Lugar	*Servicio atención sociosanitaria transitoria salud y vida*
Fecha	*18/02/2026*
Tema	*Estrategia IEC – Plato saludable de la familia colombiana*
Desarrollo	Objetivo: Promover el conocimiento y la comprensión del Plato Saludable de la Familia Colombiana como herramienta práctica para mejorar las elecciones alimentarias de los participantes, favoreciendo una alimentación equilibrada, adecuada a sus condiciones de salud y orientada al control de enfermedades crónicas y al fortalecimiento de su estado nutricional. La promoción de una alimentación saludable en adultos mayores es una estrategia clave para la prevención y el manejo de enfermedades crónicas no transmisibles, así como para el mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida. El Plato Saludable de la Familia Colombiana es una representación gráfica de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población mayor de 2 años. Estas guías han sido desarrolladas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) con el apoyo del Ministerio de Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y constituyen una herramienta técnica para orientar alimentos y combinaciones que favorezcan el equilibrio nutricional, la variedad, la proporcionalidad de los grupos alimentarios y la contextualización cultural de la dieta colombiana. Se explica cada uno de los grupos de alimentos incluidos en el plato: **1 Frutas y verduras:** Deben ocupar **la mitad del plato**. • Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. • Ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. • Se recomienda variedad de colores y consumo diario. **2 Cereales, raíces, tubérculos y plátanos:** Ocupan **una cuarta parte del plato**. • Son la principal fuente de energía. • Incluyen arroz, maíz, avena, papa, yuca, plátano, entre otros. • Se prefieren versiones integrales cuando sea posible. 3. Carnes, huevos y l**eguminosas:** También ocupan **una cuarta parte del plato**. • Contribuyen a mantener y reparar tejidos. • Incluyen fríjoles, lentejas, garbanzos, pollo, pescado, carne magra y huevo. • En el adulto mayor son fundamentales para prevenir la pérdida de masa muscular. 4. **Leche y productos lácteos** Se consumen en porciones adecuadas durante el día.

Scanned with CamScanner

- Aportan calcio y proteína.
- Incluyen leche, yogur y queso.

5. **Grasas saludables**
Se deben consumir en **pequeñas cantidades**.
- Ejemplo: aceites vegetales, aguacate, frutos secos.
- Son necesarias, pero en cantidades moderadas.

6. Azúcares
Se recomienda **consumo ocasional y en pequeñas cantidades**.
- Incluyen azúcar de mesa, panela, miel, dulces, postres y bebidas azucaradas.
- Su consumo excesivo aumenta el riesgo de diabetes, sobrepeso y enfermedades cardiovasculares.
- En adultos mayores, especialmente con diabetes, debe limitarse estrictamente.

7.Agua
Es esencial para la hidratación.
- Se recomienda consumo frecuente durante el día.

En conjunto, estos grupos permiten mantener una alimentación balanceada, variada y suficiente, adaptándose a las necesidades del adulto mayor y favoreciendo la prevención de enfermedades crónicas.

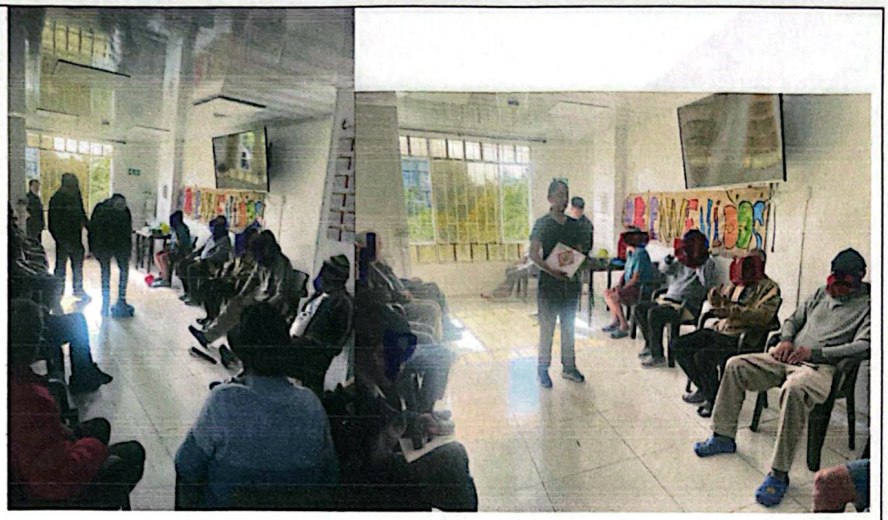
Recomendaciones Específicas para el Adulto Mayor

- Mantener horarios regulares de alimentación.
- No omitir tiempos de comida.
- Asegurar adecuado consumo de proteína para prevenir pérdida de masa muscular.
- Controlar el consumo de sal en caso de hipertensión.
- Moderar azúcares en caso de diabetes.
- Mantener buena hidratación.

Se incentivó la participación activa de los asistentes mediante preguntas y ejemplos prácticos de cómo armar un plato saludable con alimentos de consumo habitual en la región, así mismo, para evaluar la interiorización de la información, se entregan fichas de alimentos, con el fin de que puedan identificar el grupo al que pertenecen y frecuencia de consumo. Se abre espacio para resolver dudas e inquietudes al respecto.

Finalmente, se abre un espacio de pausa activa con el profesional de fisioterapia, donde se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular de bajo impacto, así mismo, se reitera la importancia de incluir la actividad física en su rutina: Ayuda a mantener un peso saludable, mejora la circulación y la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, previene la pérdida de movilidad y el riesgo de caídas, contribuye al bienestar emocional y reduce el estrés.

Scanned with CamScanner



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Natalia Parodys	Nutricionista	Salud y vida
	Miguel Adame	Fisioterapeuta	Salud y vida
	Adultos mayores	Usuarios	Salud y vida

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No hay compromisos.		
Próxima reunión	*Definir a necesidad.*		
Elaboró	*Natalia Parodys Escobar/ Profesional en Nutrición*		

Scanned with CamScanner