1. DATOS GENERALES
Fecha: 21 /07/ 2022
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro comunidad de cuidado gratitud
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista, fisioterapeuta, tallerista en artes, gerontóloga, psicólogo, enfermera jefe, terapeuta ocupacional.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La estrategia de información, educación y comunicación enfocada a estilos de vida saludable se dirige a una población de 50 personas mayores pertenecientes a una comunidad de cuidado de modalidad moderada, quienes presentan patologías asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles como lo son: hipertensión arterial (12 %), diabetes mellitus tipo 2 (18 % con y sin requerimiento de insulina), enfermedad renal (12%), dislipidemias y enfermedades de tipo cardiovascular. Se realizó mesa de trabajo con los participantes en los cuales se identificaron los siguientes temas de interés: temas relacionados al tratamiento alimentario y nutricional de algunas patologías como la diabetes, estreñimiento e hipertensión arterial, así como temas relacionados con las tradiciones alimentarias del pueblo colombiano y como estas pueden inferir en la adopción de los estilos de vida saludable.
Grupo/s interactivo/s: personas mayores de 60 años residentes del centro de comunidad de cuidado Gratitud.
Identificación participativa de la necesidad: A partir de la identificación de las patologías y del estado nutricional de la población participante y de las mesas de trabajo llevadas a cabo donde se identificaron los principales temas de interés de las personas se lleva a cabo la elaboración del plan de promoción de estilos de vida saludables, la cual se desarrollará con un abordaje interdisciplinar que contribuya al control de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles que presenta la población.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: Promoción de estilos de vida saludable: alimentación variada, equilibrada, completa y la práctica de la actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC:

Sensibilizar a las personas mayores de la comunidad de cuidado acerca de la importancia de la adquisición de hábitos de alimentación saludable, apropiación de la patología de base y practicas de autocuidado, mediante talleres lúdico recreativos que se llevaran a cabo el miércoles de la 3 semana de cada mes.

Objetivos:

Información: Socializar la importancia de la adquisión y mantenimiento de una alimentación completa, equilibrada y variada, además de la practica regular de actividad física en el mantenimiento de la salud, el control de las enfermedades crónicas no transmisibles y un envejecimiento saludable.

Educación: Las personas mayores lograrán comprender la relación existente entre los hábitos de alimentación y la práctica de la actividad física en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Comunicación: Promover el adecuado consumo de todos los grupos de alimentos, aumentar la ingesta de frutas y verduras, mantener una adecuada hidratación, respetar el contexto cultural de la alimentación y realizar actividad física de manera regular.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Contextualizar a la persona mayor sobre la importancia de practica de estilos de vida saludables, partiendo de lo comunicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud 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. La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. (Organización Mundial de la Salud , 2018)

Consejos para una alimentación saludable:

1. Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras
2. 2. Reduzca el consumo de sal
3. Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites
4. Limite el consumo de azúcar

5. Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua

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.

En educación:

- Aumentar el conocimiento de las personas, ayudar a eliminar mitos y conceptos erróneos.
- Construir creencias acerca de los riesgos y beneficios de una práctica; vincular con el estado de salud y las preocupaciones.

En comunicación:

- Promover grupos focales sobre alimentos, recetas, prueba de nuevas comidas, apreciación de alimentos frescos y saludables
- Fomentar la compra por autodeterminación de alimentos que garanticen un adecuado estado de salud que generen apropiación de estilos de vida saludables.
- Fomentar la participación de las personas mayores en los talleres que permitirán promover una alimentación saludable.

Mensajes:

- Alimentarse de manera balanceada y saludable es un acto de amor propio

- Para comer sano y delicioso, se debe tener una alimentación variada.
- Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida.- Hipócrates.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Alimentando ando	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se proyectará un video acerca de las generalidades del proceso de alimentación y nutrición en el ser humano, después de esto se realizara un ejercicio de concéntrense para afianzar los conocimientos en los participantes.	La Organización Mundial de Salud define la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades del cuerpo, *y* el nutrirse como el proceso por el que los alimentos deben pasar para llenar las necesidades del cuerpo. Para que un alimento entero se convierta en algo que nutre, deben ocurrir miles de procesos químicos y biológicos. Es importante comprender la diferencia entre estos dos procesos para poder apropiarse de la alimentación y adoptar mejores estilos de vida.	Tablero Sillas Televisor Hojas	17 de agosto de 2022
Grupos de alimentos	Se realizará la presentación de la	El Plato saludable de la Familia	Papel craft Marcadores	14 de septiembre de 2022

	actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posterior a esto se realizará una presentación basada en el manual del facilitador dispuesto por las GABA, después se llevará a cabo un juego en el cual se debe disponer de tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos propios de la región. Se debe construir participativamente con el grupo la noción de alimentos frescos, de igual manera se debe socializar la importancia de que los alimentos sean ricos y densos nutricionalmente, posteriormente se identificarán los grupos de alimentos y se dispondrán sobre una imagen del plato saludable de la familia colombiana.	Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio.	Hojas Tablero Televisor	

Semáforo nutricional	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se realizará una presentación con el fin de contextualizar a los participantes acerca de los alimentos que por su cantidad de grasa, azúcar o sodio deben consumir esporádicamente, o aquellos que es posible consumir de manera regular, así como los alimentos que por su contenido de nutrientes deben consumirse de manera diaria, después se realizará un ejercicio práctico donde los participantes deberán ubicar los alimentos que tienen escritos en tarjetas en un semáforo(círculos de color rojo, amarillo y verde) de acuerdo a la explicación previamente dada.	Esta herramienta permite afianzar los conocimientos en cuanto a grupos de alimentos, además de reconocer los productos ultra procesados y la incidencia que estos pueden tener en la prevención o desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles.	Papel craft Sillas Marcadores Cartulinas de colores Cinta Tablero	12 de octubre de 2022
¿El ojo es más grande que el estómago?	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia	Esta herramienta contribuye a la resolución de dudas e inquietudes de los participantes de la comunidad de cuidado, acerca de	Gramera Porciones de alimentos Marcadores Tablero Guantes	16 de noviembre de 2022

	física, posteriormente se realizará un ejercicio práctico en donde los participantes, deberán pesar cada uno de los componentes del almuerzo de acuerdo a las porciones contempladas dentro de la minuta patrón, para esto será necesario disponer de gramera, guantes y porciones de alimentos, posterior al ejercicio se realizará una presentación donde se explicara el impacto de las porciones adecuadas en cada grupo de edad para el mantenimiento de la salud y un adecuado estado nutricional.	su percepción de la cantidad de alimentos que son ofrecidos conforme a la minuta patrón dispuesta por la SDIS para este grupo poblacional.		
Tradiciones alimentarias, región caribe	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se proyectará un video relacionado a las costumbres alimentarias de la región caribe, especialmente aquellas relacionadas a las celebraciones decembrinas, después se solicitará a los participantes provenientes de la región que socialicen las	La agricultura y la alimentación son componentes esenciales del patrimonio de la humanidad. Por tanto, la cultura y las tradiciones alimentarias cumplen un papel social fundamental, así como a la hora de moldear el comportamiento humano. No obstante, en muchos casos, nuestros sistemas alimentarios actuales han	Televisor Tablero Marcadores Sillas	14 de diciembre de 2022

	costumbres que suelen llevar a cabo en esta época en su región, para posteriormente realizar un ejercicio práctico de identificación de grupos de alimentos y de aquellos alimentos que se deben consumir con mayor o menor frecuencia, respetando el contexto cultural de los mismos.	creado una desconexión entre los hábitos alimentarios y la cultura. Es por esto que es importante reconocer el contexto cultural de la alimentación de los participantes del servicio y así poder adoptar mejores costumbres alimentarias respetando el contexto cultural de las mismas.		
Endúlzate saludablemente	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: disminución del consumo de azúcares añadidos. Se retroalimentarán los conceptos. Evaluación y compromiso.	El consumo excesivo de azucares adicionados se relaciona con diversas alteraciones fisiológicas y metabólicas, como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desordenes del comportamiento, hiperlipidemias y caries dentales	-Mesas y sillas -Tarjetas con los alimentos del ícono -Imágenes de alimentos	18 de enero de 2023
Sopa sin sal y con recado	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades	Hojas con sopa de letras Colores Tablero Marcadores	15 de febrero de 2023

	tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física , posteriormente se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: Reducción del consumo de sal/sodio- sopa de letras sin sal y con recado. Se retroalimentarán los conceptos expuestos. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida. (SDIS, s.f.)		
Estreñimiento	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se realizará una presentación para la contextualización acerca del estreñimientos, causas, síntomas y tratamiento no farmacológico, posterior a esto se llevara a cabo la actividad contenida en el manual del facilitador	Esta herramienta da respuesta a los temas de interés manifestados por los participantes, ya que han notado un cambio en su tránsito intestinal con el envejecimiento, es importante abordar el manejo desde el ámbito nutricional pero también recalcar la importancia de la actividad física debido al sedentarismo presente en la	Espacio Sillas Televisor Tablero	15 de marzo de 2023

	de las GABA las movidas vacaciones de jaimito, en donde el grupo realizará ejercicios físicos orientados por la fisioterapeuta a medida que avance el cuento, finalmente se dará una retroalimentación acerca de la importancia de la actividad física en esta patología.	población colombiana.		
Intolerancias y alergias alimentarias	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se llevará a cabo un grupo focal, en donde se discutirán lo que los participantes entienden como alergias y /o intolerancias alimentarias, cuáles son sus síntomas, cuales han experimentado personalmente y se resolverán dudas e inquietudes conforme avance el grupo focal.	Participantes manifestaron no comprender la diferencia entre estos conceptos, de igual manera se hace necesario abordarlo debido para que los participantes puedan identificar signos y síntomas y de esta manero comunicarlo oportunamente.	Espacio Sillas Tablero Marcadores	12 de abril de 2023
Escalera de vitaminas y minerales	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se	Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero necesarias para el metabolismo, por	Tablero Dados Marcadores Tablero de la escalera	17 de mayo de 2023

	dará inicio a la actividad lúdico recreativa, en la que se debe disponer de un tablero (tipo juego escalera) y un dado, los participantes deben partir desde la salida y a medida que lanza el dado va avanzando de casilla, de acuerdo a la casilla que se ubique el participante debe contestar preguntas relacionadas a la importancia, función o fuentes alimentarias de vitaminas y minerales.	lo que la carencia de estas puede contribuir a la morbilidad, por lo anterior y dando respuesta a lo anteriormente mencionado y a los intereses expresados por los participantes se hace necesario implementar una estrategia que aborde que son las vitaminas y minerales sus funciones y sus principales fuentes alimentarias. (FAO, s.f.)		
Hidratación y bebidas	Se realizará la presentación de la actividad, y para dar inicio se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se realizará un encuentro entre pares con el fin de que se lleve a cabo una discusión acerca de los mitos y realidades de la hidratación y las bebidas, a medida que se desarrolle la sesión se resolverán dudas e inquietudes.	El ser humano requiere un abundante consumo de bebidas y alimentos que contengan agua, es decir, una dieta saludable en frutas y verduras frescas, ya que, según la Organización Mundial de la Salud, la ingestión insuficiente de estas es uno de los factores principales del riesgo de mortalidad mundialmente. De igual manera El	Sillas Tablero	14 de junio de 2023

		agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente del 50 % al 70 % del peso corporal, ya que las células, tejidos y órganos del cuerpo requieren de este elemento para sobrevivir. (MinSalud , 2021)		
Tradiciones alimentarias región andina	Se realizará la presentación de la actividad, posteriormente se realizará actividad física por un tiempo de 30 minutos guiada por la profesional en terapia física, posteriormente se proyectará un video relacionado a las costumbres alimentarias de la región andina después se solicitará a los participantes provenientes de la región que socialicen las costumbres que suelen llevar a cabo en esta época en su región, para posteriormente realizar un ejercicio práctico de identificación de grupos de alimentos y de aquellos alimentos que se deben consumir con mayor o menor frecuencia, respetando	La agricultura y la alimentación son componentes esenciales del patrimonio de la humanidad. Por tanto, la cultura y las tradiciones alimentarias cumplen un papel social fundamental, así como a la hora de moldear el comportamiento humano. No obstante, en muchos casos, nuestros sistemas alimentarios actuales han creado una desconexión entre los hábitos alimentarios y la cultura. Es por esto que es importante reconocer el	Televisor Tablero Marcadores Sillas	12 de julio de 2023

	el contexto cultural de los mismos.	contexto cultural de la alimentación de los participantes del servicio y así poder adoptar mejores costumbres alimentarias respetando el contexto cultural de las mismas.		

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo mediante un pretest y un postest que se realizará en cada una de las sesiones realizadas.

Elaborado por:
Juliana Castro

Bibliografía

FAO. (s.f.). *FAO*. Obtenido de https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm

MinSalud . (28 de 08 de 2021). *Ministerio de salud y protección social* . Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Los-beneficios-en-salud-de-una-%C3%B3ptima-hidrataci%C3%B3n.aspx

Organización Mundial de la Salud . (31 de 8 de 2018). *Organización mundial de la salud* . 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

SDIS. (s.f.). *Secretaria distrital de integración social*. Obtenido de https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: SUBA	SERVICIO SOCIAL: SERVICIO INTEGRAL DE BIENESTAR Y CUIDADO PARA PERSONAS MAYORES

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
17	8	2022	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Alimentando ando: proceso de alimentación y nutrición en el cuerpo humano	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
14	9	2022	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Grupos de alimentos de las GABA	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
12	10	2022	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Semaforo nutricional	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
16	11	2022	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	¿ El ojo es mas grande que el estomago?	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
14	12	2022	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Tradiciones alimentarias región caribe	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
18	1	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Endulzate saludablemente	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
15	2	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Sopa sin sal y con recado	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
15	3	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Estreñimiento: tratamiento nutricional	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
12	4	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Intolerancias y alergias alimentarias	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
17	5	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Vitaminas y minerales	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
14	6	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Hidratación y bebidas	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65
12	7	2023	Juliana Castro - Nutricionista	Personas mayores	Tradiciones alimentarias región andina	Comunidad de cuidado Gratitud	10:00 a. m.	calle 121 # 52 - 65