1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/06/2021
Proyecto 7770 Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente/Centro Comunidad de Cuidado/Fusagasugá/Convenio 7455/Hogar Nazareth Chinauta
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista dietista, Coordinadora, fisioterapeuta, psicología, enfermería, gerontología, terapia ocupacional.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física va dirigida a una población de 150 adultos mayores funcionales, en un 62 % hombres y un 38 % mujeres, con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial en un 51 %, diabetes mellitus en un 17%, enfermedad renal en un 10 %, enfermedades cardiovasculares en un 5 % y obesidad en un 14 %. Los procesos de promoción en estilos de vida saludables se llevarán a cabo de forma integral por parte del equipo interdisciplinario, es por esto que se incluirán capacitaciones al talento humano dado que representan el mayor potencial transformador y dinamizador ante la población atendida desde un manejo interdisciplinar en el diario vivir.

Las enfermedades no transmisibles, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada y se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables tales como consumo de tabaco, alcohol, inactividad física, dietas inadecuadas o el envejecimiento de la población. Una alimentación basada en el alto consumo de azúcares simples, alimentos industrializados, harinas refinadas, grasas saturadas y trans, bajo consumo de frutas y verduras junto con la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad son los llamados factores de riesgo metabólicos, que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible por lo que respecta a las muertes prematuras. (OMS,2021).

Por lo anterior, la Organización Mundial de la Salud recomienda el fortalecimiento de estrategias como la promoción de la actividad física, capacitación al personal de la salud para servir como multiplicadores del concepto, articulación con entidades

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
gubernamentales y no gubernamentales, elaboración de material técnico, didáctico y de divulgación que propendan por la reducción del grado de exposición de las personas a los factores de riesgo modificables comunes a las enfermedades no transmisibles como la inactividad física, alimentación poco saludable, el consumo de alcohol y tabaco. (OMS,2021). Mediante la promoción de intervenciones y capacitaciones, junto con intervenciones interdisciplinarias se puede contribuir a reducir y/o controlar los factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles. Con la finalidad de ejecutar un diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludables, se aplicó la encuesta de “Necesidades de capacitación, promoción en estilo de vida saludable” a personas mayores institucionalizadas y a cuidadores del hogar y de acuerdo a los resultados obtenidos, se identifica que los temas de mayor interés fueron en primer lugar diabetes con un 65 %, hipertensión con un 40%, cardiovasculares con un 35%, alimentación y nutrición del adulto mayor con un 33% y parásitos intestinales con un 20%, la jornada preferida para la socialización de la actividad es en la tarde y el 70% de los encuestados reconoce que está dispuesto a asistir a la actividad una vez al mes.
Grupo/s interactivo/s: -Población de 150 adultos mayores pertenecientes al Centro Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como diabetes mellitus en un 17%, enfermedad renal en un 10 %, enfermedades cardiovasculares en un 5 % y obesidad en un 14 %. -Talento humano de la Institución Hogar Nazareth Chinauta con edades entre los 18 a los 64 años quienes cuentan con un nivel educativo mínimo de básica primaria.
Identificación participativa de la necesidad: A partir del diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable y en respuesta a los temas elegidos de mayor interés y con la finalidad de fomentar entornos saludables, se decide desarrollar un abordaje interdisciplinar para contribuir a la reducción y/o control de los factores de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles, mediante una alimentación saludable que sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física dentro del contexto Institucional.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Entornos: Individual__x_, Familiar__, Institucional, _x_, Comunitario __
Tema: Alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde datos obtenidos frente a la temática desde la identificación de los antecedentes patológicos de los adultos mayores institucionalizados asociados a enfermedades no transmisibles tales como diabetes mellitus, enfermedad renal, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Así como desde la aplicación de la encuesta de “Necesidades de capacitación, promoción en estilo de vida saludable”, en la cual se identificó que los temas de mayor interés fueron diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, alimentación y nutrición en el adulto mayor y parásitos intestinales. Del mismo modo desde fuentes de información como la Organización Mundial de la Salud. Por lo anterior, un abordaje interdisciplinar para promover estilos de vida saludable mediante un plan de capacitaciones orientados a una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de estrategias de información, educación y comunicación, dirigidas a la población atendida, hasta lograr la reducción y/o control de los factores de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles, mediante una alimentación saludable que sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física, para generar procesos de sensibilización en la población atendida.
Objetivos: Información: Explicar la relevancia de una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física como estrategia de reducción de factores de riesgo modificables comunes a las enfermedades no transmisibles. Educación: Relacionar una alimentación inadecuada e inactividad física con la manifestación de factores de riesgo metabólicos que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible por lo que respecta a las muertes prematuras.

Comunicación: Promover el aumento en el consumo de frutas y verduras y disminución en el consumo de alimentos industrializados, así como la realización de actividad física.

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

En información:

Las enfermedades no transmisibles (ENT) y sus factores de riesgo se han convertido en la principal causa de morbilidad, mortalidad y discapacidad en el mundo, y constituyen un reto complejo en términos de salud pública, además de una seria amenaza para el desarrollo económico y social. En la región de las Américas, las ENT causan aproximadamente 5,5 millones de muertes al año, y representan 80,7% de todas las muertes en la región. De ese total de muertes por ENT, 38,9% son muertes prematuras ocurridas en personas menores de 70 años de edad. (PAHO,2019).

Las ENT pueden prevenirse reduciendo sus principales factores de riesgo: el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, una alimentación poco saludable y la inactividad física. El número de muertes prematuras causadas por las ENT puede mitigarse mediante la detección, la atención y el tratamiento oportunos de las enfermedades. (PAHO,2019).

Las ECV, incluidas las cardiopatías isquémicas, las enfermedades cerebrovasculares y las cardiopatías reumáticas, son las principales causas de muerte por las ENT en todos los países, excepto en Canadá. (OPS,2019).

El cáncer es la segunda causa principal de muerte por ENT en la Región de las Américas. Se estima que el 40% de los casos de cáncer pueden prevenirse mediante estilos de vida saludables, que un tercio de los casos de cáncer pueden diagnosticarse oportunamente mediante el tamizaje y la detección temprana. (OPS,2019).

La diabetes, enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre, y en particular la diabetes tipo 2, ha aumentado notablemente en los tres decenios pasados, en gran parte como consecuencia del aumento de la obesidad. La diabetes puede prevenirse mediante la adopción de estilos de vida saludables y el mantenimiento de un peso corporal saludable y, en las personas diabéticas, puede controlarse eficazmente con farmacoterapia y estilos de vida saludables. (OPS,2019).

La obesidad aumenta el riesgo de tener diabetes, hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer, entre otras enfermedades. El sobrepeso, junto con la obesidad, aumenta el riesgo de desarrollar ENT. (OPS,2019).

Las personas con actividad física insuficiente tienen un mayor riesgo de padecer ENT, en comparación con aquellas que realizan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en la mayoría de los días de la semana. (OPS,2019).

En educación:

Se implementarán diferentes estrategias de educación tales como:

1. Aumentar los conocimientos de las personas; ayudar a eliminar mitos y conceptos erróneos.
2. Comprometer a la acción, comienzo de un nuevo hábito, construir experiencias.

En comunicación:

1. Favorecer hábitos de alimentación saludable a través de talleres prácticos en donde se apropien conocimientos de las temáticas.
2. Promover la práctica de actividad física en el diario vivir con ejercicios ofrecidos desde el área de educación física.
3. Fomentar la compra por autodeterminación de alimentos que garanticen un adecuado estado de salud que generen apropiación de estilos de vida saludables.
4. Generación de entornos saludables.

Mensajes:

1. Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte (Francisco IV).

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación

Aumento del consumo de frutas y verduras. Sabores y colores saludables	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: Aumento del consumo de frutas y verduras- sabores y colores saludables. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	De acuerdo al lineamiento técnico nacional para la promoción de frutas y verduras del Ministerio de Salud y Protección Social, los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades No Transmisibles – ENT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado y falta de actividad física. Uno de los factores de riesgo asociado a ENT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Escalera en papel - Dado -Fichas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Julio del 2021

Grupos de alimentos	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se desarrollará la actividad basada en un juego de clasificación de alimentos. Para poder jugarlo con el grupo se debe preparar tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos autóctonos. Mencione la importancia de que los alimentos sean	Ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles - ENT, se considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) permite abordar las problemáticas alimentarias concientizar sobre la adopción de estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, adecuada hidratación y la práctica de actividad física. El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Tarjetas con los alimentos del ícono -Imágenes de alimentos - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Agosto del 2021

	frescos. Pregunte: ¿cuáles son los alimentos frescos? A partir de sus respuestas construya participativamente la noción de alimentos frescos: aquellos que no han sido procesados o que han sido poco procesados. Hable con el grupo de la importancia de que los alimentos sean diversos y densos en nutrientes. Pregunte: ¿por qué debemos comer alimentos diversos? Pídales que clasifiquen los alimentos otorgados por grupos de alimentos. Una vez clasificados, deberán ubicar los alimentos sobre la figura del Plato saludable de la Familia Colombiana con las divisiones de los grupos por colores. Ubicados los alimentos se solicitará al grupo interpretar el ícono del Plato saludable de la Familia Colombiana, por medio de las siguientes preguntas: ¿Qué nos dice el plato saludable?, ¿Qué nos dice el vaso de agua?,	práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud. El Plato saludable de la Familia 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.		

	Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Sopa de letras sin sal y con recado (caja de herramientas SDIS)	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, 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 y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades 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.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Carteles -Sopas de letras -Marcadores - Dado -Fichas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Septiembre del 2021
Día mundial de la alimentación – El semáforo del buen comer.	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad	Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO),	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Cartulina de color rojo, amarillo y verde. -Imágenes de	Octubre del 2021

	física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se dispondrá de un semáforo nutricional de 3 colores: Rojo que representará los alimentos que, por su alto contenido calórico, de azúcar, sodio y/o de grasas saturadas y trans y pobre aporte nutricional, se deberán consumir muy esporádicamente explicando su relación con la aparición de enfermedades no transmisibles o generar complicaciones en comorbilidades presentes en los usuarios tales como diabetes, obesidad, hipertensión, entre otros. El siguiente color es el amarillo que representara alimentos que pueden ser consumidos con precaución, reflejando que los alimentos contienen una cantidad intermedia de un nutriente; explicando si un adulto mayor padece de alguna patología, por ejemplo, diabetes mellitus, deberá vigilar su consumo de carbohidratos simples y complejos. Y el color verde que representara la opción de alimentos saludables, aptos para mantener una alimentación saludable.	con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero. Este año, la FAO no solo contempla seguir apostando por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que además agrega que esa comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo según la edad de la persona.	alimentos - Esferos -Lista de asistencia -Afiches **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	

Ven, hidrátate y conoce tu tensión	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pretest. Se presenta el punto como el punto de hidratación y control de tensión, con las siguientes actividades: - Se indaga a los participantes acerca de lo que saben acerca de la tensión arterial, identificando algunas palabras o conceptos importantes en el tablero o cartelera. - Se solicita a uno de los participantes que se retire el saco para realizar una toma de tensión arterial, preferiblemente con tensiómetro digital, explicando: ¿qué es tensión arterial?, ¿qué es la hipertensión?, haciendo referencia a la imagen del afiche. Una vez obtenido el resultado de la tensión del participante se explican los valores adecuados y se	La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Dentro de los mensajes claves establece que “Gozar de buena salud a lo largo de la vida nos permite disfrutar al máximo de los aspectos positivos de la vejez” y dentro de sus llamamientos a la acción incluye promover la salud a lo largo de la vida, crear entornos adecuados que promuevan la salud y la participación de las personas mayores. Ahora bien, se entiende por estilo de vida saludable como un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, que permite mantener su cuerpo y su mente de una manera adecuada. Este está relacionado con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, consumo de tabaco, realización de actividad física, entre otros.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Cartulina (cartelera) - - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Noviembre del 2021

	analiza la tensión tomada. - Luego se explica que es la hidratación y los beneficios de esta, así como la recomendación diaria de consumo de agua al día con apoyo del afiche y se motiva el consumo de agua ofreciendo a cada participante un vaso de agua para que la consuma en el momento. Excepto si el participante tiene restricción en el consumo de líquidos por alguna patología asociada. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Taller de cocina saludable: evitar el consumo excesivo de sal	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. 1. Degustación de especias, hierbas o condimentos: Seleccione 2 o 3 especias, como	Según la OMS El elevado consumo de sodio (> 2 gramos/día, equivalente a 5 gramos de sal por día) y la absorción insuficiente de potasio (menos de 3,5 gramos por día) contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular,	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Alimentos y especias y condimentos bajos en sal -Utensilios de cocina -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Chef -Participantes	Diciembre del 2021

	tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, condimento para tacos bajo en sodio, comino, curry, semillas de cilantro, mezclas de condimentos sin sal, etc. Ofrecer a los beneficiarios una tostadita de pan sin sal para que lo mojen en una pequeña cantidad de aceite de oliva y luego lo pasen por una especia. Vea si les gusta el sabor y si pueden identificar la especia o el condimento. Se abordará el tema de la importancia de evitar el consumo de alimentos con elevado contenido de sodio y las implicaciones a la salud, se abordarán estrategias para evitar el consumo de sal mediante el uso de especias y condimentos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial. La reducción de la ingesta de sal se considera una de las medidas más costoeficaces que los países pueden tomar para mejorar la situación sanitaria de la población. Las medidas principales de reducción generarán un año más de vida sana a un costo inferior al ingreso anual medio o al producto interno bruto por persona. Para los adultos: la OMS recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cuchara de té) de sal por día.		

La tienda de Regulo	Se realizará la estrategia lúdica Mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se presenta el punto como «la Tienda de Regulo» en donde realizaran la compra de los alimentos de acuerdo a las siguientes instrucciones: - Inicialmente el profesional nombra los grupos de alimentos, muestra el plato del menú que se debe completar de tal forma que sea balanceado y explica que grupos de alimentos hay en este e indaga a los participantes que grupos harían falta (plato con módulo de alimentos ej. arroz y carne roja). - Entrega a cada participante (pueden realizarlo también por parejas) un plato y un presupuesto con los billetes didácticos, indicando que deben completar el menú, para ello van a seleccionar los alimentos	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Escalera en papel - Dado -Fichas - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Enero del 2022

	dispuestos en la tienda que van a comprar. Aclarar que la cantidad a comprar se destinará para completar un menú para 4 personas. Las fichas de los alimentos seleccionados se colocan en los platos entregados. (5 minutos). - Cuando cada participante o pareja haya realizado su compra, expone sobre el plato del menú su selección, explica de qué forma lo servirá y porque seleccionó esos alimentos. (5 minutos). - Después de que cada participante o pareja haya expuesto sus razones para la compra, se genera un espacio de reflexión sobre si los alimentos seleccionados cumplen con un plato saludable o que otras opciones se tienen y que grupos de alimentos faltaron o se cambiarían para cumplir con esta condición. (5 minutos). - Para finalizar se preguntará al grupo: ¿es posible una alimentación balanceada (o un almuerzo, refrigerio, desayuno, etc.,) con			

		cualquier presupuesto?, ¿es posible comer frutas y verduras a diario con un bajo presupuesto? ¿es posible una alimentación variada a diario? Con las respuestas dadas, el profesional realiza una pequeña retroalimentación sobre el tema. (5 minutos). Se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			

Enfermedades transmitidas por alimentos y lavado de manos	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. Se iniciará preguntando a la audiencia como se lavan las manos y cuantas veces al día, se proseguirá explicando la importancia (incluyendo la posible contaminación por alimentos) del lavado de manos y los pasos del lavado, para lo anterior se mostrará un video acerca del proceso del lavado y las ETAS, finalmente, la audiencia con gel antibacterial o en el lavamanos imitaran los del lavado de manos de la OMS.	Dentro de las leyes de la alimentación, se encuentra en un eje transversal la inocuidad de los alimentos que van a ser consumidos. Por lo cual, se desea promover la identificación de la importancia del lavado de manos y práctica de los pasos correctos de lavado de manos como medida preventiva de enfermedades e intervención costo efectiva que salva vidas, se plantea la presente estrategia.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Carteleras pasos del correcto lavado de manos según la OMS - Esferos -Imágenes de enfermedades transmitidas por alimentos -Lista de asistencia -Afiches **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Febrero del 2022

	Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			
Detectives de alimentos (caja de herramientas SDIS)	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test. En una mesa se creará la simulación de una tienda, se dispondrá de alimentos industrializados y que a menudo los adultos mayores compran en la tienda de la Institución. Se brindará educación alimentaria y nutricional en cuento al contenido nutricional de los alimentos que comúnmente compran, se indicará como leer un rotulado y etiquetado nutricional, se	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Alimentos - Esferos -Afiches -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Marzo del 2022

	compararan alimentos del mismo grupo, pero con diferente contenido de nutrientes, por ejemplo unas galletas waffer vs galletas integrales; por ejemplo, una botella de agua vs gaseosa o jugo industrializado, entre otros. Los adultos mayores se convertirán en detectives de grasas, detectives de azúcares simples, detectives de sodio y detectives de alimentos saludables. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.		

Alimenta tu salud mental	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se aplicará el pre test. Se dará a conocer a los beneficiarios mediante una charla participativa que la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos influye en la salud física y mental de las personas de forma positiva o negativa. Se ha encontrado que el déficit de nutrientes, como los ácidos grasos esenciales, el hierro, el folato, la vitamina B12, el selenio o el calcio implican problemas de salud, entre los que se encuentran la depresión, demencia, falta de concentración y la refractariedad al tratamiento farmacológico psiquiátrico. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	En la alimentación, además de ser una necesidad fisiológica, se identifican las características de los alimentos consumidos y la interacción social al momento de realizarla, ambos se conjugan y determinan características importantes del bienestar psicosocial. Respecto a la escogencia de alimentos median características culturales, grupales e individuales. La cantidad y calidad de los alimentos ingeridos influye en la salud física y mental de las personas de forma positiva o negativa; una dieta saludable ayuda a mantener un ánimo positivo.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Psicologo/a -Participantes	Abril del 2022

Escoja alimentos saludables y sabrosos	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se dará inicio al taller brindando una hoja a los beneficiarios indicándoles realizar una lista de 5 cambios que puede hacer para escoger alimentos y bebidas que contengan grasas más saludables, menos sodio y menos azúcares adicionales. También que identifiquen 3 especias, hierbas o condimentos sin sal que le ofrecerán nuevas formas de comer alimentos saludables. Del mismo modo se les solicitará que recreen recetas modificadas y técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas saturadas y trans, el sodio y los azúcares adicionales. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	Dentro de las pautas para llevar una alimentación saludable se encuentran -Seleccione cortes magros de carne de res o carne magra molida (al 92% o más) y pechuga de pavo o pollo sin piel. -Compare el contenido de sodio de alimentos tales como sopa, pan y comidas congeladas, y elija los que tengan menos sodio. -Limite el consumo de carnes procesadas, como tocino, salchichas y perros calientes, que tienden a contener más sodio y grasas saturadas. -Escoja legumbres (como frijoles negros, rojos o carita) o tofu como plato principal o como fuente de proteína en una comida. -Elija cereales de granos integrales que no tengan escarchado de azúcar ni otros azúcares adicionales; para darles más sabor a los cereales de granos integrales calientes, agrégueles uvas pasas, vainilla o canela. -Opte por tomar agua, leche descremada o semidescremada, leche de soya enriquecida, jugo de fruta al 100% o jugo de verduras en lugar de gaseosa corriente, bebidas deportivas, bebidas energéticas, refrescos de frutas y otras bebidas endulzadas con azúcar.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Mayo del 2022

Identidad cultural – relatos de recetas autóctonas	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. El día de esta capacitación con el apoyo del chef se llevará a cabo una feria gastronómica de recetas autóctonas, posteriormente se proyectará la escena de la película ratatouille “Ego prueba el platillo que Remy le prepara” y se abrirá de esta manera la temática, posteriormente se incentivará a los beneficiarios a relatar historias que recuerden sobre recetas particularmente autóctonas como el ajiaco, el cocido, bandeja paisa, entre otros y su relación con las emociones que generan. Se explicará lo siguiente: Al momento de escoger los alimentos prefiera las variedades de la región, además de ser más económicas promueve la identidad cultural. Las cantidades y distribución	La cocina y los alimentos también han definido mucho de la historia de Colombia y son muchos los platillos que han persistido al paso del tiempo para convertirse en evidencia de las diversas dinámicas que han afectado la región que habitamos desde antes de la colonización hasta la actualidad. Preparaciones que hacen parte del menú diario de los colombianos son tan ancestrales que tienen toda una historia por contar. Desde antes de la llegada de los conquistadores españoles, el espacio que hoy llamamos Colombia gozaba de una amplia gastronomía basada, mayoritariamente en el maíz, producto que las diferentes culturas indígenas usaban para la realización de productos como arepa, chicha y mazamorra entre otros. Esos alimentos se fueron nutriendo con la influencia europea y negra que trajo la colonización. Asimismo, con los españoles y sus galeones llegaron al país alimentos que no eran nativos como la res, la zanahoria, el limón, la canela, la pimienta, la nuez y el anís. Es así como nuestra gastronomía criolla fue tomando forma.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Muestra gastronómica -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Junio del 2022

	dependerá principalmente de la edad, y la actividad física que se realice. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.			

Salud oral y alimentación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Mediante una charla participativa se abordará la temática explicando lo siguiente: Los alimentos que contienen azúcares de cualquier tipo pueden contribuir a causar caries dental. Para controlar la cantidad de azúcar que consume, lea las etiquetas de los productos alimenticios y elija alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, que se encuentran a menudo en las bebidas refrescantes, los caramelos y los dulces. Si su dieta carece de ciertos nutrientes, puede ser más difícil que los tejidos en la boca resistan una infección. Esto puede contribuir a la enfermedad de las encías. Un caso grave de la enfermedad de las encías es una de las principales causas de pérdida dental en los adultos. Muchos investigadores	En cuanto a la situación en salud bucal de las personas adultas mayores, de acuerdo con el IV Estudio Nacional de Salud Bucal (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013), esta población tiene dificultades con su salud oral, lo que sin duda afecta de manera directa la ingesta de alimentos. Según los datos, estas personas presentan en porcentajes importantes caries, enfermedad periodontal en la cual es necesario mencionar que tanto el porcentaje de pérdida leve de inserción (53,13%) como la pérdida moderada de la misma (33,8%) supera la mitad de esta alteración. Es decir, del porcentaje total de PAM con esta situación bucal mas de la mitad tienen dificultades y mayor riesgo de pérdida dental, además la mayoría de las PAM presentan algún grado de edentulismo, es decir, de pérdida de dientes y las que usan prótesis dentales terminan en estomatitis pretásica en un 39,65%, situación que puede causar lesiones precancerosas.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Educador físico - Terapeuta ocupacional -Participantes	Julio del 2022

	creen que la enfermedad avanza de forma más rápida y es potencialmente más grave en personas con una mala alimentación Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad			

Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se le desarrollara la actividad basada en un juego de clasificación de alimentos. Para poder jugarlo con el grupo se debe preparar tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos autóctonos. Mencione la importancia de que los alimentos sean frescos. Pregunte: ¿cuáles son los alimentos frescos? A partir de sus respuestas construya participativamente la noción de alimentos frescos: aquellos que no han sido procesados o que han sido poco procesados. Hable con el grupo de la importancia de que los alimentos sean diversos y densos en nutrientes. Pregunte: ¿por qué debemos comer alimentos diversos? Aborde el tema de grupo de alimentos y divida a los participantes en	El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud. El Plato saludable de la Familia 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.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Agosto del 2022

	grupos pequeños, no mayores a cinco personas. Pídales que clasifiquen los alimentos otorgados por grupos de alimentos. Una vez clasificados, deberán ubicar los alimentos sobre la figura del Plato saludable de la Familia Colombiana con las divisiones de los grupos por colores, ubicados los alimentos se solicitará al grupo interpretar el ícono del Plato saludable de la Familia. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad			

Sarcopenia y su relación con la alimentación y la actividad física	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Mediante una cartelera se dará a conocer a los beneficiarios que es la sarcopenia, cuales son los alimentos clave para prevenir la sarcopenia y como se asocia con el nivel de actividad física. Se explicará lo siguiente: La sarcopenia es un trastorno geriátrico multifactorial que se caracteriza por una reducción de la masa muscular acompañada de una disminución en su funcionalidad, las cuales originan discapacidad, pérdida de la autonomía y mayores tasas de mortalidad en la población geriátrica. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	La sarcopenia se define como la pérdida de masa muscular y el deterioro de su función asociado a la edad. El envejecimiento humano está asociado a una pérdida de masa muscular que se inicia en la cuarta década de la vida, produciéndose una pérdida de fuerza de alrededor del 1% al año y acompañándose además de un deterioro cualitativo del tejido muscular. Más allá del inevitable deterioro producido por la edad, existen factores que favorecen el desarrollo de la sarcopenia, como son diversas comorbilidades, una menor ingesta proteica y la falta de actividad física, que generan un círculo vicioso y sobre el que es posible actuar con el fin de favorecer un envejecimiento más saludable. La sarcopenia acompaña frecuentemente a la diabetes mellitus. De hecho, se considera que tanto en el desarrollo de la sarcopenia como en la patogénesis de la diabetes mellitus pueden estar implicados mecanismos similares como la resistencia a la insulina, la inflamación crónica y la disfunción mitocondrial	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Septiembre del 2022

Celebración del día mundial de la alimentación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Dado que cada año la FAO maneja un tema, lema y acciones diferentes para el dia mundial de la alimentación, para esta actividad se proyectará el video correspondiente para el año en curso que se celebra el día mundial de la alimentación, todos los años la FAO desarrolla una cartilla diferente donde explica el tema y realiza diferentes actividades de participación para adultos. En el link del marco referencial anualmente se publica la información. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero. Según los datos de la misma FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos y 124 millones de menores son obesos. Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas, sobre todo de aquellas que residen en las ciudades. El estudio de la FAO demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal. Esta realidad, sumada al sedentarismo propio de las profesiones disponibles en las grandes ciudades ha traído como consecuencia que la mala alimentación sea la principal causa de muerte y discapacidad en la actualidad.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Octubre del 2022

Veganismo y vegetarianismo	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se explicará mediante una charla participativa lo siguiente: El vegetarianismo constituye una forma de alimentación caracterizada por prescindir de la carne y todo alimento que provenga de algún animal. Además, comúnmente también está relacionado a determinado estilo de vida. El rechazo al consumo de carnes, comenzó alrededor del primer milenio de nuestra era, al parecer de forma independiente, en la India y en el Mediterráneo oriental por razones religiosas, filosóficas y éticas. Podemos dividir a los tipos más frecuentes de vegetarianos en los siguientes grupos: Vegano: es quien sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo.	Las dietas vegetarianas se están volviendo más populares; alrededor del 2% de los adultos estadounidenses mayores de 65 años han eliminado la carne, las aves y los mariscos del menú (Melina, Craig y Levin, 2016). Hay muchas razones por las cuales las dietas vegetarianas están ganando popularidad. Estas incluyen preocupaciones éticas sobre la cría de animales y el impacto ambiental de nuestras elecciones de alimentos, así como los beneficios para la salud de una dieta basada en plantas. Las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas pueden mejorar la salud durante todas las etapas de la vida, incluida la edad adulta. Sin embargo, cuando se sigue una dieta vegetariana como adulto mayor, se debe prestar especial atención a los cambios en las necesidades nutricionales relacionadas con la edad. Una preocupación común es que las dietas vegetarianas pueden no proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes. Sin embargo, se ha encontrado que la mayoría de las ingestas de nutrientes de los vegetarianos son similares y, para algunos nutrientes,	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Noviembre del 2022

	Tampoco consumen huevos ni lácteos. Como curiosidad, este término no figura en el diccionario de la Real Academia Española como vinculado al vegetarianismo. Ovo-vegetariano: incluye huevos. Lacto-vegetariano: incluye lácteos y sus derivados (leche, queso, yogur). Lacto-ovo-vegetariano: incluye huevos, lácteos y sus derivados. Semi-vegetariano: consume menos carne que el común de las personas y suelen autodenominarse vegetarianos, aunque estrictamente no lo serían. Por ejemplo, los pesco-vegetarianos incluyen el consumo de pescados y excluyen el consumo del resto de las carnes. Otros subtipos menos habituales que pueden encontrarse en la población son: Crudívoro: el crudívoro no cocina los alimentos que consume de manera tal que come sólo alimentos crudos: frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres, cereales, brotes, etc. Frugívoro o Frutariano: se	más altas que las de los adultos no vegetarianos (Sobiecki et al. 2016; Melina et al. 2016). Al igual que con cualquier dieta, es importante recordar que a medida que envejecemos nuestras necesidades nutricionales cambian. La cantidad de alimentos que necesitamos puede disminuir, mientras que la cantidad de ciertos nutrientes que necesitamos aumenta. El consumo de leche y otros productos lácteos puede ayudar a satisfacer estas mayores necesidades de nutrientes. Sin embargo, al elegir una dieta vegana, es particularmente importante que los adultos mayores se concentren en las proteínas, el calcio, la vitamina B12 y la vitamina D, así como en suficientes calorías (Melina et al.2016).		

	alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época: fruta, frutos secos, semillas y otros componentes que pueden ser recogidos sin dañar la planta. Flexitariano: también son denominados “vegetarianos flexibles”. Son aquellos que en su vida cotidiana no consumen carnes pero sí lo hacen cuando una situación social les requiere consumir un producto de origen animal. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad			

Fiesta alimentaria de fin de año	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se llevará a cabo una muestra cultural a cargo de los beneficiarios en donde realizarán cantos, trovas, chistes, historias, entre otros a fin de dar a conocer los conceptos que han adquirido sobre alimentación saludable. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	De acuerdo con la literatura (Amador, 2015), hay cambios psicosociales que afectan a los adultos mayores y que alteran indirectamente la salud, alimentación y nutrición de los mismos, bien sea porque se modifican costumbres y/o varían el estado anímico de los adultos mayores, lo que influye indirectamente en la ingestión y aprovechamiento biológico de los alimentos. Los factores enunciados en la evidencia para desencadenar cambios psicosociales son: enfermedad como tal, la viudez, la enfermedad del cónyuge o cuidador, alejamiento de la familia, pérdida del poder adquisitivo, incapacidad física, la dependencia, el maltrato, entre otros. Estos generan estados emocionales de ansiedad, depresión, sentimientos de pérdida, disminución en la capacidad productiva, y trastornos emocionales como la demencia senil, y a su vez, estas alteraciones emocionales, influyen en la salud, alimentación y nutrición de los adultos mayores.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Educador físico -Participantes -Gerontología	Diciembre del 2022

Endúlzate saludablemente - Azúcar + Salud (caja de herramientas SDIS)	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: disminución del consumo de azúcares añadidos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) es el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Kit de Nutricircuito “Endúlzate Saludablemente” - Estaciones de la variante de azúcares -Fichas de alimentos -Empaques de alimentos - Esferos -Afiches -Computador -Parlantes -Videobeam -Video “no me pongas más azúcar”. -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Enero del 2023

Consuma una alimentación saludable a su manera	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se formarán grupos de a 10 beneficiarios y se les brindará una cartulina en donde relacionaran cambios en su estilo de vida (En vez de… haré lo siguiente) Tendrán que marcar en la cartelera los consejos que van a poner en práctica, por ejemplo: -En vez de tomar gaseosa o jugos azucarados tomaré agua o té sin azúcar. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	Actualmente hay unos 600 millones de adultos mayores en el mundo, pero se estima que sobrepasará los 2.000 millones para el año 2050. El envejecimiento o senescencia es un proceso fisiológico no una enfermedad, es así que una alimentación correcta constituye una de las garantías para alcanzar un adecuado estado de salud. Los cambios fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos asociados a la edad, pueden ser modificados con la dieta. Ministerio de Salud de Colombia 2021.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Febrero del 2023

Semillas nativas y transgénicas	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una física, se realizará la aplicación del pre test. Actividad rompe hielo: Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales se han escrito algunas tareas (por ejemplo: cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los participantes se ubicarán en círculo. - La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que se detiene súbitamente). - La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal o se haya detenido la música deberá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. - El juego continuará hasta cuando se hayan acabado las papeletas. Desarrollo: en vasos desechables, se dan distintos tipos de semillas y se muestran las diferencias de cada una, posteriormente se cubre el vaso	Cada vez se oye más hablar de los alimentos transgénicos y de su popularización en una gran parte de la cadena alimenticia (tanto humana como del ganado). Sin embargo, a pesar de ello, todavía representan un tipo de alimentos que muchas personas no terminan de identificar correctamente cuando se trata de responder a preguntas sencillas del tipo ¿qué son o cómo se fabrican? En gran medida, el problema surge debido a que su aspecto y su sabor no se diferencian demasiado de los alimentos naturales y, en consecuencia, si el etiquetado no lo dice, resulta complicado encontrar diferencias entre unos y otros. Los alimentos transgénicos, también llamados alimentos genéticamente modificados, son alimentos a los que se les ha modificado el ADN en su primera etapa para favorecer unas características u otras durante el crecimiento. Esto se hace combinando ADN de dos especies diferentes, uno será el alimento que se modificará, y el otro el que “donará” los genes que van a ser transferidos al primero. El proceso por el cual se lleva a cabo se realiza en laboratorio mediante ingeniería genética. Si tomamos el tomate como	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Marzo 2023

	con algodón y se sostiene con un caucho invitando a los beneficiarios a realizar el mismo proceso, se llena hasta 3/4 partes de agua y se pone la semilla en él, posteriormente se muestra una imagen con los distintos tipos de frutos de estas semillas y se indican las diferencias entre un fruto nativo y uno trágico y porque, además de las ventajas y desventajas de cada uno. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	ejemplo de alimento transgénico, el proceso resumido sería el siguiente: Se extraería el núcleo de una célula del tomate, de donde se extraería después los cromosomas del interior del núcleo (que son la forma en la que se organiza el ADN) y, finalmente, se obtendría el ADN del tomate original. Además, se realizaría este mismo proceso con una planta que sería la donante del ADN transgénico (por ejemplo un cactus, que soporta muy bien las sequías). Después se seleccionarían los genes del cactus que hacen que soporte bien la ausencia de lluvias, se cortarían y se aislarían (ya tendríamos los transgenes). A continuación, se cortaría el ADN del tomate original y, en ese hueco, se insertarían los transgenes del cactus que hacen que resista bien las sequías. Se unirían todas las partes y el resultado sería un tomate que resista muy bien la falta de agua. Finalmente, ese ADN de tomate transgénico se introduciría en una semilla de tomate original a la que previamente se le haya sacado el ADN original y, al plantar esa semilla, el resultado sería una planta de tomate transgénico muy resistente a la falta de agua.		

Calendario agroecológico	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller. Actividad Rompe Hielo: Se les pedirá a los beneficiarios que se sienten formando una ronda. El nutricionista dice una palabra y, los participantes deben ir agregando cada uno una palabra y en esta forma hacer una frase. El jugador que tiene el turno debe repetir recordando toda la frase y agregar una palabra final. Quienes no recuerdan la frase o no recuerdan la palabra rápidamente, pierde. Desarrollo: Se socializará el calendario de manera que se le facilite explicando la semaforización del documento. a continuación, se hará visible este calendario a todos los beneficiarios y en forma de lotería se preguntará mes a mes por los productos en cosecha y baja cosecha. Cierre de la sesión. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	Las cadenas agroalimentarias cubren todas las etapas de la producción agropecuaria de alimentos, siendo el proceso de una serie de acontecimientos que van desde la producción a la transformación, la comercialización, la distribución y el consumo. Literalmente, “del campo a la mesa”. En cada fase de esta cadena del suministro de alimentos se pueden adaptar las distintas prácticas para ser menos intensivas energéticamente y por tanto más inteligentes. Estas ganancias en la eficiencia pueden venir a menudo de la modificación de las prácticas existentes de la agricultura y de la transformación a un coste reducido, o incluso sin coste. Esto incluye el uso de motores más eficientes en cuanto a consumo de combustible, agricultura de precisión, monitoreo del riego, la adopción de prácticas agrícolas de siembra directa y el uso de variedades vegetales y razas de animales menos dependientes de insumos. Después de la recolección, un transporte e infraestructuras mejorados, un mejor aislamiento de los equipos de almacenamiento, simplificaciones en el proceso de embalaje,	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Abril del 2023

		reducciones del desperdicio de alimentos y cocinas más eficientes también ofrecen posibilidades para reducir el uso de energía en el sector agroalimentario.		

Importancia del consumo del agua	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se pedirá que formen un circulo con todos los participantes, el nutricionista tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador DESARROLLO: Se les mostrara una canción relacionada con la importancia de consumir agua. CIERRE: Se realizará preguntas abiertas sobre el video visto por medio del juego tingo tingo tango. Las preguntas a realizar son: ¿Por	El agua es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Esto, porque cada célula de nuestro cuerpo necesita del agua para funcionar de forma adecuada. De ahí la importancia de mantenerlo bien hidratado, sobre todo en zonas cálidas. “Una persona se puede deshidratar cuando tiene fiebre elevada, vómitos y diarrea importantes, especialmente los niños y adultos mayores, pero también puede suceder con las altas temperaturas en verano, si la ingesta de agua no es la adecuada. Algunas de las funciones que cumple el agua en nuestro organismo son: Regula y mantiene la temperatura corporal. Posibilita el transporte de los nutrientes a las células. Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales. Lubrica y amortigua las articulaciones. Protege los tejidos sensibles. La falta de líquido puede producir deshidratación haciéndote sentir más cansado y con falta de energía, entre otras consecuencias para tu salud	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Participantes	Mayo del 2023

	qué es importante consumir agua? ¿Cuáles son sus beneficios? Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad			

Consume grasas saludables	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se explicará las clases de grasas y sus efectos en el organismo, luego se dividirá el grupo en pequeños subgrupos y a cada uno se le entregara una colección de alimentos (láminas, fotografías, módulos o textos), pidiéndoles que propongan un menú saludable y otro no saludable, según el tipo de grasas que contienen. EJEMPLO: Papas a la francesa y plátano cocido o asado ó Hamburguesa con tocineta y salsas y Ensalada de aguacate. CIERRE: Cada grupo debe presentar sus platos y justificar la selección de los alimentos. Terminadas las presentaciones se formulará las siguientes preguntas ¿Consideran ustedes que su alimentación diaria contiene grasas poco saludables? ¿Cómo podrían	Las grasas cumplen importantes funciones en nuestro cuerpo: 1. Permiten conservar la temperatura corporal. 2. Protegen los órganos internos de golpes y lesiones. 3. Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K. 4. Proporcionan saciedad. y Absorben y retienen sabores de los alimentos. Este mensaje plantea una diferenciación entre los alimentos con alto contenido de grasas benéficas (insaturadas), los cuales se deben consumir con frecuencia, y los alimentos que contienen grasas saturadas, que consumidas aún en pequeñas cantidades pueden ser perjudiciales para la salud. El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud de corazón, venas y arterias, mientras que el consumo alto de las grasas saturadas puede desarrollar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud. Algunos frutos secos como las nueces y el maní sin sal proveen grasas benéficas para la salud; lo mismo hace el aguacate. Cosa diferente ocurre con el exceso de consumo de grasas de origen animal porque estas se adhieren a las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre. Estas grasas	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia **Humanos**: -Nutricionista Dietista -Fisioterapetua -Participantes	Junio del 2023

	mejorar esta situación? ¿Qué cambios haría usted en el momento de comprar los alimentos para mejorar la calidad de las grasas en su canasta familiar? Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad	perjudiciales están en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca y la mantequilla y otros alimentos vegetales, así esta sea de origen vegetal, pues también contienen grasas saturadas. Por esto, debemos comer preferiblemente las grasas benéficas, es decir, insaturadas, sin exceso, y evitar las grasas perjudiciales, o sea las saturadas.		

4. EVALUACIÓN
Se llevarán a cabo pre test y post test con el fin de identificar la apropiación de los conceptos al 10% de la población capacitada.

Elaborado por:
Felipe Jaramillo Hernández – Nutricionista
María Rubiela Giraldo - Coordinadora
Nancy Plazas– Fisioterapeuta

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: FUSAGASUGÁ	SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
27	7	2021	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Aumento del consumo de frutas y verduras. Sabores y colores saludables	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
24	8	2021	Felipe Jaramillo	Talento humano	Grupos de alimentos	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
21	9	2021	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Sopa de letras sin sal y con recado	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
26	10	2021	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Día mundial de la alimentación – El semáforo del buen comer.	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
23	11	2021	Felipe Jaramillo	Talento humano	Ven, hidrátate y conoce tu tensión	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
21	12	2021	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Taller de cocina saludable: evitar el consumo excesivo de sal	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
25	1	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	La tienda de Regulo	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
22	2	2022	Felipe Jaramillo	Talento humano	Enfermedades transmitidas por alimentos y lavado de manos	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
22	3	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Detectives de alimentos	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
8	4	2022	Felipe Jaramillo	Talento humano	Alimenta tu salud mental	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
19	5	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Escoja alimentos saludables y sabrosos	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
21	6	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Identidad cultural – relatos de recetas autóctonas	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
19	7	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Salud oral y alimentación	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
23	8	2022	Felipe Jaramillo	Talento humano	Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
20	9	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Sarcopenia y su relación con la alimentación y la actividad física	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
25	10	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Celebración del día mundial de la alimentación	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
22	11	2022	Felipe Jaramillo	Talento humano	Veganismo y vegetarianismo	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
20	12	2022	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Fiesta alimentaria de fin de año	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
24	1	2023	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Endúlzate saludablemente- Azúcar + Salud	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
21	2	2023	Felipe Jaramillo	Talento humano	Consuma una alimentación saludable a su manera	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
21	3	2023	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Semillas nativas y transgénicas	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
18	4	2023	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Calendario agroecológico	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
23	5	2023	Felipe Jaramillo	Talento humano	Importancia del consumo del agua	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot
20	6	2023	Felipe Jaramillo	Personas Mayores	Consume grasas saludables	Cancha # 2	02:00 p.m.	KM 69 via Girardot