1. Introducción

En el contexto actual de envejecimiento de la población, es crucial dirigir nuestra atención hacia la salud y el bienestar de las personas mayores, especialmente aquellas que enfrentan desafíos de alto grado de dependencia en sus actividades diarias. El Hogar Nazareth reconoce esta necesidad y busca implementar una estrategia efectiva para promover hábitos alimentarios saludables entre las personas mayores de modalidad severa. Para lograr este objetivo, se ha diseñado la Estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación) en Nutrición, la cual se divide en dos grandes actividades: "Aventura Gastronómica" y "Karaoke Fit".

La Estrategia IEC se concibe como un enfoque holístico que combina información precisa, educación significativa y comunicación accesible para empoderar a las personas mayores y fomentar una relación positiva con la nutrición. En este documento guía, exploraremos en detalle la implementación de estas actividades y su potencial para mejorar los hábitos alimentarios de las personas mayores del Hogar Nazareth.

La primera actividad, "Aventura Gastronómica", busca acercar a las personas mayores al mundo de las frutas y verduras de una manera interactiva y atractiva. A través de la expresión artística, en forma de dibujos y coloreados, se pretende crear un vínculo emocional con estos alimentos saludables. Además, la charla informativa que sigue a la actividad artística proporcionará a las personas mayores el conocimiento necesario para comprender por qué el consumo de frutas y verduras es esencial para su bienestar físico y mental.

La segunda actividad, "Karaoke Fit", aprovecha la música y la creatividad para transmitir mensajes sobre hábitos alimentarios saludables. Modificando letras y melodías de canciones populares, se genera una experiencia divertida y memorable que refuerza los conceptos clave relacionados con la nutrición. Al combinar entretenimiento con educación, esta actividad tiene el potencial de impactar positivamente en los hábitos alimentarios de las personas mayores, al tiempo que promueve un sentido de comunidad y participación.

A lo largo de este documento guía, se proporcionarán detalles exhaustivos sobre la implementación práctica de ambas actividades, incluyendo el proceso de planificación, los recursos necesarios y los posibles desafíos. Además, se explorarán los beneficios potenciales de la Estrategia IEC en Nutrición para las personas mayores del Hogar Nazareth, así como las formas de evaluar su efectividad a lo largo del tiempo.

En última instancia, la Estrategia IEC en Nutrición se erige como una oportunidad emocionante para impactar positivamente en la calidad de vida de las personas mayores con alto grado de dependencia. A través de la creatividad, la información precisa y la comunicación efectiva, estamos encaminados hacia la mejora de los hábitos alimentarios y el fomento de una relación positiva con la nutrición en este grupo de individuos valiosos.

2. Objetivos

2.1 General

El propósito principal de la Estrategia IEC en Nutrición es promover hábitos alimentarios saludables entre las personas mayores de modalidad severa en el Hogar Nazareth, a través de las actividades "Aventura Gastronómica" y "Karaoke Fit". Esta estrategia busca fortalecer la comprensión de la importancia de una alimentación saludable y fomentar una relación positiva con la nutrición, contribuyendo así a una mejor calidad de vida de los residentes.

2.2 Específicos

- Desarrollar la conciencia sobre la relación entre la alimentación y el bienestar físico y mental en personas mayores con alto grado de dependencia.
- Brindar información precisa y comprensible sobre los beneficios de una alimentación saludable y equilibrada a las personas mayores del Hogar Nazareth.
- Organizar sesiones de karaoke temáticas que involucren a las personas mayores en la creación y presentación de canciones sobre adecuados hábitos alimentarios.
- Proporcionar recursos visuales y guías de referencia que ayuden a las personas mayores a identificar comidas y bocadillos saludables.

3. Glosario

IEC (Información, Educación y Comunicación) [1]: Enfoque estratégico que combina la transmisión de información precisa, la educación significativa y la comunicación efectiva para lograr cambios positivos en el comportamiento y el conocimiento de un público objetivo.

Hábitos Alimentarios Saludables [2]: Patrones consistentes de elección de alimentos que contribuyen a una dieta equilibrada y nutritiva, promoviendo la salud y el bienestar.

Bienestar Nutricional [3]: Estado en el que una persona recibe y utiliza nutrientes adecuados para mantener su salud física y mental, y funcionar de manera óptima en sus actividades diarias.

Dependencia [4]: Situación en la que una persona necesita asistencia o cuidado de otros para llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria debido a limitaciones físicas o mentales.

---

[1] UNESCO. (2000). Marco de IEC en Educación, Ciencia y Cultura para el Desarrollo Sostenible. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000120202

[2] WHO. (2020). Alimentación saludable. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

[3] Academy of Nutrition and Dietetics. (2019). Nutritional Wellness. https://www.eatright.org/health/wellness/nutrition-wellness

[4] World Health Organization. (2002). Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health. https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf

Actividad "Aventura Gastronómica": Taller creativo y educativo que involucra la creación artística de dibujos y coloreados relacionados con frutas y verduras, con el propósito de promover una relación positiva con estos alimentos.

Actividad "Karaoke Fit": Espacio de karaoke donde se modifican letras y melodías de canciones populares para hablar de hábitos alimentarios saludables, buscando transmitir mensajes de manera lúdica y memorable.

Cognición [5]: Proceso mental que involucra la adquisición, el procesamiento, el almacenamiento y el uso de información, incluyendo funciones como el pensamiento, la memoria y la comprensión.

Comunicación Efectiva [6]: Proceso de transmitir información de manera clara y comprensible, asegurando que el mensaje sea recibido y comprendido por el receptor.

Calidad de Vida[7]: Percepción subjetiva del bienestar general de una persona, que incluye aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales de su vida.

Empoderamiento [8]: Proceso mediante el cual las personas adquieren el conocimiento, las habilidades y la confianza necesarios para tomar decisiones y actuar de manera autónoma en su vida.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

La Información, Educación y Comunicación (IEC) se presenta como un enfoque estratégico que amalgama la transmisión precisa de información, la educación con significado y la comunicación efectiva. Este enfoque ha demostrado su eficacia en diversos contextos al fomentar cambios de comportamiento y aumentar el conocimiento de los públicos destinatarios[9].

En el ámbito de la nutrición, los hábitos alimentarios saludables son esenciales para el bienestar nutricional, el cual abarca tanto la salud física como la mental[10]. Las personas mayores con

[5] MedlinePlus. (2021). Cognición. https://medlineplus.gov/spanish/cognition.html
[6] SkillsYouNeed. (2021). Effective Communication Skills. https://www.skillsyouneed.com/ips/effective-communication.html
[7] The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. (1995). Social Science & Medicine, 41(10), 1403-1409.
[8] Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. Lawrence Erlbaum Associates.
[9] UNESCO. (2000). Marco de IEC en Educación, Ciencia y Cultura para el Desarrollo Sostenible.
[10] WHO. (2020). Alimentación saludable. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

dependencia y desafíos de salud mental pueden beneficiarse significativamente de una alimentación equilibrada y nutritiva, lo que incide directamente en su calidad de vida.

El empoderamiento juega un papel fundamental en esta estrategia. A través del empoderamiento, las personas mayores adquieren los conocimientos, las habilidades y la confianza necesarios para tomar decisiones informadas y actuar de manera autónoma en relación con su alimentación. En este contexto, se busca que los residentes del Hogar Nazareth se conviertan en agentes activos en la adopción de hábitos alimentarios saludables.

La implementación de la Estrategia IEC en Nutrición para personas mayores tiene el propósito de mejorar el acceso a información y educación nutricional, lo que impulsa la adopción de hábitos alimentarios saludables en todas las etapas de la vida, incluyendo la vejez5. Logrando así mejorar o al menos mantener muchas de las patologías relacionadas con la alimentación cada vez más comunes durante la vejez. Investigaciones y proyectos previos han demostrado el impacto positivo de enfoques similares en la promoción de hábitos alimentarios saludables en poblaciones de personas mayores y en entornos similares.

Un ejemplo relevante es el "Aging Mastery Program", desarrollado por el National Council on Aging[11]. Este programa multifacético ha demostrado resultados alentadores al implementar estrategias educativas y de empoderamiento en adultos mayores. Los participantes han experimentado mejoras en su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y han adoptado hábitos alimentarios más saludables, lo que ha llevado a una mejora general en su bienestar nutricional y calidad de vida.

Además, proyectos de investigación como el estudio de Gorman et al. (2015)[12] han analizado la viabilidad de involucrar a personas mayores y sus cuidadores en programas de estilo de vida saludable en entornos comunitarios. Los resultados destacan que estos programas no solo son factibles de implementar, sino que también tienen un impacto positivo en la adopción de hábitos alimentarios más saludables y en la participación activa en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación

[11] National Council on Aging. (2019). Aging Mastery Program. https://www.ncoa.org/healthy-aging/aging-mastery-program/
[12] Gorman, E., et al. (2015). Feasibility of engaging in a healthy lifestyle program in a community setting for people with stroke and their caregivers. Topics in Stroke Rehabilitation, 22(5), 357-364.

Tabla No. 1 Enfermedades crónicas no transmisibles en la población colombiana - Encuesta Nacional de Demografía y Salud – ENDS 2021- 2022

Enfermedad	**Porcentaje de prevalencia**	**Descripción**
Obesidad	33,90%	Exceso de grasa corporal que puede tener un impacto negativo en la salud, como aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y otras enfermedades crónicas.
Hipertensión arterial	23,90%	Presión arterial alta que puede dañar los vasos sanguíneos, el corazón y otros órganos.
Diabetes	12,90%	Enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de los niveles de azúcar en la sangre.
Enfermedades cardiovasculares	12,30%	Grupo de enfermedades que afecta al corazón y a los vasos sanguíneos, como enfermedades cardíacas coronarias, enfermedad cerebrovascular y enfermedad vascular periférica.
Cáncer	10,80%	Grupo de enfermedades que se caracterizan por el crecimiento y la multiplicación descontrolada de células.
Accidentes cerebrovasculares	7,80%	Afección que ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede provocar daño cerebral.
Depresión	5,90%	Trastorno mental que se caracteriza por un estado de ánimo deprimido y una pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas.
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	5,70%	Enfermedad pulmonar crónica que dificulta la respiración.
Osteoporosis	4,70%	Enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos más propensos a fracturarse.

Fuente: Profamilia. (2022). Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) 2021-2022. Bogotá, Colombia: Profamilia.

Esta información se basa en la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS) 2021-2022, realizada por Profamilia. La ENDS es una encuesta representativa a nivel nacional que recopila información sobre una amplia gama de temas de salud, incluida la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Las ECNT son enfermedades que no se transmiten de persona a persona, sino que son causadas por factores como la dieta, el ejercicio, el tabaquismo y el consumo de alcohol. Son la principal causa de muerte en Colombia y en todo el mundo.

La prevalencia de las ECNT aumenta con la edad. Las personas mayores tienen un mayor riesgo de desarrollar estas enfermedades debido a una serie de factores, como el deterioro del sistema inmunitario, los cambios hormonales y los factores de riesgo asociados al envejecimiento, como la inactividad física y la obesidad.

Para prevenir el desarrollo de ECNT, es importante que las personas mayores adopten hábitos de vida saludables, como una dieta saludable, ejercicio regular y abandono del tabaco y el alcohol.

4.1.2 Beneficios de una alimentación saludable

Una alimentación saludable en personas mayores tiene una amplia gama de beneficios que abarcan tanto el funcionamiento físico como el bienestar psicológico y emocional:

- Salud Cardiovascular: Una dieta saludable rica en frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables puede ayudar a mantener la salud del corazón, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, el colesterol alto y enfermedades coronarias.[13]
- Control de Peso: Una alimentación equilibrada y adecuada en calorías contribuye al control del peso corporal, lo que puede disminuir la presión sobre las articulaciones y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.[14]
- Salud Ósea: El consumo adecuado de calcio y vitamina D a través de la dieta puede fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas.[15]
- Función Digestiva: Una dieta rica en fibra promueve la salud digestiva y evita problemas como el estreñimiento.[16]
- Función Cognitiva: Los nutrientes esenciales presentes en una dieta saludable, como los ácidos grasos omega-3, pueden apoyar la función cerebral y la salud cognitiva.[17]
- Salud Ocular: Antioxidantes como la vitamina A, C y E, así como los ácidos grasos omega-3, pueden contribuir a mantener la salud ocular y reducir el riesgo de enfermedades oculares relacionadas con la edad.[18]
- Estado de Ánimo: Una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, ayudando a reducir el riesgo de depresión y ansiedad.[19]
- Niveles de Energía: Consumir una variedad de nutrientes esenciales proporciona la energía necesaria para afrontar las actividades diarias, manteniendo niveles de energía estables a lo largo del día.[20]

[13] “Heart-Healthy Diet: 8 Steps to Prevent Heart Disease" - Mayo Clinic. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702
[14] “Maintaining a Healthy Weight" - National Institute on Aging. Disponible en: https://www.nia.nih.gov/news/research-and-aging/maintaining-healthy-weight
[15] “Calcium and Vitamin D: Important at Every Age" - National Osteoporosis Foundation. Disponible en: https://www.nof.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/
[16] “Dietary fiber: Essential for a healthy diet" - Mayo Clinic. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983
[17] “Nutrition and Cognitive Health" - Harvard T.H. Chan School of Public Health. Disponible en: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/nutrition-and-cognitive-health/
[18] "Healthy Eating for Your Eyes" - American Academy of Ophthalmology. Disponible en: https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/healthy-eating
[19] "Mental Health and Diet" - Mental Health Foundation. Disponible en: https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/diet-and-mental-health
[20] "How Does Food Impact Health?" - Taking Charge of Your Health & Wellbeing, University of Minnesota. Disponible en: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-food-impact-health

- Autoestima: Adoptar una dieta saludable puede mejorar la autoestima y la confianza, ya que las personas sienten que están cuidando su bienestar y su cuerpo.[21]
- Funcionamiento Mental: Algunos nutrientes, como las vitaminas B y el hierro, tienen un impacto positivo en la función cognitiva y la concentración.[22]
- Satisfacción Personal: La adopción de una dieta saludable puede generar un sentimiento de logro y satisfacción personal, al demostrar la capacidad de tomar decisiones saludables y comprometerse con un estilo de vida positivo.[23]
- Resistencia al Estrés: Una nutrición adecuada puede ayudar al cuerpo a manejar mejor el estrés, ya que algunos nutrientes tienen efectos relajantes y estabilizadores en el sistema nervioso.[24]

Es importante recordar que los beneficios de una dieta saludable se acumulan con el tiempo, por lo que es fundamental mantener hábitos alimentarios positivos a lo largo del tiempo para alcanzar mejoras en la salud física, mental y emocional en la vejez.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

Se trabajará con un grupo de 15 personas mayores residentes en el Hogar Nazareth. Este número permitirá una interacción personalizada y efectiva durante las actividades planificadas.

4.2.2 Tiempo.

Cada sesión tendrá una duración estimada de 60 minutos.

Actividad	**Duración**
Introducción	15 min
Actividad Karaoke Fit	30 min
Discusión, Evaluación y Cierre	15 min

Actividad	**Duración**
Introducción	15 min
Actividad Aventura Gastronómica	30 min
Discusión, Evaluación y Cierre	15 min

[21] "Diet and Mental Health" - Harvard T.H. Chan School of Public Health. Disponible en: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/diet-cognitive-function/
[22] "Nutrition and Mental Health" - Mental Health America. Disponible en: https://www.mhanational.org/nutrition-and-mental-health
[23] "Healthy Eating: Why Should I Make Healthy Food Choices?" - Mayo Clinic. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/healthy-food-choices/faq-20058449
[24] "Nutrition and Stress" - National Institute of Mental Health. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml#pub4

4.2.3 Desarrollo de las actividades

Introducción a la actividad (15 minutos).

- Recepción y Bienvenida: Dar la bienvenida a los participantes y crear un ambiente cálido y amigable.
- Explicación de la Actividad: Presentar brevemente la actividad "Karaoke Fit", resaltando su naturaleza divertida y su enfoque en la promoción de hábitos saludables a través de la música.
- Propósito de la Actividad: Comunicar el objetivo de la actividad, que es disfrutar y participar en el canto de canciones modificadas con mensajes nutricionales positivos.
- Instrucciones Claras: Explicar cómo funcionará el karaoke, cómo se seleccionarán las canciones y cómo los participantes participarán

Actividad 1: Karaoke Fit (30 minutos).

Objetivo	El objetivo de esta actividad es fomentar hábitos alimentarios saludables y activos a través de canciones adaptadas que promuevan mensajes nutricionales positivos.
Actividad	• Se abrirá un espacio de karaoke con canciones seleccionadas que contengan letras relacionadas con la alimentación saludable. • Los participantes podrán unirse a la actividad cantando las canciones mientras siguen las letras modificadas.
Recurso Humano	Nutricionista quien actuará como facilitador de la actividad, estará a cargo de coordinar la actividad y animar a los participantes.
Material	• Sistema de sonido • Pantalla para reproducción de letra • Lista de canciones adaptadas previamente.
Tiempo	30 minutos
Evaluación (5 minutos)	Los participantes evaluarán su experiencia en la actividad utilizando una escala semaforizada, indicando su nivel de agrado y participación. 

Cierre (10 minutos): Al concluir la actividad "Karaoke Fit", se agradecerá a todos los participantes por su entusiasmo y activa participación. Se recordará el mensaje central de la actividad: promover hábitos alimentarios saludables a través de la música.

Introducción a la actividad (15 minutos).

- Recepción y Saludo: Saludar a los participantes y crear un ambiente relajado y acogedor.
- Presentación de la Actividad: Introducir la actividad "Aventura Gastronómica", destacando su enfoque en el dibujo y el coloreado de frutas y verduras.
- Objetivo de la Actividad: Comunicar el propósito de la actividad, que es promover el consumo de frutas y verduras de manera creativa y educativa.
- Instrucciones Detalladas: Explicar cómo se llevará a cabo la actividad, proporcionando información sobre las imágenes de frutas y verduras disponibles y cómo los participantes participarán.

Actividad 2: Aventura Gastronómica (30 minutos).

Objetivo	El objetivo de esta actividad es promover el consumo de frutas y verduras a través de la interacción creativa y educativa con dibujos y coloreado.
Actividad	• Los participantes recibirán hojas de dibujo con imágenes de frutas y verduras. • Se les animará a colorear y dibujar. • Se comparte información sobre los beneficios nutricionales de estos alimentos.
Recurso Humano	Nutricionista quien actuará como facilitador de la actividad, estará a cargo de coordinar la actividad y proporcionará información relevante sobre los alimentos.
Material	• Hojas de dibujo • Crayones • Colores.
Tiempo	30 minutos
Evaluación (5 minutos)	Los participantes evaluarán su experiencia en la actividad utilizando una escala semaforizada, indicando su nivel de agrado y participación. 

Cierre (10 minutos): Al finalizar la actividad "Aventura Gastronómica", se expresará agradecimiento a los participantes por su creatividad y dedicación al colorear y dibujar imágenes de frutas y verduras. Se resaltará la importancia de incorporar estos alimentos en la dieta diaria y cómo el arte puede ser una herramienta educativa y entretenida.

5. Administración de la guía.

Área de nutrición y dietética – Hogar Nazareth Zipaquirá

6. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Juan Pablo Donoso Reina Nubia E. Arenas Gaitán	Dra. Ángela Fajardo	Dra. Ángela Fajardo
Cargo/Rol	Nutricionistas dietistas	Coordinadora	Coordinadora