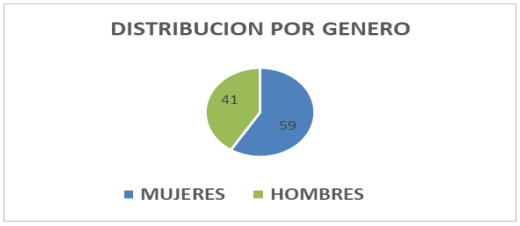
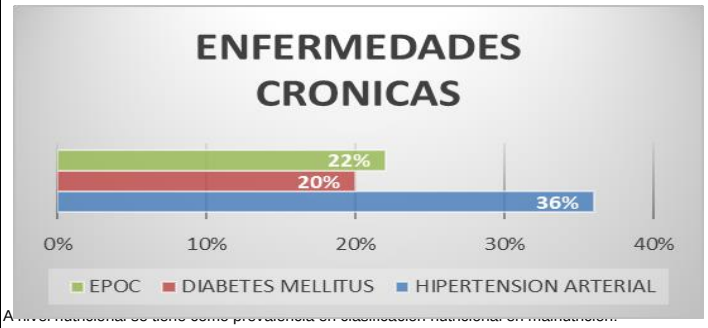
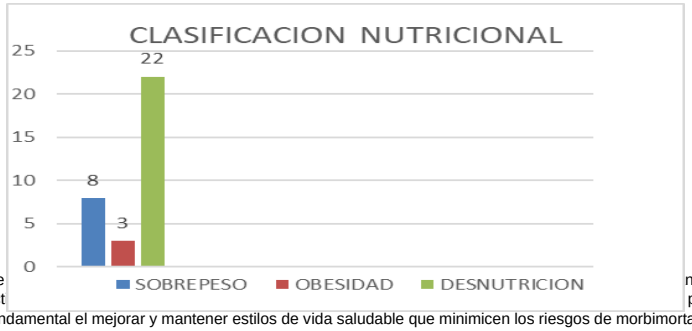
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES** **FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF**	**Código: FOR-PSS-295** **Versión: 1** **Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024** **Página: 1 de 4**

1. DATOS GENERALES	
Fecha	13/08/2025
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 San José – Chinauta.
Localidad	Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Lidera: Área de Nutrición. Apoyo: Fisioterapia y Enfermería.
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	La Comunidad de Cuidado San José es una Fundación sin ánimo de lucro, ubicada en la vereda los Calatayu kilometro 69 lote 63 corregimiento Chinauta de la ciudad de Fusagasugá Cundinamarca. En la actualidad se cuenta con un total de cobertura de 100 personas mayores, la mayoría de ellas con presencia de inadecuados hábitos de vida, alimentarios y enfermedades crónicas no trasmisibles. El estilo de vida de estas personas se caracterizó por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, con gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional. Por lo anterior, se hace necesario en las instituciones de atención a personas mayores, cuenten con estrategias educativas que fortalezcan el cambio positivo de hábitos de vida y mejoren o mantengan la salud y bienestar, llevando a un estado de estabilidad física, emocional y mental.
Grupo/s interactivo/s	Actualmente contamos con 100 Personas Mayores quienes oscilan entre los 60 a 100 años aproximadamente, de género femenino 59 y masculino 41, de modalidad Severa, provenientes del Distrito Capital, con alto grado de vulnerabilidad social, familiar y económica, institucionalizadas en la Comunidad de Cuidado San José. 

Identificación participativa de la necesidad	Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica, se identifican personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas: • Hipertensión Arterial 36 % (36 personas mayores) • Diabetes Mellitus 20 % (20 personas mayores) • EPOC: 22 % (22) personas mayores) **ENFERMEDADES CRONICAS**  A nivel nutricional se tiene como prevalencia en clasificación nutricional en malnutrición: • OBESIDAD 3% (3 personas mayores) • SOBREPESO 8% (8 personas mayores) • DESNUTRICION 22 % (22 personas mayores)  De n medida con la estrategia de educación y act personas mayores convocadas, siendo fundamental el mejorar y mantener estilos de vida saludable que minimicen los riesgos de morbimortalidad inherentes, facilitando el disfrutar de un adecuado estado de salud, nutrición y una vejez activa y feliz.
Entornos	Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	**PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** Desarrollar talleres educativos relacionados con alimentación saludable e incluyendo los alimentos en los cuales se identificó la debilidad para consumirlos por las personas mayores como son el consumo de proteínas, frutas y verduras buscando sensibilizar en el aumento del consumo de las mismas, la importancia de los nutrientes, consumo de agua y realización de actividad física como aportantes primarios al mantenimiento de la salud, y mejorar la participación en las diferentes actividades físicas programadas. Promoción de la actividad física segura y funcional: Implementación de actividad física adaptadas a las capacidades y condiciones de las personas mayores, priorizando ejercicios de movilidad articular, equilibrio, fuerza muscular y caminatas guiadas, con el fin de prevenir caídas, mejorar la autonomía y mantener la salud cardiovascular con el apoyo de la fisioterapeuta. Prevención de enfermedades crónicas a través de la alimentación: Sensibilización sobre la relación entre nutrición y enfermedades comunes en la vejez (hipertensión, diabetes, colesterol alto entre otras), con énfasis en la prevención y control mediante la dieta y el estilo de vida, medicamentos. Hidratación y hábitos saludables diarios: al finalizar cada taller reforzar la importancia de una adecuada hidratación diaria, identificación de señales de deshidratación y estrategias sencillas para fomentar el consumo de agua. También se abordarán rutinas saludables como horarios regulares de comida y sueño.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Generar promoción de estilos de vida saludables bajo un contexto nutricional y físico socializando y concientizando a las Personas Mayores en mejorar su condición actual de salud a través de estrategias de vinculación y participación de las actividades propuestas.
Duración de la estrategia:	18 meses.
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	18 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1. Arte de Cuidarte. Sesión 2. Comiendo para una vida plena Sesión 3. Renovando mis habitos Sesión 4. Nutrición a tus necesidades Sesión 5. Viviendo con energia Sesión 6. Cuidando tu salud con alimentos Sesión 7. Sabores saludables Sesión 8. Acción PDA con personas mayor Sesión 9. Diabetes vs alimentación Sesión 10. Camino saludable Sesión 11. Hipertensión vs alimentación Sesión 12. Sistema digestivo Sesión 13. Beneficios de frutas y verduras Sesión 14. Mente sana Cuerpo sano Sesión 15. Alimentación y actividad fisica Sesión 16. Insuficiencia renal y alimentación Sesión 17. Alimentación saludable Sesión 18. Proteínas y efectos en nuestro cuerpo

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: 2 de 4**

Objetivos: Generar promoción de estilos de vida saludable para las Personas Mayores, por medio de socialización y concientización en el consumo de una alimentación saludable incluyendo frutas y verduras, y proporcionando estrategias de vinculación con actividad física.
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. Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
Información: Que la persona mayor reconozca y acepte la importancia de mantener adecuados hábitos alimentarios, para alcanzar el mejoramiento progresivo de su estado de salud y calidad de vida. Educación: Es posible fomentar y mantener una adecuada calidad de vida a medida que pasan los años, mediante talleres informales, brindando instrucciones y conocimientos básicos e importantes para llevar una vida más independiente y una vejez saludable.
Comunicación: A través del murales, afiches e intervenciones educativas buscando disminuir riesgos asociados al estado de salud en las personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles. Mensajes: Por medio del plato saludable de la familia colombiana se identifica el mensaje que queremos trasmitir a las personas mayores. De igual manera con apoyo de módulos didácticos de alimentos y carteleras alusivas al tema a tratar.



4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

1. Listado de asistencias y registros fotográficos de las actividades realizadas con marca de agua.
2. Evidencia de la ficha técnica de sesión mensuales correspondiente a cada una de las actividades, con registro de asistencia y fotografías.
3. Informe final del convenio, con indicadores y resultados.

Elaborado por:



LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ
Nutricionistas Dietista Comunidad de Cuidado San José

Reviso y aprobó:

Y
C **é**

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.1	1
Práctica (s) o tema (s)	Arte de Cuidarte.
Mensaje	Cuidarte depende del amor propio a tu cuerpo y salud
Objetivo IEC	Sensibilizar a las y los participantes de la comunidad de cuidado hogar san José sobre prácticas de autocuidado personal.
Marco de Referencia	El cuidado personal en personas mayores abarca la higiene, la nutrición, la actividad física y la salud mental, buscando mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida. Es fundamental para prevenir enfermedades, mejorar el bienestar emocional y físico, y fomentar la independencia. Aspectos clave del cuidado personal en adultos mayores: • Higiene personal: Mantener la limpieza del cuerpo a través de baños regulares, cuidado de la piel (hidratación), higiene bucal (cepillado de dientes, uso de hilo dental, visitas al odontólogo) y cuidado de uñas y piel. • Nutrición: Una alimentación equilibrada y adaptada a las necesidades individuales es esencial para mantener la energía y prevenir enfermedades. • Actividad física: Realizar ejercicio regularmente, adaptado a las capacidades de cada persona, ayuda a mantener la movilidad, la fuerza muscular y la salud cardiovascular. • Salud mental: Fomentar la socialización, actividades recreativas y mantener la mente activa son importantes para prevenir la depresión y el deterioro cognitivo. • Apoyo emocional: Brindar apoyo, comprensión y respeto a la persona mayor, permitiéndole tomar decisiones y manteniendo su dignidad. https://www.content.com.co/soy-cuidador/ayuda-tiempo-completo/rutina-de-cuidados-b%C3%A1sicos-en-las-personas-mayores/ https://campuseducativo.santafe.edu.ar/alimentacion-saludable-y-cuidado-del-cuerpo/
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por 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 frescas y modulos de alimentos 3-Se invita a las personas mayores a realizar su autocuidado, el cuidado de su piel, cabellos, dientes, manos piesdiariamente ayudandose con apoyo del personal de enfermeria 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	https://www.content.com.co/soy-cuidador/ayuda-tiempo-completo/rutina-de-cuidados-b%C3%A1sicos-en-las-personas-mayores/ https://campuseducativo.santafe.edu.ar/alimentacion-saludable-y-cuidado-del-cuerpo/
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado de frutas y verduras. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado. Se refuerza a diario los auxiliares de enfermeria sobre el cuidado personal e higiene de las personas mayores. desde el momento del baño.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES** **FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF**	**Código: FOR-PSS-295** **Versión: 1** **Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024** **Página: 3 de 4**

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.2	2
Práctica (s) o tema (s)	Comiendo para una vida plena
Mensaje	Conocer los habitos saludables para tener una vida saludable
Objetivo IEC	Promover estilos de vida saludable: adecuada selección de alimentos y actividad física en participantes de la Comunidad De Cuidado San José
Marco de Referencia	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por otra parte, la actividad física es entendida como "Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo". Tanto los hábitos alimentarios como la actividad física son considerados dos de los principales pilares para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Las ENT, no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y generalmente evolucionan lentamente. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 75% de las muertes por ENT. Por lo anterior y partiendo de los resultados obtenidos de la encuesta en estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física, aplicada a los hogares del proyecto Bogotá Te Nutre, ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), la SDIS considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) constituyen el marco técnico que como temática inicial permitirá abordar las problemáticas alimentarias encontradas en los hogares atendidos en el marco de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en estilos de vida saludable.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- En el centro se pone una mesa con diferentes alimentos frescos y modulos de alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores.
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion -chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2021/1.GUIATECNICANUTRICIRCUITOGRUPOSDEALIMENTOS.pdf -http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf. -C:\Documents and Settings\csanabria\Mis documentos\Downloads\GUIA TÃ‰CNICA PLATO SALUDABLE.Julio 2017.doc - _ftnref2Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016) -OMS 2015. -http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion -Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Manual para facilitadores. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA: Dirección de Nutrición y Abastecimiento – Subdirección de Nutrición
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	3
Práctica (s) o tema (s)	Renovando mis hábitos
Mensaje	Tener una vision diferente de las constumbres alimentarias
Objetivo IEC	Enfocarse en hacer cambios graduales y sostenibles, como mejorar tu alimentación, aumentar la actividad física, mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés y evitar hábitos perjudiciales como consumo excesivo de alimentos altos en sodio, azúcar y grasas.
Marco de Referencia	Para hablar de hábitos saludables tenemos que empezar por uno de los más importantes: la alimentación saludable. Según BetterUp, tener una buena dieta es clave para tener una vida más larga y plena. Este hábito implica la ingesta adecuada de nutrientes esenciales que el cuerpo requiere para funcionar correctamente. Una dieta equilibrada no solo debe centrarse en la cantidad de alimentos que se consume, sino en la calidad. Lo ideal es incluir alimentos de diferentes grupos como verduras, frutas, granos enteros, proteínas magras y otros alimentos ricos en vitaminas y minerales. Existen muchos alimentos con los que se pueden preparar comidas sanas, como las que te recomendamos en el artículo que puedes visitar a través del enlace. Pero, ¿basta con comer de una forma más variada? Para alimentarse bien también es recomendable limitar el consumo de alimentos procesados, y evitar productos que contengan azúcares añadidos, grasas trans y sodio en exceso. Optar por alimentos frescos y naturales, en lugar de opciones procesadas, proporciona nutrientes esenciales de manera más directa y contribuye a una dieta más equilibrada y beneficiosa para el organismo. La hidratación es otro factor importante y es indispensable prestarle atención si se quiere empezar a tener hábitos saludables, se encuentra al principio de la lista por los beneficios que tiene para el cuerpo. El agua interviene en la gran mayoría de las funciones fisiológicas, desde la absorción de nutrientes hasta la regulación de la temperatura corporal. Además, mantenerse bien hidratado permite que el cuerpo elimine las toxinas y los desechos de manera eficiente. Aunque de manera general se recomienda beber al menos ocho vasos de agua al día, el número puede incrementarse cuando se realizan actividades físicas demandantes o cuando se está expuesto a altas temperaturas. https://www.google.com/search?q=renovando+mis+habitos+saludables&oq=renovando+mis+habitos+saludables+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAIQIRigATIHCAMQIRigATIHCAQQIRigAdIBCzQzNTY3MWowajE1qAIIsAIB8QX1z5D4COz1ZQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8 https://www.youtube.com/watch?v=pDwzKsjnABk
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- En el centro se pone una mesa con diferentes alimentos frescos y modulos de alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	https://www.google.com/search?q=renovando+mis+habitos+saludables&oq=renovando+mis+habitos+saludables+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAIQIRigATIHCAMQIRigATIHCAQQIRigAdIBCzQzNTY3MWowajE1qAIIsAIB8QX1z5D4COz1ZQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8 https://www.youtube.com/watch?v=pDwzKsjnABk
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	4
Práctica (s) o tema (s)	Nutrición a tus necesidades
Mensaje	La necesidad de alimentarse es necesidad de nuestro cuerpo
Objetivo IEC	Enfoque dietético que personaliza la alimentación para cada individuo, considerando factores como edad, sexo, actividad física y estado de salud. No se trata de una dieta genérica, sino de un plan que se ajusta a tus requerimientos únicos para promover tu bienestar óptimo.
Marco de Referencia	Las directrices generales para una dieta saludable se han desarrollado teniendo en cuenta que las necesidades nutricionales diarias, incluyendo las de los nutrientes esenciales, varían dependiendo de la edad, el sexo, la estatura, el peso, la actividad física, y la velocidad a la que el organismo quema calorías (tasa o índice metabólico). Las autoridades sanitarias de cada país publican periódicamente las recomendaciones dietéticas para proteínas, vitaminas y minerales, cuyas recomendaciones sirven de referencia también en otros países. Estas recomendaciones están destinadas a satisfacer las necesidades de las personas sanas. La OMS y el ICBF ayuda a las personas a desarrollar un estilo de alimentación saludable y a elegir alimentos saludables que se adapten a sus necesidades individuales. En general, las autoridades recomiendan lo siguiente: • Seguir un patrón dietético saludable en todas las etapas de la vida • Personalizar y disfrutar de alimentos y bebidas ricos en nutrientes para reflejar las preferencias personales, la tradición cultural y las consideraciones de presupuesto. • Centrarse en satisfacer las necesidades de cada grupo de alimentos con alimentos y bebidas ricos en nutrientes y mantenerse dentro de los límites de calorías • Limitar la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, así como limitar la ingesta de bebidas alcohólicas • La ingesta adecuada de líquidos también es importante. • Se recomienda eliminar las grasas trans de la dieta. Siempre que sea posible, las grasas monoinsaturadas y las grasas poliinsaturadas, llamadas omega-3, deben sustituir a las grasas saturadas y las grasas trans. -http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf. - C:\Documents and Settings\csanabria\Mis documentos\Downloads\GUIA TÃ‰CNICA PLATO SALUDABLE.Julio 2017.doc - _ftnref2Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016) • OMS 2015. – - http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Manual para facilitadores - https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/necesidades-nutricionales?ruleredirectid=752 - https://www.youtube.com/watch?v=oT_7NdifJVk
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad física dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	video educativo -http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf. - C:\Documents and Settings\csanabria\Mis documentos\Downloads\GUIA TÃ‰CNICA PLATO SALUDABLE.Julio 2017.doc - _ftnref2Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016) • OMS 2015. – - http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Manual para facilitadores - https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/necesidades-nutricionales?ruleredirectid=752 - https://www.youtube.com/watch?v=oT_7NdifJVk
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	5
Práctica (s) o tema (s)	Viviendo con energía
Mensaje	Las energías renovables son vistas como la mejor solución para una vida plena
Objetivo IEC	Enfoque dietético que personaliza la alimentación para cada individuo, considerando factores como edad, sexo, actividad física y estado de salud. No se trata de una dieta genérica, sino de un plan que se ajusta a tus requerimientos únicos para promover tu bienestar óptimo.
Marco de Referencia	Se inicia con la convocatoria de 15 personas mayores de la comunidad de cuidado San José, desde el área de nutrición con apoyo de fisioterapeuta, con el objetivo de realizar socialización de la actividad a ejecutar, se les da la bienvenida, luego se da una explicación sobre la importancia de mantener hábitos de cuidado a diario, se realiza una sección de musicoterapia y masajes relajantes a las personas mayores. Lego se continúa brindando los siguientes mensajes: El ejercicio físico: se debe realizar ejercicios de flexibilidad para mejorar la energía y el estado de ánimo. La Meditación y relajación: ayuda para reducir el estrés y aumentar la energía. Una alimentación saludable: se debe consumir alimentos nutritivos y equilibrados que nos proporcionen la energía necesaria para afrontar el día. Un descanso adecuado: Duerme lo suficiente para que tu cuerpo y mente se recuperen y recarguen. La conexión con la naturaleza: Pasa tiempo al aire libre para disfrutar de la luz solar y el aire fresco, lo que puede aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo. Al finalizar se comparten opiniones del aprendizaje que nos deja esta actividad y se realizan juegos que nos permiten estiramiento, se agrade la participación.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	video educativo -http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf. - C:\Documents and Settings\csanabria\Mis documentos\Downloads\GUIA TÃ‰CNICA PLATO SALUDABLE.Julio 2017.doc - _ftnref2Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016) • OMS 2015. – - http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Manual para facilitadores - https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/necesidades-nutricionales?ruleredirectid=752 - https://www.youtube.com/watch?v=oT_7NdifJVk
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	6
Práctica (s) o tema (s)	Cuidando tu salud con alimentos
Mensaje	Cuando cuido mis alimentos cuido de mi
Objetivo IEC	Adoptar una dieta balanceada que incluya todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas, priorizando frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, y opciones magras de origen animal. La variedad y el consumo de alimentos frescos y de temporada son clave para obtener todos los nutrientes necesarios y disfrutar de una alimentación rica y sostenible
Marco de Referencia	Se inicia con la convocatoria de 15 personas mayores de la comunidad de cuidado San José, desde el área de nutrición con apoyo de fisioterapeuta, con el objetivo de realizar socialización de la actividad a ejecutar, se les da la bienvenida, luego se da una explicación sobre la importancia de mantener hábitos de cuidado a diario, se realiza una sección de musicoterapia y masajes relajantes a las personas mayores. Lego se continúa brindando los siguientes mensajes: El ejercicio físico: se debe realizar ejercicios de flexibilidad para mejorar la energía y el estado de ánimo. La Meditación y relajación: ayuda para reducir el estrés y aumentar la energía. Una alimentación saludable: se debe consumir alimentos nutritivos y equilibrados que nos proporcionen la energía necesaria para afrontar el día. Un descanso adecuado: Duerme lo suficiente para que tu cuerpo y mente se recuperen y recarguen. La conexión con la naturaleza: Pasa tiempo al aire libre para disfrutar de la luz solar y el aire fresco, lo que puede aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo. Al finalizar se comparten opiniones del aprendizaje que nos deja esta actividad y se realizan juegos que nos permiten estiramiento, se agrade la participación.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	https://www.google.com/search?q=cuidando+tu+salud+con+alimentos&sca_esv=30494ee3fecafa56&sxsrf=ae3tifm7qpj4oyb70yvyol9xlvs4cznjdg%3a1754670181830&ei=zsswake-mqwbwbkpo8o9mqe&ved=0ahukewjnhivnz_uoaxwlttabhanhlxmq4dudcba&uact=5&oq=cuidando+tu+salud+con+alimentos&gs_lp=egxnd3mtd2l6lxnlcnaih0nvsurbtkrpifrvifnbtfveienptibbtelnru5ut1mybrahgkabmguqirigauiwpfczbvjuohabeagqaqkyabijoagbrkobedaumjiums4wljeumy4xljk4aqpiaqd4aqgyah2gaqhcwgikeaaysamy1gqyr8icchajgiaegccyigxcahaqixjwbriabbgngmkcgiofwgieecmyj8icfhaugiaegledgnedgemygweyxweyigxcahaqabiabbixaxhdgimbgiofwgioec4ygaqysqmy0qmyxwhcaggqabiabbixa8iccxaagiaegledgimbwgikeaaygaqyqxikbcicbraagiaewgikec4ygaqyqxikbcicdraagiaegledgemyigxcaguqlhiabmicbhaagbyyhsiccbaagbyychgewgiieaaygaqyogtcaguqabjvbciccbaagkiegikfmamaiaybkayikgcomc4yms4yljutnc4xljggb6fcabihdjaumjeumi41ltmums4xuaevpcihddauoc4xos4xljgtmcgh4gu&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:a4737c84,vid:1rt-owj47vm,st:0
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	7
Práctica (s) o tema (s)	Sabores saludables
Mensaje	Cuando cuido mis alimentos cuido de mi
Objetivo IEC	Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física con enfoque diferencial, que movilicen la transformación de hábitos y comportamientos mediante estrategias de información, educación y comunicación con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población atendida en los servicios sociales de la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS que reciben apoyo alimentario y los servicios que en el marco de la integralidad de la atención cuentan con un componente alimentario y nutricional.
Marco de Referencia	Se inicia con la convocatoria de 15 personas mayores de la comunidad de cuidado San José, desde el área de nutrición con apoyo de fisioterapeuta, con el objetivo de realizar socialización de la actividad a ejecutar, se les da la bienvenida, luego se da una explicación sobre la importancia de mantener hábitos de cuidado a diario, se realiza una sección de musicoterapia y taller con frutas a las personas mayores, comen las frutas en medio de la actividad se hace un receso y al finalizar después de la actividad física se brinda un vaso de agua. Lego se continúa brindando los siguientes mensajes: El ejercicio físico: se debe realizar ejercicios de flexibilidad para mejorar la energía y el estado de ánimo. La Meditación y relajación: ayuda para reducir el estrés y aumentar la energía. Una alimentación saludable: se debe consumir alimentos nutritivos y equilibrados que nos proporcionen la energía necesaria para afrontar el día. Un descanso adecuado: Duerme lo suficiente para que tu cuerpo y mente se recuperen y recarguen. Al finalizar se comparten opiniones del aprendizaje que nos deja esta actividad y se realizan juegos que nos permiten estiramiento, se agrade la participación. Estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, el cual permitirá orientar a cualquier persona que tenga acceso al mismo. Las actividades y talleres que aquí se exponen, se fundamentan en los resultados de la ENSIN 2015 y del diagnóstico de la población abordada; que en este caso son niños y niñas en proceso de restablecimiento de derechos. Para la planeación de las actividades relacionadas con Nutrición, se tuvieron en cuenta los principios orientadores consignados en las “GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS” del bienestar familiar. En el caso del área de Actividad Física, se tuvieron en cuenta los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación basado en las etapas de desarrollo en las que se encuentran la población objetivo. Considerando que las personas mayores requieren atención integral, las herramientas en IEC cobran una gran importancia ya que permiten la transformación en la forma de pensar de las personas mayores, adoptando prácticas de autocuidado que incidan directamente en su estado de salud, mediante el fomento de estilos de vida saludable. Además, mediante la promoción de EVS se generan alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre y aportes a la reducción del sedentarismo y mejoraría de la calidad de vida de toda la comunidad. En esta guía técnica se encuentran actividades que se desarrollan en diferentes momentos, que promueven la realización de actividad física y que contribuyen a mejorar la alimentación de los participantes a través de actividades lúdicas y grupales que pueden ser replicables en los servicios y que pueden tener la participación de adultos; ajustándola a las dinámicas propias de cada servicio. Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo: 1. Actividad Física Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes. 2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo. La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera. 3. Mantener una correcta higieneMuchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento. 4. Alimentación saludable Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas. 5. Actividad social

	5. Actividad social Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos. 6. Acompañamiento afectivo La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir. 7. Sentido por la vida Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4- Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

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

Sesión No.	8
Práctica (s) o tema (s)	Acción PDA con personas mayor
Mensaje	Consume todo y evita desperdicios
Objetivo IEC	Construir una estrategia de información, educación y comunicación dirigida a los participantes mayores de 18 años, de los servicios sociales sobre las prácticas para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos en los hogares.
Marco de Referencia	Los participantes de las unidades operativas de los servicios sociales lograrán: En información: Reconocer la importancia de la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos. En educación: Reflexionar sobre las prácticas clave que se pueden implementar para prevenir la pérdida y desperdicio de alimentos. En comunicación: Implementar buenas prácticas que conlleven a prevenir la pérdida de alimentos en casa  
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Documentos/11072024-pieza-valoro-cuido-1-3.jpg https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2023/documentos/18012024-PRACTICAS-DISMINUCION-PDA-TALLER-PARTICIPANTES-SDIS-MATERIAL.pdf
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	9
Práctica (s) o tema (s)	Diabetes vs alimentación
Mensaje	El azucar que se trasnporta en nuestra sangre no es beneficiosa para nuestra salud
Objetivo IEC	Brindar orientación a las personas mayores conocimientos básicos en diabetes, adaptada a las necesidades básicas en la comunidad de cuidado.
Marco de Referencia	Las Guías clínicas del Ministerio de Salud y Protección Social, una vez publicadas, podrán crear un marco de referencia para la aplicación de los procesos asistenciales en todos los niveles de complejidad. Las declaraciones contenidas para cada proceso reflejarán la evidencia científica identificada y utilizada para su formulación. La diabetes Mellitus es una de las 5 primeras causas de muerte y una de las 10 primeras causas de consulta en adultos en Colombia. Con base en datos que se han recopilado en la última edición del Atlas de la Federación Internacional de diabetes (IDF), se calcula que en el país hay aproximadamente 2 millones de personas con diabetes de las cuales la gran mayoría son tipo 2. Por consiguiente esta enfermedad constituye un problema de salud pública que debe ser manejado en todos los niveles de atención y con estrategias de prevención en todas sus etapas. Además, estudios recientes sugieren que existe una memoria metabólica deletérea causada por la hiperglucemia, que obliga a controlar la diabetes en forma temprana y sostenida. Si bien este documento no pretende dar ideas rígidas sobre cómo desarrollar actividades con las personas con diabetes, a continuación, se ofrece información con respecto a los componentes fundamentales de toda actividad educativa en diabetes, que podrían ser considerados por los facilitadores en salud en el desarrollo de las actividades educativas que realicen. La guía de conceptos básicos en diabetes está estructurada en seis grandes temas. Se sugiere que cada uno de ellos se desarrolle en dos o más actividades educativas, con el propósito de ofrecer pocos conceptos nuevos en cada ocasión y facilitar el desarrollo de actividades prácticas que permitan a los participantes aplicar conceptos o habilidades. Cuerpo de la actividad educativa En esta parte, por medio de preguntas o dinámicas, se obtiene información sobre el conocimiento de los participantes, lo que sienten, lo que piensan y sus experiencias con relación con el tema por tratar. Posteriormente, se desarrollan los contenidos de acuerdo con los objetivos de la sesión, utilizando pocos mensajes y aplicando técnicas educativas que inviten a la participación activa de las personas mayores. se transmiten los mensajes o ideas centrales de la actividad basándose en el conocimiento de los participantes, con el fin de motivar la modificación de conductas inapropiadas, adquirir nuevos conocimientos y promover nuevas prácticas de autocuidado. Beneficios de la Actividad Física. - A nivel Cardiovascular: disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y reduce el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón). - A nivel Pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de las células, el intercambio de gases, y mejora el trabajo muscular respiratorio. - A nivel Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol malo, ayuda a reducir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina. - A nivel Neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar). - A nivel del Sistema Nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación. - A nivel Gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y puede prevenir el cáncer de colon. - A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis. - A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	.youtube.com/watch?v=V7L3caghiZ0 - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Documentos/09082024-Guia-tecnica-para-orientar-la-practica-de-la-actividad-fIsica.pdf - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Documentos/19122024-Ficha-Metodologica-Ruleta-alimentacion-sostenible.pdf - https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	10
Práctica (s) o tema (s)	Camino saludable
Mensaje	Siempre debemos escoger la buena alimentacion que le aporte a nuestro cuerpo nutrientes necesarios para nuestra formacion o mantenimiento
Objetivo IEC	Desarrollar una estrategia pedagógica orientada a la promoción de la actividad física - AF-, en el ámbito comunitario, mediante el desarrollo de talleres teórico prácticos donde se aborden los principios básicos de la AF, su relación con la salud de las poblaciones, los beneficios y las recomendaciones generales por grupo etario.
Marco de Referencia	La guía enfatiza aspectos relacionados con la inclusión de la AF en la cotidianidad de los individuos y la importancia de su práctica regular para la consecución y el mantenimiento de un buen estado de salud. De una manera práctica y sencilla, se orienta acerca del cómo realizarla en su casa, en el sitio de trabajo o en el sitio de estudio, como medio de transporte o como práctica durante el tiempo libre; logrando que todas las personas puedan beneficiarse de los efectos positivos de la misma. Los efectos de la actividad física regular sobre el porcentaje graso y el peso corporal, han permitido concluir que la actividad física genera cambios en los hábitos de vida que influyen en la calidad de vida de las personas. Este efecto, se ve potencializado al combinar actividad física con prácticas y hábitos alimentarios saludables, proporcionando mayores beneficios en la salud. Beneficios de la Actividad Física. - A nivel Cardiovascular: disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y reduce el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón). - A nivel Pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de las células, el intercambio de gases, y mejora el trabajo muscular respiratorio. - A nivel Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol malo, ayuda a reducir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina. - A nivel Neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar). - A nivel del Sistema Nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación. - A nivel Gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y puede prevenir el cáncer de colon. - A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis. - A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos - sendero hacie auna alimentaqcion saludable 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	youtube.com/watch?v=V7L3caghiZ0 - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Documentos/09082024-Guia-tecnica-para-orientar-la-practica-de-la-actividad-flsica.pdf - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Documentos/19122024-Ficha-Metodologica-Ruleta-alimentacion-sostenible.pdf - https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.

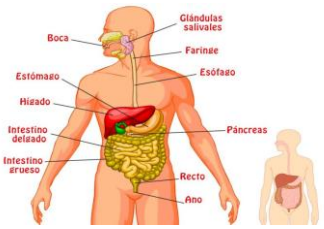
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	11
Práctica (s) o tema (s)	Hipertensión vs alimentación
Mensaje	El consumo de sal en exceso afecta tu corazòn
Objetivo IEC	Mediante talleres de promoción en estilos de vida saludable y actividad física se da a conocer a las personas mayores las recomendaciones de la buena alimentación y consumir los alimentos nutritivos que se ofrecen en los ciclos de menús.
Marco de Referencia	ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN Coma alimentos que sean naturalmente bajos en grasa, como granos integrales, frutas y verduras. • Lea las etiquetas de los alimentos y preste atención especial al nivel de grasa saturada. • Evite o reduzca los alimentos que sean ricos en grasa saturada (más de 20% de la grasa total se considera alto). Comer demasiada grasa saturada es uno de los mayores factores de riesgo para la cardiopatía. Los alimentos ricos en este tipo de grasa incluyen: las yemas del huevo, los quesos duros, la leche entera, la crema de leche, el helado, la mantequilla y las carnes grasosas (y porciones grandes de carnes). • Escoja alimentos de proteína magra, como soja (soya), pescado, pollo sin piel, carne muy magra y productos lácteos descremados o al 1%. • Busque las palabras "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados" en las etiquetas de los alimentos. No coma alimentos con estos ingredientes, ya que vienen cargados con grasas saturadas y grasas trans. • Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos que consume. • Reduzca la cantidad de productos horneados preparados comercialmente (tales como roscas, galletas dulces y saladas) que consume, ya que pueden contener muchas grasas saturadas o grasas trans. • Preste atención a cómo se preparan los alimentos. Las maneras saludables de cocinar pescado, pollo y carnes magras son asar a la parrilla, a las brasas, hervir y hornear. Evite agregar aderezos o salsas ricos en grasa. Otras sugerencias incluyen: • Comer alimentos que sean ricos en fibra soluble. Estos incluyen avena, salvado, guisantes partidos y lentejas, frijoles (tales como habichuelas, frijol negro, frijol blanco común), algunos cereales y arroz integral. • Aprender cómo comprar y cocinar los alimentos que sean saludables para su corazón. Aprender cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger los que son saludables. Alejarse de los restaurantes de comida rápida, donde las opciones saludables pueden ser difíciles de encontrar.
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos - salero en tu mesa 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Caracterización del tema programado, refuerzo en actividad física y salud a las personas mayores de la comunidad de Cuidado San José con apoyo de fisioterapia y enfermería
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	youtube.com/watch?v=6ZHYhPbfw28 - https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007483.htm
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, frutas y verduras, plato saludable, dibujos para colorear, Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	12
Práctica (s) o tema (s)	Sistema digestivo
Mensaje	Conocer el sistema digestivo y su proceso con los alimentos
Objetivo IEC	Mediante talleres de promoción en estilos de vida saludable y actividad física se da a conocer a las personas mayores las recomendaciones de la buena alimentación y consumir los alimentos nutritivos que se ofrecen en los ciclos de menús.
Marco de Referencia	Se conoce como aparato digestivo al conjunto de órganos que se encargan del proceso digestivo, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por todas las células del organismo. Además del ser humano, la mayor parte de los animales superiores cuentan con un aparato digestivo que lleva a cabo esta función. Dentro de las funciones del sistema digestivo se encuentra la digestión, la cual es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas Enlace externo del NIH, los minerales Enlace externo del NIH y el agua son nutrientes. El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células. Proceso de digestión Durante la digestión o proceso digestivo, los distintos tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos consumidos (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) se transforman en unidades más sencillas, gracias a las distintas enzimas digestivas. En estas condiciones, las partes más elementales aprovechables de los nutrientes pueden ser absorbidas y luego transportadas por la sangre hasta todas las células del cuerpo, donde son utilizadas para obtener energía y llevar a cabo todas las funciones indispensables para el sostén y desarrollo de la vida. El proceso funcional del aparato digestivo comprende todos los sucesos que tienen lugar, desde el ingreso de la comida a la boca, hasta la expulsión de las heces fecales (restos indigeribles) por el ano, pasando por la absorción de los nutrientes a través de las paredes intestinales. Se trata de un proceso largo, que implica un conjunto de mecanismos complejos, en los que intervienen numerosos órganos y partes del cuerpo y que resulta indispensable para la vida, dado que los seres humanos (como todos los animales) somos heterótrofos, y por lo tanto sólo podemos incorporar la materia orgánica que necesitamos a través de la alimentación. 
Metodología para el desarrollo de la sesión	Aparato Digestivo - Concepto, funciones, partes y enfermedades -El aparato digestivo y su funcionamiento - NIDDK (nih.gov)
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	youtube.com/watch?v=6ZHYhPbfw28 - https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007483.htm
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, sistema digestivo, plato saludable, dibujos para colorear, Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	13
Práctica (s) o tema (s)	Beneficios de frutas y verduras
Mensaje	Come frutas y verduras: ¡tu cuerpo te lo agradecerá con más salud y vida
Objetivo IEC	Mediante talleres de promoción en estilos de vida saludable y actividad física se da a conocer a las personas mayores las recomendaciones de la buena alimentación y consumir los alimentos nutritivos que se ofrecen en los ciclos de menús.
Marco de Referencia	El envejecimiento es una etapa a la que todos llegaremos. Sin duda, los estilos de vida que llevemos desde temprana edad marcarán nuestra calidad de vivir en la tercera edad. Así mismo, con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección. Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.  
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos - rueda de frutas por colores 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Personas mayores participantes de la unidad operativa que presentan problemas en el consumo de alimentos proteicos, frutas y verduras o en los que se quiera incentivar esta práctica
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	* Escalera saludable * https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, escalera frutas y verduras, dados Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	14
Práctica (s) o tema (s)	Beneficios de alimentos por colores
Mensaje	La importancia que tiene los colores de los alimentos en nuestro cuerpo y salud
Objetivo IEC	Aprovechar los diferentes beneficios que cada color aporta a la salud. Cada color indica la presencia de diferentes compuestos bioactivos, como vitaminas, minerales y antioxidantes, que son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo.
Marco de Referencia	Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable. Son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra y un conjunto de sustancias beneficiosas para la salud denominadas fitoquímicos, como flavonoides y carotenoides. El consumo variado de frutas y verduras asegura una ingesta adecuada de nutrientes esenciales (vitaminas y minerales) y un buen aporte de fitoquímicos. Como parte de una dieta saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer. ¿Por qué es importante el consumo de frutas y verduras? - No aportan cantidades significativas de grasas. - Son fuentes de vitaminas y minerales. - Contienen fitoquímicos con propiedades antioxidantes, entre otras. - Son fuentes importantes de fibra. - Aportan altas cantidades de agua. - Contribuyen a mantener un peso saludable. - Las raíces y los tubérculos son fuentes de hidratos de carbono. Los distintos colores de las frutas y verduras corresponden a combinaciones de diferentes nutrientes y fitoquímicos, cada uno de los cuales tiene propiedades específicas para la salud: - rojo - amarillo - naranja - verde - morado - blanco 
Metodología para el desarrollo de la sesión	* https://www.youtube.com/watch?v=fWBoo5ttImc - https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores - https://alpina.com/contenidos/post/por-que-agregar-frutas-y-verduras-de-todos-los-colores-a-tus-platos
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	* Semaforo de alimentacion saludable
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, semaforo saludable Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	15
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación y actividad física
Mensaje	hacer actividad fisica de la mano con alimentacion saludable mejora nuestro estilo de vida
Objetivo IEC	Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física con enfoque diferencial, que movilicen la transformación de hábitos y comportamientos mediante estrategias de información, educación y comunicación con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población atendida en los servicios sociales de la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS que reciben apoyo alimentario y los servicios que en el marco de la integralidad de la atención cuentan con un componente alimentario y nutricional.
Marco de Referencia	Estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, el cual permitirá orientar a cualquier persona que tenga acceso al mismo. Las actividades y talleres que aquí se exponen, se fundamentan en los resultados de la ENSIN 2015 y del diagnóstico de la población abordada; que en este caso son niños y niñas en proceso de restablecimiento de derechos. Para la planeación de las actividades relacionadas con Nutrición, se tuvieron en cuenta los principios orientadores consignados en las “GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS” del bienestar familiar. En el caso del área de Actividad Física, se tuvieron en cuenta los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación basado en las etapas de desarrollo en las que se encuentran la población objetivo. Considerando que las personas mayores requieren atención integral, las herramientas en IEC cobran una gran importancia ya que permiten la transformación en la forma de pensar de las personas mayores, adoptando prácticas de autocuidado que incidan directamente en su estado de salud, mediante el fomento de estilos de vida saludable. Además, mediante la promoción de EVS se generan alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre y aportes a la reducción del sedentarismo y mejoraría de la calidad de vida de toda la comunidad. En esta guía técnica se encuentran actividades que se desarrollan en diferentes momentos, que promueven la realización de actividad física y que contribuyen a mejorar la alimentación de los participantes a través de actividades lúdicas y grupales que pueden ser replicables en los servicios y que pueden tener la participación de adultos; ajustándola a las dinámicas propias de cada servicio. 
Metodología para el desarrollo de la sesión	Estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 https://www.youtube.com/watch?v=soOgBfoOLfk
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, aros, balones Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	16
Práctica (s) o tema (s)	Insuficiencia renal y alimentación
Mensaje	CUIDAR TUS RIÑONES DEPENDE DE TI
Objetivo IEC	Concientizar a las personas mayores de la Comunidad De Cuidado San José por medio de taller didáctico sobre la importancia del cuidado del riñón en cuanto a su alimentación.
Marco de Referencia	Cuando usted tiene enfermedad renal crónica (IRC), puede necesitar hacer cambios en su dieta. Estos cambios pueden incluir limitar los líquidos, consumir una dieta baja en proteína, reducir el consumo de sal, potasio, fósforo y otros electrólitos, y obtener suficientes calorías si está bajando de peso El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio en los niveles de electrólitos, minerales y líquido en su cuerpo si usted tiene IRC o si está en diálisis. Las personas con diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos residuales en su cuerpo. Limitar los líquidos que bebe entre los tratamientos es muy importante porque la mayoría de las personas en diálisis orinan muy poco. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y causará un exceso de líquido en el corazón y los pulmones. Una dieta adecuada y equilibrada es fundamental para la salud de todas las personas. Cuando los riñones no funcionan, la alimentación es especialmente importante, ya que éstos son los encargados de eliminar los líquidos y sustancias de desecho del organismo. Una dieta inapropiada puede aumentar el número de complicaciones y conducirle a un deterioro progresivo. Desde el momento en que le diagnostican la enfermedad, debe cambiar su forma de alimentarse como parte fundamental del tratamiento. Esta guía le ayudará a conocer las sustancias que contienen los alimentos y cómo pueden repercutir positiva o negativamente en su organismo. Debe aprender qué comer y cómo alimentarse para gozar del placer de la comida sin poner en peligro su bienestar y salud. Así, podrá comer variada y adecuadamente teniendo en cuenta los conocimientos y recomendaciones que se explican en esta Guía de Alimentación. 
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos - rueda de frutas por colores 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, proteinas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Personas mayores participantes de la unidad operativa que presentan problemas en el consumo de alimentos proteicos, frutas y verduras o en los que se quiera incentivar esta práctica
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	* https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidney-failure/hemodialysis/eating-nutrition - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/Guia_Alimentacion_Insuficiencia_Renal_C.pdf
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, dibujos para colorear Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.	17
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación saludable
Mensaje	cuidando tu salud con los alimentos
Objetivo IEC	Promover estilos de vida saludable: adecuada selección de alimentos y actividad física en participantes que reciben apoyo alimentario en la Comunidad de Cuidado San José.
Marco de Referencia	La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, en su estrategia de Información, Educación y Comunicación, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población Colombiana, que como herramienta de Seguridad Alimentaria y Nutricional debe mantenerse actualizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, según lo establecido en el Decreto 987 del 14 de mayo de 2012. El Plato saludable de la Familia Colombiana es el ícono que representa a las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana mayor de 2 años, los 6 grupos de alimentos y sus nueve mensajes. El plato invita a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas. También, invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana, especialmente cuando están en cosecha y se consiguen a mejor precio. El ícono incentiva además el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación. De esta manera, se contribuye a fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS en los diferentes grupos poblacionales, etnias y contextos territoriales. Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas. 
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos - rueda de frutas por colores 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, proteinas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Personas mayores participantes de la unidad operativa que presentan problemas en el consumo de alimentos proteicos, frutas y verduras o en los que se quiera incentivar esta práctica
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2021/1.GUIATECNICANUTRICIRCUITOGRUPOSDEALIMENTOS.pdf - C:\Documents and Settings\csanabria\Mis documentos\Downloads\GUIA TÃ‰CNICA PLATO SALUDABLE.Julio 2017.doc - _ftnref2Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016)
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, dibujos para colorear, plato saludable Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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
Práctica (s) o tema (s)	Proteínas y efectos en nuestro cuerpo
Mensaje	cuidando tu salud con los alimentos
Objetivo IEC	proporcionar los componentes esenciales para la construcción, reparación y mantenimiento de tejidos corporales, así como para la función de diversas enzimas y hormonas. Los beneficios de una ingesta adecuada de proteínas incluyen la reparación y crecimiento muscular ofrecidos en la minuta de la comunidad de cuidado.
Marco de Referencia	Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos. Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas. **Fuentes alimenticias** Las proteínas de los alimentos se descomponen en partes llamadas aminoácidos durante la digestión. El cuerpo humano necesita un gran número de aminoácidos en cantidades suficientemente grandes para mantener una buena salud. Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos. También se encuentran en fuentes vegetales como la soja (soya), los fríjoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos (como el germen de trigo y la quinua). Usted no necesita consumir productos animales para obtener toda la proteína que necesita en su dieta. Las proteínas están formadas por muchos aminoácidos diferentes unidos entre sí. Hay veinte bloques de construcción de aminoácidos diferentes que se encuentran comúnmente en plantas y animales. Una proteína típica está compuesta de 300 o más aminoácidos y la secuencia y el número específicos de aminoácidos son únicos para cada proteína. Al igual que el alfabeto, las 'letras' de aminoácidos se pueden organizar de millones de maneras diferentes para crear 'palabras' y un 'lenguaje' de proteínas completo. Dependiendo del número y secuencia de aminoácidos, la proteína resultante se plegará en una forma específica. Esta forma es muy importante ya que determinará la función de la proteína (por ejemplo, músculo o enzima). Cada especie, incluidos los humanos, tiene sus propias proteínas características
Metodología para el desarrollo de la sesión	Se inicia la sesión con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta. 1- Se convocan a las personas mayores con capacidad cognitiva 2- Taller con alimentos - rueda de frutas por colores 3-Se invita a cada persona mayor que tome una o mas frutas, proteinas, verduras y alimentos saludables 4-Cada persona debe describir su alimento y decir porque lo considera importante 5.-Se finalzia la actividad retroalimentando la importancia del consumo de las frutas y verduras de los 5 colores. 6- Personas mayores participantes de la unidad operativa que presentan problemas en el consumo de alimentos proteicos, frutas y verduras o en los que se quiera incentivar esta práctica
No. de participantes por sesión	15 Personas Mayores
Herramienta pedagógica	*https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm - https://www.youtube.com/watch?v=TDB5IFwlJzE
Recursos	Recursos Materiales: Modulos de alimentos, dibujos para colorear, plato saludable Recurso Humano: Profesionales en Nutrición y Fiosterapia
Registro fotográfico del material	Se dejará registro fotográfico del desarrollo de la sesión en los respectivos archivos e informes.
Valoración de la sesión	Pregunta orales alusivas al tema, coloreado alusivo al tema. Teniendo en cuenta que las personas mayores que estan en la comunidad de cuidado san jose presentan alteraciones cognitivas, en horas de comida se refuerzan habitos sobre el tema tratado.

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.