	28/02/2025	YULIED GUAVITA	NUTRICIONISTA	
APROBO	28/02/2025	PAULINA FORERO	COORDINADORA	