1. Introducción

Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas leguminosas que se cosechan para ser consumidas. Los frijoles secos, las lentejas y los guisantes son los tipos de legumbres más comúnmente conocidos y consumidos.

Están presentes en las distintas gastronomías de todo el mundo, desde el humus en el Mediterráneo (garbanzos), a un tradicional desayuno inglés (frijoles blancos) o el dal de la India (guisantes o lentejas).

Las legumbres no incluyen los cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes verdes o las judías verdes, ya que estos se clasifican como hortalizas. También se excluyen los cultivos utilizados principalmente para la extracción de aceites, como la soja o el cacahuete, y los cultivos leguminosos que se utilizan exclusivamente para fines de siembra (semillas de trébol y alfalfa). (Naciones Unidas , 2024)

A raíz del éxito cosechado con el Año Internacional de las Legumbres en 2016, de cuya celebración se encargó la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y reconociendo el potencial de las legumbres para contribuir al cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 10 de febrero Día Mundial de las Legumbres.

La celebración de este Día representa una oportunidad única para sensibilizar a la opinión pública sobre las legumbres y el papel fundamental que desempeñan en la transformación hacia unos sistemas agroalimentarios MÁS eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles con miras a una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor, sin dejar a nadie atrás.

Con la ayuda de gobiernos, el sector privado, Miembros y organizaciones asociadas, los jóvenes y la sociedad en general, la FAO se ocupa de facilitar la celebración de este Día internacional y apoya la producción y el consumo de legumbres como parte de los sistemas alimentarios sostenibles y las dietas saludables. (FAO, 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 celebración del día mundial de las legumbres de la FAO.
- Resaltar la importancia del consumo de leguminosas en la dieta.

3. Glosario

- Legumbre: Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas leguminosas que se cosechan para ser consumidas. Los frijoles secos, las lentejas y los guisantes son los tipos de legumbres más comúnmente conocidos y consumidos.

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.

[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.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 hora.

No.	Tiempo	Descripción
1	5 minutos	Introducción al taller.
2	40 minutos	Presentación acerca del día mundial de las legumbres
3	40 minutos	Reflexión de las personas mayores acerca del tema tratado.
4	5 minutos	Cierre
TOTAL	1 hora y 30 minutos	

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 diferentes puntos a tratar propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), exponiendo las ventajas que tienen las legumbres no solo en la dieta de las personas sino también los beneficios en el suelo donde se cultivan.

Espacio de reflexión (40 minutos)

- Actividad: ***Reflexión. (40* minutos).**

Objetivo	Los participantes identificaran la relación de las legumbres con las dietas asignadas dentro de la unidad operativa de acuerdo con sus patologías de base.
Actividad	• Organizar a las personas mayores en el espacio del comedor. • Organizar el tablero y los marcadores. • Invitar a las personas mayores a que hablen sobre su relación con las legumbres y plasmarlo en el tablero.
Recurso Humano	Profesional en nutrición y fisioterapia.
Material	Mesas, sillas, tablero, marcadores.
Tiempo	40 minutos
Evaluación	Los participantes reconocerán la importancia de las legumbres en su dieta y los efectos nocivos que el consumo excesivo de estas puede traer a personas con ciertas patologías de base presentes como la enfermedad renal.

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

FAO. (2023). *Dia mundial de la alimentación* . Obtenido de https://www.fao.org/world-food-day/about/es

FAO. (s.f.). *Día mundial de las legumbres*. Obtenido de https://www.fao.org/world-pulses-day/es

Instituto nacional de estadistica y censo Panamá. (s.f.). *Mortalidad* . Obtenido de https://www.inec.gob.pa/redpan/sid/glosario/WebHelp/Mortalidad_1.htm

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

Muñoz, E. M. (s.f.). *Archivos latinoamericanos de nutrición* . Obtenido de https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-47/

Naciones Unidas . (2024). *Día mundial de las legumbres* . Obtenido de https://www.un.org/es/observances/world-pulses-day#:~:text=La%20celebraci%C3%B3n%20mundial%2C%20jueves%208,y%20sostenibilidad%20de%20los%20sistemas

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

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/