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	**09/01/2025**
Nombre del proyecto	**9 DE ENERO DE 2025**
Servicio social/unidad operativa	**COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA**
Localidad	**SANTA FE**
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	**LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ - EVERLIDE CENTENO GONZALEZ NUTRICIONISTAS**
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	La Comunidad de Cuidado Caminos de vida es una Fundación sin ánimo de lucro, ubicada en la vereda los panches finca tranquilandia corregimiento Chinauta de la ciudad de Fusagasugá Cundinamarca. En la actualidad se cuenta con un total de cobertura de 20 personas mayores de género femenino 98 y masculino 101, de modalidad Severa, quienes oscilan entre los 60 a 100 años aproximadamente, provenientes del Distrito Capital, con alto grado de vulnerabilidad social, familiar y económica, 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 esponsables 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	● Personas Mayores institucionalizadas en la Comunidad de Caminos de vida
Identificación participativa de la necesidad	Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica, se identifican personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas: ● Hipertensión Arterial 45.5 % (91 personas mayores) ● Diabetes Mellitus 16 % (32 personas mayores) ● EPOC: 23 % (46 personas mayores) A nivel nutricional se tiene presencia de: ● SOBREPESO 11 % (22personas mayores) ● OBESIDAD 1.5 % (3 personas mayores) ● DESNUTRICION 16 % (32 personas mayores) De acuerdo con lo anterior, se tienen personas con enfermedades crónicas que se favorecen en gran medida con la estrategia de educación y actividad física, la meta es contar con este grupo poblacional y lograr la participación del 15% de las 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 temas educativos relacionados con los alimentos en los cuales se identificó la debilidad con las personas mayores como son el consumo de frutas y verduras buscando sensibilizar en el aumento 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.
3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	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.
Duración de la estrategia:	18 MESES
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	18

Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: METABOLIZACION DE LAS GRASAS Sesión 2: SISTEMA DIGESTIVO Sesión 3: BENEFICIOS DE PROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS Sesión 4: BENEFICIOS DE FRUTAS Y VERDURAS Sesión 5: Hipertensión Y ALIMENTACION Sesión 6: INSUFICIENCIA RENAL Sesión 7: ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION Sesión 8: DIABETES VS ALIMENTACION Sesión 9: ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA Sesión 10: DIA MUNDIA DE LA ALIMENTACION Sesión 11: HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Sesión 12: ANEMIAS Y ALIMENTACION Sesión 13: SUPLEMENTACION NUTRICIONAL Sesión 14: CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION Y ALIMENTACION Sesión 15: NUTRICION EN LA VEJEZ Sesión 16: ARTROSIS Sesión 17: NUTRICION ONCOLOGICA

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

Herramienta/s pedagógica/s:
El desarrollo de la Estrategia IEC para el grupo interactivo se desarrollará a través de la caja de herramienta construida por la SDIS, actividades programadas y ejecutadas durante el tiempo de convenio:

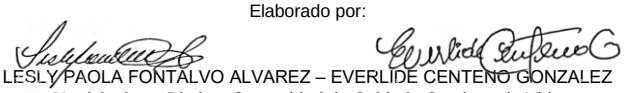
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Creando hábitos saludables	Se realizará talleres teóricos prácticos sobre el tema a tratar.	Promover adecuados hábitos alimentarios al equipo interdisciplinario y personas mayores institucionalizados, por medio de encuentros en los que se aborden temáticas de alimentación y nutrición, donde se vea la necesidad de reforzar.	- Carteleras - Imágenes - Afiches - Videos - Alimentos - Televisor - Parlante - Módulos - Dibujos - Colores - Temperas - Papel cometa - Papel crepe - Tijeras - Colbon - Fomi	Esta actividad se llevará a cabo mensualmente una vez, según cronograma.

4, EVALUACION

Se elaborará un listado de registro de asistencia evidenciándose participación y evolución a través de gráficas.

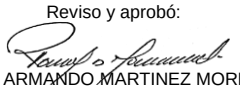
1. Listado de asistencias y registros fotográficos de las actividades realizadas con marca de agua.
2. Evidencia física de actas mensuales correspondiente a cada una de las actividades, con registro de asistencia y fotografías.
3. Informe final del convenio, con indicadores y resultados.

Elaborado por:



LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ – EVERLIDE CENTENO GONZALEZ
Nutricionistas Dietista Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

Reviso y aprobó:



RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO
Coordinadora Comunidad de Cuidado Caminos de Vida