1. Introducción

Los productos ultraprocesados suelen contener pocos o ningún alimento entero. Son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos. Se incluyen entre ellos las bebidas gaseosas y otros jugos y bebidas azucarados, los snacks dulces y salados, los caramelos (dulces), los panes industriales, las tortas y galletas (bizcochos), los cereales endulzados para el desayuno, los productos cárnicos reconstituidos y los platos previamente preparados. Además de azúcares, aceites, grasas y sal, los productos ultraprocesados incluyen sustancias también derivadas de alimentos, pero no usadas en la comida casera, como los aceites hidrogenados, los almidones modificados o los aislados de proteína, y aditivos como los potenciadores del color, el sabor y el aroma. Los aditivos se emplean para imitar y aumentar las cualidades sensoriales de los alimentos naturales o para ocultar las cualidades no atractivas del producto final. (Organización Panamericana de la Salud. , 2019)

Esta propuesta de clasificación de los alimentos toma en cuenta las implicaciones para la promoción de la salud y el bienestar de la población y reconoce los factores sociales, políticos y económicos que influyen en los sistemas alimentarios, el cambio de la comprensión pública de lo que es la alimentación saludable, factor clave en el aumento mundial de la obesidad y las Enfermedades Crónicas no Transmisibles - ECNT (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras). Esta clasificación considera los sofisticados métodos de la ciencia y la tecnología de alimentos, los sistemas alimentarios globalizados, poco regulados, que no se basan en alimentos sino en productos listos para consumir, y la correspondiente penetración en los mercados de sistemas alimentarios establecidos por las gigantes transnacionales, fabricantes de productos comestibles industrializados. La nueva clasificación incluye:

Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados
Grupo 2: ingredientes culinarios
Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

Implicaciones de los productos ultra-procesados, varias características nutricionales, metabólicas, sociales, económicas y ambientales de los productos ultraprocesados afectan la salud. A continuación las principales razones:

1. Son nutricionalmente desequilibrados. En general altos en grasas saturadas y/o “trans”, azúcar, sal y escasos en fibra dietética y otros compuestos bioactivos. Además la seguridad de varios aditivos utilizados en su formulación es desconocida o controversial.

2. Son de alta densidad energética, debido a las características calóricas de sus ingredientes principales y a la falta de fibra y agua en su composición.

3. Puedan crear hábitos de consumo y adicción. Sus ingredientes y formulación son susceptibles de trastornar los procesos endógenos del sistema digestivo y del cerebro que controlan la saciedad y el apetito.

4. Son fáciles de consumir por lo que pueden fácilmente desplazar comidas y platos preparados a partir de alimentos que son nutritivos.

5. Muchos productos ultraprocesados se promueven y se ofrecen por mecanismos que son engañosos, pretendiendo imitar a los alimentos naturales o platos tradicionales, usando aditivos que reproducen aromas, sabores y colores. Por otra parte, a menudo estos productos se publicitan con imágenes y mensajes en la etiqueta o publicidad, para atraer consumidores.

6. Muchos productos ultraprocesados crean una falsa impresión de ser saludables, mediante la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que permite a los fabricantes hacer 'alegaciones de salud', que son falsas.

7. La mayoría de estos productos son altamente rentables porque son producidos por empresas transnacionales y otras grandes corporaciones que operan economías de escala, comprando o manufacturando a precios muy bajos los ingredientes de su composición. Las apreciables ganancias obtenidas son parcialmente invertidas en propaganda y mercadeo con el objetivo de tornar estos productos más atractivos y hasta glamorosos, especialmente para los consumidores vulnerables, como los niños y los jóvenes. (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)

2. Objetivos

2.1 General

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado, habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

2.2 Específicos

- Socializar con las personas mayores la clasificación de los alimentos de acuerdo con el nivel de procesamiento de los mismos.
- Brindar herramientas que permitan que las personas mayores reconozcan productos alimenticios que pueden ser nocivos para la salud.
- Resaltar la importancia del consumo de alimentos frescos y variados.

3. Glosario

Bioactivos: se definen como los componentes de los alimentos que influyen en las actividades celulares y fisiológicas obteniendo, tras su ingesta, un efecto beneficioso para la salud. (Muñoz, s.f.)

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Los países considerados de bajos y medianos recursos, están empezando a evidenciar aumento en la prevalencia de ENT, ocasionando que los sistemas de salud asuman los elevados gastos que generan el tratamiento de estas patologías.

La promoción de la actividad física hace parte de Políticas Públicas Distritales como Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, parques y escenarios para Bogotá, adoptada mediante Decreto 483 del 17 de

agosto de 2018. De igual manera, está contemplada dentro del proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física OMS 2018-2030[1]. Está comprobado que con una población más activa se reducirán los costos de atención en salud, contribuyendo así a una economía más fuerte que facilitará el aumento de la productividad y una reducción de la pobreza.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 15 a 20 personas, el encuentro es publicado en el cronograma de actividades desde el primer día del mes y se reitera la invitación con 3 días de anticipación.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 hora.

No.	Tiempo	Descripción
0	5 minutos	Introducción al taller.
1	40 minutos	Presentación acerca de los productos ultraprocesados.
2	20 minutos	Reflexión de las personas mayores acerca del tema tratado.
3	20 minutos	Juego concéntrese
4	5 minutos	Cierre
TOTAL	1 hora y 30 minutos	

[1] Ejecutivo, C. (2017). Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: informe del Director General (No. EB142/18). Organización Mundial de la Salud.

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Introducción al taller (5 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada.
- Brindar las indicaciones correspondientes para la resolución del pretest
- Realizar las preguntas del pretest.
- Contabilizar las respuestas de las personas a cada pregunta.

Ejecución de la presentación acerca de productos ultraprocesados (40 minutos).

- Con ayuda del tablero y diferentes marcadores se realiza la explicación de los productos ultraprocesados, la clasificación de los alimentos de acuerdo con su nivel de procesamiento de la Organización Panamericana de la Salud y se da una breve aclaración acerca de los riesgos que estos alimentos y/ o productos pueden tener para la salud de las personas, posteriormente esta explicación se amplía con la proyección del video/documental acerca de la industria alimentaria a nivel mundial (https://www.youtube.com/watch?v=lP7iJf3Tgn8).

Espacio de reflexión (20 minutos)

- Las personas mayores durante el espacio reflexivo comentan algunos de los productos que encuentran en el mercado, como ha sido beneficioso para ellos la implementación de sellos que advierten el alto contenido de nutrientes que pueden ser perjudícales para la salud y como están de acuerdo con la implementación de impuestos saludables que propicien que las personas se inclinen a comprar alimentos frescos y naturales.

- Actividad: ***Concéntrese. (20* minutos).**

Objetivo	Los participantes identificaran los nutrientes que pueden ser nocivos los cuales están presentes en los diferentes productos ultraprocesados que pueden encontrarse en el mercado.
Actividad	• Organizar a las personas mayores en el espacio del comedor. • Organizar las fichas del concéntrese en el tablero. • Dar la oportunidad a cada una de las personas mayores que realicen el juego y expliquen los posibles nutrientes que son nocivos en exceso.

Recurso Humano	Profesional en nutrición, fisioterapia y tallerista en artes.
Material	Computador, televisor, mesas, sillas, tablero, marcadores, concéntrese.
Tiempo	20 minutos
Evaluación	Los participantes reconocerán los nutrientes que se encuentran en mayor medida o en exceso en diferentes productos que es posible encontrar en el mercado.

Cierre (5 minutos).

- Realizar las preguntas correspondientes al pos test
- Contar las manos levantadas en cada respuesta.
- Dar cierre a la actividad

5. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Juliana Castro	Disneyla Díaz	Disneyla Díaz
Cargo/Rol	Nutricionista	Coordinadora	Coordinadora

Bibliografía

Ministerio de salud y protección social . (s.f.). *¿Qué es una alimentación saludable?* Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx

Organización mundial de la salud . (2018). *Alimentación sana* . Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Organización Mundial de la Salud. (26 de 11 de 2020). *Organización mundial de la salud* . Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Obtenido de https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html

Organización Panamericana de la Salud. . (2019). *Alimentos y Bebidas Ultraprocesados en America Latina.* . Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Secretaria de salud de Bogotá. (s.f.). *Malnutrición en población mayor de 65 años en Bogotá D.C.* Obtenido de https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/seguridad-alimentaria-y-nutricional/malnutricionmayor65anios/