

	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 5

1. Introducción

Según el Ministerio de Salud y Protección Social, las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son: Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial, los diferentes tipos de cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica o el asma y la diabetes.

Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

1.1 General

Generar conciencia a la población de adultos mayores del C.C hogar Nazareth, sobre la segura y adecuada alimentación en individuos con enfermedades no trasmisibles, específicamente la diabetes.

1.2 Específicos

- Incrementar el nivel de conocimiento con relación a los beneficios de disminuir el consumo de azúcares y dulces.
- Incrementar el nivel de conocimiento con relación a los beneficios de disminuir el consumo excesivo de cereales y harinas.
- Incrementar el nivel de conocimiento con relación a los beneficios de aumentar el consumo de frutas y verduras en las porciones y frecuencia adecuada, además de tener en cuenta el índice glucémico y el grado de maduración de las frutas.
- Incrementar el nivel de conocimiento con relación a los beneficios de aumentar el consumo de productos integrales.
- Fomentar buenos hábitos alimentarios.
- Identificar estrategias sencillas para cumplir con las recomendaciones de consumo.

2. Glosario

Diabetes: Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada).

Índice Glúcemico: es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 5

Fruta: La fruta, en términos gastronómicos, es el producto alimenticio comestible que se obtiene de plantas o árboles y que se caracteriza por ser generalmente de sabor dulce. En botánica, se le denomina fruto, es el órgano procedente de la flor o de parte de ella que contiene las semillas y contribuye a diseminarlas.

Vitaminas: Son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo. La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser sintetizadas por el organismo,² por lo que este no puede obtenerlas más que de manera externa a través de la ingesta equilibrada de alimentos naturales que las contienen.

Nutriente: Es un producto químico procedente de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas, energía y nutrientes.

Beneficio: Es una mejora que experimenta una persona o una cosa gracias a algo que se le hace o se le da.

	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 5

3. Descripción

3.1 Marco Teórico

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina.

En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su supervivencia. Existe un objetivo acordado a nivel mundial para detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.

Aproximadamente 62 millones de personas en las Américas (422 millones de personas en todo el mundo) tienen diabetes, la mayoría vive en países de ingresos bajos y medianos, y 244 084 muertes (1.5 millones en todo el mundo) se atribuyen directamente a la diabetes cada año. Tanto el número de casos como la prevalencia de diabetes han aumentado constantemente durante las últimas décadas.

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

- Los adultos con diabetes tienen un riesgo dos o tres veces mayor de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Combinado con un flujo sanguíneo reducido, la neuropatía (daño a los nervios) en los pies aumenta la posibilidad de úlceras en el pie, infección y eventual necesidad de amputación de una extremidad.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y se produce como resultado del daño acumulado a largo plazo en los pequeños vasos sanguíneos de la retina. Cerca de 1 millón de personas son ciegas debido a la diabetes.
- La diabetes es una de las principales causas de insuficiencia renal.

Recomendaciones:

1. Evite alimentos compuestos por carbohidratos simples como: azúcar, miel, panela, dulces, postres, gaseosas, jugos comerciales, arequipe, bocadillos y similares.

	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 5

2. Recuerde la importancia de una alimentación fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, algo y cena; es indispensable incluir un refrigerio nocturno si tiene manejo con insulina.

3. Incluya SOLO UNA PORCIÓN por tiempo de comida, de uno de los siguientes grupos de 3 alimentos: Arroz, pasta, maíz, y derivados, pan, productos de panadería en general. Raíces, tubérculos y plátanos.

4. Consuma agua como bebida básica de hidratación. (Si presenta sed). No consuma bebidas dulces como agua de panela, chocolate, gaseosas o bebidas hidratantes o jugos comerciales.

5. Prefiera frutas enteras, cereales integrales y vegetales frescos, ya que, aportan fibra, y ésta favorece el control de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre. En relación a las frutas se pueden consumir todas, pero es importante tener en cuenta el grado de madurez, el tamaño y número de la porción, No mezclarlas y evitar los jugos.

6. Prepare los alimentos: asados, al horno, a la plancha, guisados y/o al vapor. Evite los fritos.

7. Consuma leguminosas como: lenteja, frijol, arveja seca, garbanzo, 7 de 1 a 2 veces por semana.

	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 5

3.2 Metodología

3.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 7 a 15 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente en un espacio al aire libre).

3.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 hora.

No.	Tiempo	Descripción
0	10 minutos	Introducción al taller.
1	20 minutos	Socialización del tema
2	15 minutos	Entrega de material
3	30 minutos	Explicación de actividad
4	15 minutos	Apoyo en la elaboración de la fruta en origami
5	20 minutos	Recomendaciones Nutricionales
6	10 minutos	Actividades de Cierre.
TOTAL	2 horas	

3.2.3 Desarrollo del Taller.

Introducción al taller (10 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Hacer entrega del material
- Brindar las indicaciones correspondientes para su realización
- Dar el tiempo estimado para que lo respondan.
- Recoger material.

	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 5

Tema 1: Socialización del tema. (20 minutos). Explicación de la temática expuesta

en el marco teórico.

Tema 2: Entrega de material (15 minutos).

Se realiza la entrega correspondiente del material de hojas iris, para la elaboración del origami.

Tema 3: Explicación de la actividad

Se realiza la explicación de cómo armar las frutas en el papel iris entregado a cada persona mayor, realizando acompañamiento a cada uno de ellos en el proceso.

Tema 4: Apoyo en la elaboración de las frutas en origami (15 minutos).

Se realiza el respectivo apoyo al proceso.

Tema 5: Recomendaciones Nutricionales (15 minutos).

Se realiza la respectiva explicación de las diferentes recomendaciones nutricionales a tener en cuenta de acuerdo a la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.

Tema No. 6: Cierre (10 minutos).

- Cerrar la sesión educativa y agradecer la participación.

5. Administración de la guía.

Basado en referentes bibliográficos de la OMS, el Ministerio de Salud y Protección Social y la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.

6. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	K. Maireth Quiñones	Maria Rubiela Giraldo	Maria Rubiela Giraldo
Cargo/Rol	Nutricionista Dietista Comunidad de Cuidado, Hogar Nazareth Chinauta.	Coordinadora	Coordinadora