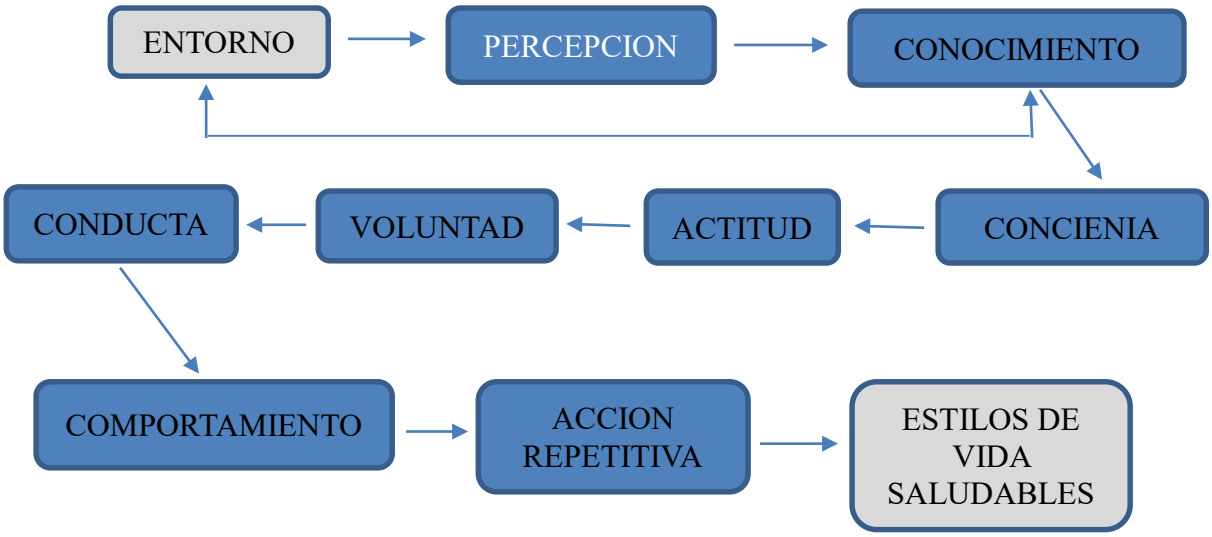
1. DATOS GENERALES
Fecha: 14/09/2021
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Equipo Interdisciplinario del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Centro de Protección Social La Mesa alberga 50 personas mayores en condición de vulnerabilidad en modalidad severa, en la actualidad atendemos 22 hombres y 28 mujeres entre los 60 y 102 años de edad, diferenciados así: de 60 a 70 años: 5 personas, de 71 a 80 años: 10 personas, de 81 a 90 años: 30 personas, mayores de 91 años: 5 personas. Los diagnósticos médicos más comunes son: hipertensión arterial con un 54%, siguen las enfermedades pulmonares con un 32%, luego la insuficiencia cardiaca con un 30%, luego el hipotiroidismo con un 16% y por último la diabetes con un 16%; encontramos en menor cantidad enfermedades como la demencia tipo Alzaheimer, secuelas de ACV, dislipidemias, esquizofrenia, trastorno depresivo, artrosis e insuficiencia Renal. En cuanto a los diagnósticos nutricionales encontramos: estado nutricional normal: 25 personas, riesgo o peso insuficiente: 13 personas, delgadez leve: 1 persona, delgadez moderada: 2 personas, delgadez severa: 1 persona, sobrepeso: 4 personas, obesidad: 4 personas. En cuanto a su independencia en la alimentación, encontramos que 26 personas son independientes, 16 personas requieren de supervisión y 8 personas son asistidas, quienes por sus condiciones físicas (hemiplejias, antecedentes de ECV, entre otros) no pueden consumir los alimentos por si solos.
Grupo/s interactivo/s: Teniendo en cuenta las características anteriormente mencionadas el equipo interdisciplinario considera centrar las actividades en estilos de vida saludables en tres ejes: un primer eje en torno a la actividad física dirigida a los adultos mayores con el fin de promover la conservación del sistema osteomuscular contribuyendo al mismo tiempo en la disminución de peso de quienes lo requieren y por otro lado como coadyuvante en la prevención de las enfermedades crónicas no trasmisibles. Un segundo eje enfocado en la enseñanza de la importancia del consumo de una alimentación sana baja en sal y en azúcar por medio de juegos, videos, entre otros y un tercer eje enfocado en la educación alimentaria y nutricional dirigida a los referentes familiares de nuestras personas mayores.
Identificación participativa de la necesidad:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
A través de las necesidades identificadas por el equipo interdisciplinario se determinaron los tres ejes relacionados en el punto anterior; lo que se quiere es entrelazar las actividades de cada una de las áreas con los estilos de vida saludables.
Entornos: Individual ___, Familiar _X__, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: El equipo interdisciplinario escoge un tema que abarque todas las actividades en torno a los estilos de vida saludables “Nutriendo el cuerpo, el alma y la mente”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la estructuración de talleres que conduzcan al mejoramiento de la salud física, mental y espiritual hasta la generación de cambios positivos en nuestras personas mayores.
Objetivos: Información: Dar a conocer las estrategias en salud desde las áreas de nutrición, psicología, trabajo social, enfermería, terapia ocupacional y gerontología enfocadas en cuerpo, alma y mente con el fin de lograr el completo bienestar de las personas mayores atendidas en el Centro Comunidad de cuidado La Mesa. Educación: Identificar la importancia de mantener estilos de vida saludables para lograr un completo bienestar físico, mental y social. Comunicación: Implementar actividades mensuales alrededor de los estilos de vida saludables, que conlleven a la promoción y mantenimiento del bienestar físico, mental y social de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: En información: Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. Por consiguiente, los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud. También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

DIAGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



De manera general tenemos varios aspectos relevantes: primero, la promoción en salud la cual es un proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla, como segunda medida, un ambiente psicosocial favorable hace referencia a un proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla, la alimentación saludable la cual es un proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir; la higiene, la cual es un conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente, se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental de la persona y la actividad física, la cual es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo: caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín. El deporte constituye un escenario idóneo para demostrar las capacidades motrices. Las actividades deportivas de cualquier tipo ayudan a mejorar la percepción de competencia y la autoestima, contribuyendo a desarrollar actitudes positivas en la medida que éstos se sientan motivados a participar y experimenten resultados cognitivos y afectivos positivos derivados de la participación.

En educación: Tomaremos como ejemplo las metodologías o estrategias para promover cambio en determinantes de cambio de comportamiento del instructivo construcción estrategias promoción en estilos de vida saludables

Determinantes de Cambio de Comportamiento	Metodologías
Observación	Promover el interés sobre las prácticas, creencias y preferencias propias y de otras personas.
Creencias	Construir creencias en los riesgos y beneficios de una práctica; vincular con el estado de salud y preocupaciones.
Conocimientos	Aumentar los conocimientos de las personas; ayudar a eliminar mitos y conceptos erróneos.
Influencias sociales	Compartir, discutir, y buscar apoyo de familiares, amigos, grupos.
Hábitos y familiaridad	Comprometer a la acción, comienzo de un nuevo hábito, construir experiencias.
Habilidades	Apoyar en el desarrollo de habilidades, brindar el "saber cómo".
Reducción de obstáculos	Encontrar formas de realizar las prácticas deseadas de manera más sencilla, de reducir el tiempo a invertirse.
Interés y disfrute	Promover conversaciones sobre alimentos, recetas, prueba de nuevas comidas, apreciación de alimentos frescos y saludables (i.e. a través de huertos).
El hábito de la evaluación	Identificar, observar y sentir los efectos de llevar una alimentación saludable
Autodeterminación	Asegurar que las personas tomen sus propias decisiones, se sientan orgullosos y puedan seguir adelante.

Fuente: Convenio 1042 – 2015 MSPS – FAO.

Tomado de: ACUERDO Ministerio de Salud y Protección Social - MSPS Organización de las Naciones Unidas Para Alimentación y la Agricultura FAO. "Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia" Marco contextual, normativo, estratégico, conceptual y operativo. Bogotá. 2016.

En comunicación: Dando continuidad según lo descrito en el diagrama estilos de vida saludables se busca el cambio de comportamiento en las personas mayores, todo en el marco del respeto por las creencias de ellas.

Mensajes:

"Aprendiendo a vivir mejor"

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Aprendiendo a mover mi cuerpo	Se iniciará la actividad con la ubicación de las 15 personas mayores en un lugar agradable y que se facilite la ejecución del movimiento, teniendo en cuenta el distanciamiento social y las medidas de protección frente al covid-19 5 minutos 40 minutos	A través de este programa garantizamos mantener y/o mejorar la movilidad articular tanto de las personas que pueden caminar como de aquellas que requieren de ayudas técnicas.	Humanos: Fisioterapeuta equipo interdisciplinario y auxiliares de enfermería Físicos: Caminadora, bicicleta estática,	La actividad física se trabaja semanalmente, para los estilos de vida saludables se tomará una actividad general bimestral.

	• Se orienta a las personas mayores a la realización de ejercicios respiratorios en el proceso de inhalar y exhalar. ***Para las personas mayores de apoyo generalizado*** Se procede a la movilización articular y preparación del cuerpo para el ejercicio, los ejercicios de movilidad articular se realizan a nivel cefalocaudal, en las personas que son completamente asistidas el ejercicio se realiza de manera pasiva ***Para las personas mayores de apoyo extenso*** Para las personas que conservan su funcionalidad se ejecutara los ejercicios activos libres y activos dirigidos de forma dinámica de manera que las personas mayores puedan seguir los comando verbales y visuales. •Después de previo calentamiento con movilidad articular se procede a realizar con las personas mayores de mayor funcionalidad caminata de trayecto corto teniendo en cuenta el nivel de tolerancia y de resistencia. • Durante la caminata se tendrá en cuenta las condiciones fisiocineticas de las personas y se realizará acompañamiento durante todo el trayecto. ***Para todas las personas mayores que participaron en la actividad*** •Al finalizar la actividad se realizará estiramiento muscular a nivel cefalocaudal •Se finalizará con ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. ***5 minutos***		balones, aros, conos, lazos.	

	Se indagará a las personas mayores como se sintieron durante la actividad.			
Aprendiendo a alimentarme bien	Por medio de actividades lúdicas se trasmite el mensaje de "Alimentación sana" Lotería: Se harán 3 grupos de 4 personas y se jugará a la lotería de alimentos, cada vez que se mencione un alimento se describirán los beneficios o perjuicios del mismo. Elaboración de alimentos en plastilina, collage de alimentos recortados y dibujados: se harán 3 grupos de 4 personas en donde se trabajará las manualidades en torno a los alimentos, los cuales se exhibirán en puntos estratégicos del centro. Tertulia: Se harán tertulias en donde los adultos mayores cuentas sus historias en torno a los alimentos.	Nuestros hábitos alimenticios determinan en gran medida el funcionamiento de nuestro organismo. Una buena alimentación adaptada a nuestras necesidades nutricionales promueve la salud y previene las enfermedades. Cuando se dice que una alimentación debe ser variada se hace referencia a los alimentos que son saludables. Es decir, frutas y verduras, cereales preferiblemente integrales, legumbres, pescado, bajo consumo de la sal y el azúcar, etc. Esto no significa que de manera excepcional no se pueda comer algo que se sale de estos parámetros. Pero si hablamos estrictamente de la importancia de alimentarse bien, los alimentos elegidos deben ser saludables. En otras palabras, para alimentarse bien lo que se debe cambiar es la concepción que tenemos de la alimentación. El objetivo es aprender a proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para que pueda funcionar correctamente y mantener a raya la aparición de	Hojas, video beam, colores, figuras de alimentos, plastilina, mesas, sillas, computador, loteria	Una Actividad mensual, exceptuando los meses en los que se trabajará actividad física

		enfermedades y dolencias.		
Todo en familia	A través de dos encuentros con familias se tratarán los siguientes temas: Sazonadores naturales y Beneficios de la disminución del consumo de la sal y el azúcar	No podemos dejar de la lado la Educación alimentaria y nutricional dirigida a los referentes familiares ya que es importante hablar el mismo idioma con las familias de nuestras personas mayores generando un impacto favorable en la comunidad en general	SI es presencial: Video Beam, hojas. SI es virtual: Celulares, resumen del tema tratado	Se realizará dos reuniones

4. EVALUACIÒN

La evaluación gira en torno a la aceptación del suministro de una alimentación baja en sal y en azúcar y lograr un mayor consumo de verduras en quienes se observa rechazo.
Se utilizará encuesta aleatoria gráfica (carita triste o alegre)

Elaborado por:
Equipo Interdisciplinario
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

Tema 1: Aprendiendo a mover mi cuerpo (dirigido a personas mayores)

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la implementación de la Ejercicio Terapéutico como rutina y estilo de vida saludable hasta la obtención de resultados positivos como resultado del desarrollo de ésta actividad y la disminución de peso en las personas con sobrepeso y/o obesidad.

El ejercicio mejora la calidad de vida de las personas mayores y les permite ser más independientes las actividades recreativas o de desplazamientos mejoran las capacidades fisiocineticas del adulto mayor previniendo el sedentarismo, la obesidad y se promuevan los estilos de vida saludables.

Objetivos:

Reconocer la importancia de la actividad física como factor determinante para mantener un peso saludable promoviendo actividades terapéuticas que ayuden por un lado a incrementar el gasto

energético y por otro lado a mejorar la calidad de vida previniendo enfermedades cardiovasculares y osteomusculares, entre otras

Educación:

El envejecimiento produce una serie de cambios en todo el organismo en los huesos, articulaciones, y los músculos, los cuales se ven debilitados con la edad, asi mismo se presenta una disminución de la actividad física y al sedentarismo lo que conlleva a la generación de un exceso de peso corporal en algunos casos.

El tratamiento del sobrepeso y la obesidad mediante la actividad física es una importante iniciativa, ya que numerosos estudios han mostrado los efectos beneficiosos en la disminución del peso sobre el organismo

Los principales beneficios de la actividad física en las personas que presentan sobrepeso o sedentarismo son:

- Disminuye los factores de riesgo cardiovasculares, tales como la presión arterial elevada
- Se produce un descenso del LDL (colesterol malo), aumento del HDL (colesterol bueno), descenso de los TG (triglicéridos)
- Mejora de la tolerancia a la glucosa

Comunicación

Promover la actividad física mediante la aplicación de ejercicio terapéutico pasivo y/o activo teniendo en cuenta la patología de base, las condiciones fisiocineticas de la persona mayor y generar la frecuencia de entrenamiento teniendo en cuenta sus condiciones físicas y de salud, es importante realizar actividad física de manera regular durante la semana, al menos 3 días por semana, con diferentes enfoques tanto de movilidad articular, fortalecimiento muscular y entrenamiento en marcha.

Desde el área de terapia física se cuenta con una serie de ejercicios terapéuticos que ayudaran a la persona mayor a fortalecer su sistema osteomuscular y articular para mejorar su condición física, promoviendo estilos de vida saludable.

Información:

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte de los adultos mayores de 60 años a nivel mundial.
En materia de prevención cardiovascular en el adulto mayor, se debe considerar la

implementación de políticas públicas que tengan impacto a nivel poblacional, además de estrategias de prevención primaria en personas mayores de alto riesgo, y de prevención secundaria.
En prevención primaria y secundaria, resultan importantes los cambios en el estilo de vida, la actividad física regular y la restricción calórica.
Existe contundente evidencia científica en el sentido que el ejercicio físico regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de otras enfermedades crónicas en los adultos mayores. Estudios observacionales han reportado de manera consistente, que los adultos mayores activos tienen un menor riesgo de limitaciones funcionales y una mejor calidad de vida.
En particular, una caminata moderada cada semana ofrece beneficios sustanciales para la salud de los adultos mayores, con un riesgo relativamente bajo de lesiones.
Mayores niveles de actividad física proporcionan una reducción adicional del riesgo de enfermedad cardiovascular proporcionado una disminución en los problemas fisiopatológicos por obesidad que conlleva los periodos largos de quietud y sedentarismo.

Población y número de integrantes: 50 personas mayores

Tiempo total: 60 minutos. Saludo, medidas para evitar mitigación covid 19

Tiempo por actividad

No	DURACIÓN	ACTIVIDAD
1	5 minutos	• Saludo, medidas para evitar mitigación covid 19
2	5 minutos	• Explicar el procedimiento, ubicación de las 15 personas mayores • En un lugar agradable y que se facilite la ejecución del movimiento.
2	40 minutos	• Se orienta a las personas mayores a la realización de ejercicios respiratorios en el proceso de inhalar y exhalar. **Para las personas mayores de apoyo generalizado** • Se procede a la movilización articular y preparación del cuerpo para el ejercicio, los ejercicios de movilidad articular se realizan a nivel cefalocaudal, en las personas que son completamente asistidas el ejercicio se realiza de manera pasiva **Para las personas mayores de apoyo extenso** • Para las personas que conservan su funcionalidad se ejecutara los ejercicios activos libres y activos dirigidos de forma dinámica de manera que las personas mayores puedan seguir los comando verbales y visuales. • Después de previo calentamiento con movilidad articular se procede a realizar con las personas

			mayores de mayor funcionalidad caminata de trayecto corto teniendo en cuenta el nivel de tolerancia y de resistencia. • Durante la caminata se tendrá en cuenta las condiciones fisiocineticas de las personas y se realizará acompañamiento durante todo el trayecto. **Para todas las personas mayores que participaron en la actividad** • Al finalizar la actividad se hace estiramiento muscular a nivel cefalocaudal • Se finalizará con ejercicios respiratorios y vuelta a la calma.
	3	5 minutos	• Se indagará a las personas mayores como se sintieron durante la actividad

4. EVALUACIÒN
Mejoramiento en la movilidad de la persona mayor

Tema 2: Aprendiendo a alimentarme bien (dirigido a personas mayores)

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la realización de actividades que fomenten la alimentación saludable hasta la aceptación de la misma en nuestros adultos mayores
Objetivos: Información: Reconocer la importancia del consumo de frutas, verduras, una alimentación balanceada baja en azúcar y en sal Educación: Reflexionar sobre la importancia del consumo de una alimentación saludable generando cambios positivos frente a la aceptación de ésta Comunicación Promover el consumo de una alimentación saludable mediante del trabajo interdisciplinario

utilizando juegos, loterías, tertulias y la elaboración de alimentos en diferentes materiales

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

Educación:

A través de actividades lúdicas como loterías, elaboración en plastilina de alimentos, tertulias, dibujos se impartirá la información pertinente en torno a la alimentación saludable, todo esto trabajado desde el punto de vista interdisciplinario

Información:

La sal, azúcar y grasa son elementos necesarios en nuestra dieta, pero son elementos que se deben consumir con moderación, ya que el exceso de estos tres elementos conduce a problemas de salud graves.

Entre los beneficios que se encuentran de comer poca sal, azúcar y grasa:

•Se evita la hipertensión.

• Se previene la pérdida de calcio.

• Se previene la insuficiencia renal.

• Problemas cardiovasculares.

• Se evitan las caries.

• Reduce los riesgos de diabetes.

• Se previene la obesidad.

• Concilias mejor el sueño.

• Se mejora la digestión.

• Se reduce el colesterol.

• Menos ingesta de calorías.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:
Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos

de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Comunicación

Promover el consumo de una alimentación saludable mejorando la aceptación del consumo de frutas y verduras así como la adherencia al consumo de los alimentos bajos en sal y en azúcar

Población y número de integrantes: 50 personas mayores

Tiempo total: 60 minutos. Saludo, medidas para evitar mitigación covid 19

Tiempo por actividad

No	DURACIÓN	ACTIVIDAD
1	5 minutos	• Saludo, medidas para evitar mitigación covid 19
2	5 minutos	• Explicar el procedimiento, ubicación de las 15 personas mayores
2	40 minutos	Cada mes se realizará una actividad diferente para tratar el mismo tema • Por medio de lotería, pintura, se fomentará la alimentación saludable • En la tertulia se hará mesa redonda y se dialogará con las personas mayores sobre las experiencias en torno a los alimentos
3	5 minutos	• Se hará retro.alimentación y la evaluación

4. EVALUACIÒN

La evaluación gira en torno a la aceptación del suministro de una alimentación baja en sal y en azúcar y lograr un mayor consumo de verduras en quienes se observa rechazo.
Se utilizará encuesta aleatoria gráfica (carita triste o alegre)

Tema 3: Sazonadores naturales (dirigido a familias)

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Con esta actividad se pretende incrementar el uso de sazonadores naturales en las familias fomentando la alimentación saludable
Objetivos: Información: Reconocer la importancia del uso de sazonadores naturales en la salud y nutrición en general Educación: Reflexionar sobre la importancia del uso de sazonadores naturales en la vida diaria dando a conocer sus beneficios Comunicación Promover el consumo de una alimentación saludable mediante uso de los sazonadores naturales
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar Educación: A través de una explicación sencilla sobre los beneficios de los sazonadores naturales más utilizados y la formulación de diferentes recetas se pretende incrementar el uso de éstos en la alimentación diaria de las familias Información: En el marco de la estrategia de reducción del consumo de sal se establecieron diferentes alternativas de preparación de los alimentos utilizando los sazonadores naturales. DEFINICIONES: Especias: Sustancias aromáticas o picantes obtenidas a partir de semillas secas, frutos, raíces, cortezas o las hojas e una planta, son utilizadas como aditivos para dar sabor, color o conservar los alimentos. Hierbas: Son las hojas o tallos de plantas de bajo crecimiento que se pueden utilizar frescas o secas para aromatizar algunas preparaciones culinarias. Fruta: Son alimentos de origen vegetal que pueden ser el fruto, la infrutescencia, semilla o las partes carnosas de órganos florales aptos para el consumo humano, con adecuado grado de

madurez.
Aroma: Es la sensación percibida por el área nasal indirecta cuando se realiza la degustación de un alimento o bebida.
Flavor: Es el conjunto complejo de propiedades olfativas y gustativas percibidas en la degustación que pueden estar influidas por propiedades táctiles, térmicas, álgicas y cenestésicas y no debe ser confundida con el aroma.
Sabor: Es la impresión que causa un alimento u otra sustancia y está determinado por sensaciones químicas detectadas por el gusto y el olfato

Los sazonadores naturales tienen combinaciones de especias y hierbas aromáticas

Hierbas: laurel, menta, hierbabuena, orégano, tomillo, romero, perejil Cilantro, albahaca: secar y mantener en frasco de vidrio o bolsas
Especias: Anís, comino, pimienta, mostaza, canela, azafrán, clavos, cardamomo, nuez moscada, jengibre, curry, enebro, eneldo, hinojo, mostaza, paprika, vainilla, albahaca, estragón: se pueden moler liberando los aromas y sabores de cada una
Achiote, ají, ajo, cebolla, pimentón, alcaparras, apio
Los sazonadores naturales son especias utilizadas para potenciar el sabor de las comidas.

Ventajas:

- Son productos naturales
- Al ser naturales resultan beneficiosos para el organismo
- Hay gran variedad
- Se pueden cultivar en casa
- Son más económicos que los artificiales

Los sazonadores artificiales son productos procesados que resaltan el sabor de las comidas, pero tiene un efecto negativo para el organismo, como, por ejemplo:

- Tienen exceso de sal lo cual incide en el incremento de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y retención de líquidos
- Producen cáncer
- Permiten alterar los sabores enmascarando posibles deterioros del alimento

Comunicación

Promover el uso de los sazonadores naturales en las preparaciones diarias

Población y número de integrantes: 22 referentes familiares

Tiempo total: 60 minutos. Saludo, medidas para evitar mitigación covid 19

Tiempo por actividad

No	DURACIÓN	ACTIVIDAD
1	5 minutos	• Saludo
2	5 minutos	• Introducción al tema
2	40 minutos	• Proyección de documento “Sazonadores Naturales Especias, hierbas y frutas” del Ministerio de Salud y Protección Social
3	5 minutos	• Preguntas y conclusiones

4. EVALUACIÒN

Se pedirá a las familias la socialización de recetas hechas en casa con sazonadores naturales.

Pre test y pos test

1. Los sazonadores naturales son:
   a. Sustancias naturales que resaltan el sabor de las comidas
   b. Sustancias que promueven la salud al ser utilizadas
   c. Sustancias perjudiciales para la salud

2. Dentro de los sazonadores naturales se consideran:
   a. Especias
   b. Especias y hierbas
   c. Especias, hierbas y frutas

3. Mencione 5 sazonadores naturales que usted utiliza en casa

_____

Tema 4: Consecuencias para el organismo del consumo de galguerías y gaseosa (dirigido a familias)

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Con esta actividad se pretende disminuir el consumo de galguerías y gaseosa en las familias procurando disminuir las enfermedades producidas por el consumo de éstas

Objetivos:

Información:

Reconocer los beneficios de la disminución en el consumo de galguerías y gaseosa

Educación:

Generar cambios en la alimentación de las familias procurando consumir una alimentación saludable

Comunicación

Promover el consumo de una alimentación saludable mediante la disminución del consumo de galguerías y gaseosa

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

Educación: mediante la reflexión de las consecuecias sobre el organismo del consumo de galguerías y gaseosa en la población en general se pretende disminuir el consumo de galguerías y gaseosa

Información:
La Organización Mundial de la Salud, recomienda reducir el consumo de bebidas azucaradas para disminuir el riesgo de un aumento malsano del peso en los adultos. Sin embargo, la misma organización afirma que, pese a que se conocen los efectos negativos del azúcar sobre la salud humana, en muchos países del mundo se ha incrementado su consumo.
"la ingesta de azúcares libres, entre ellos los contenidos en productos como las bebidas azucaradas, es uno de los principales factores que está dando lugar a un aumento de la obesidad y la diabetes en el mundo. Si los gobiernos gravan productos como las bebidas azucaradas pueden evitar el sufrimiento de muchas personas y salvar vidas. Además, se reduciría el gasto sanitario y aumentarían los ingresos fiscales, que se podrían invertir en los servicios de salud".
La OMS y sus Estados Miembros han expresado de manera concluyente que el consumo de bebidas con elevado contenido de azúcar es nocivos a la salud. De conformidad con la evidencia científica, el consumo de azúcares en exceso en cualquiera de sus formas (sacarosa, fructosa, glucosa, etc.) brinda sólo calorías vacías, lo que contribuye al aumento de peso y al desequilibrio hormonal. El aumento en el consumo de las bebidas azucaradas, incluidos los refrescos en todas las edades y grupos étnicos, está relacionado con el aumento de la incidencia del síndrome metabólico (ligado al sobrepeso y la obesidad), así como resistencia a la insulina, causando diabetes entre otros padecimientos.
Dicha evidencia muestra la importancia del entorno como un determinante para tener una vida saludable. El conocimiento y los esfuerzos de un individuo son importantes, pero no son suficientes. Especialmente si el entorno incluye menos oportunidad de hacer ejercicio y más de acceder a alimentos o bebidas no saludables a precios muy bajos y sin la garantía del acceso al agua potable.
Si de mentiras se trata, el primer gran engaño tras los paquetes es usar la palabra alimentos para nombrarles, ya que debido a su forma de elaboración industrial se han denominado

productos procesados y ultra procesados (comestibles procesado/ultra procesados).

Mitos y Verdades:

No son saludables: es importante entender que estos contienen, según sea el caso, azúcares añadidos, grasa o sal (sodio), ingredientes que conducen a la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, obesidad, entre otras.
No contienen 'saborizantes naturales': adiciones como el sabor a pollo o a limón no son derivados de alimentos, sino de sustancias que pretenden semejar sus sabores.
No tienen vitaminas naturales: en su composición se incluyen vitaminas sintéticas que en ningún momento reemplazan las vitaminas y los nutrientes que se encuentran en los alimentos naturales.
La letra pequeña importa: la información nutricional se presenta de una manera que no es comprensible para el consumidor, con letra pequeña y cifras en porcentajes del valor diario que por lo general no son entendibles para los usuarios.
Que duren, no significa saludables: la comida fresca y natural se pueden deteriorar en tiempos cortos, en cambio los productos procesados y ultra procesados tienen una vida útil demasiado larga. Esto se debe a que tienen adición de preservativos químicos.

***El número de porciones hace la diferencia:** fíjese muy bien en el número de porciones que tienen los empaquetados, casi siempre son elaborados para dos, tres, cinco, seis, ocho porciones, esto quiere decir que usted, no puede consumir solo ese producto.
Las promociones no son un "ahorro" para su salud: a pesar de que se presenten en "promoción" de pague uno y lleve dos, no suelen ser más económicos que productos frescos como las frutas.

Comunicación

Promover una alimentación saludable por medio de la disminución del consumo de galguerías y gaseosa

Población y número de integrantes: 22 referentes familiares

Tiempo total: 60 minutos. Saludo, medidas para evitar mitigación covid 19

Tiempo por actividad

No	DURACIÓN	ACTIVIDAD
1	5 minutos	• Saludo
2	5 minutos	• Introducción al tema
2	40 minutos	• Proyección de diapositivas

3	5 minutos	• Preguntas y conclusiones

4. EVALUACIÒN
Por medio del pos test

Pre test y pos test

1. Las bebidas gaseosas se caracterizan por su alto contenido de:
   a. Azúcar
   b. Sal
   c. Colorantes
   d. Todas las anteriores

2. Las galguerías tienen un alto contenido de:
   a. Grasas
   b. Sal
   c. Azúcar
   d. Todas las anteriores

3. Las enfermedades más comunes generadas por el consumo de frutas y verduras son:
   a. Diabetes
   b. Enfermedades Coronarias
   c. Obesidad
   d. Todas las anteriores

Bibliografía

1.www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks
2.OMS/FAO. (2003). Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO
3. “Sazonadores Naturales Especias, hierbas y frutas” Ministerio de Salud y Protección Social

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: La Mesa

SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
23	9	2021	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
14	10	2021	Nancy Sànchez - Adriana Cárdenas	Adultos Mayores	Alimentación Saludable : Juego de Lotería	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
18	11	2021	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
16	12	2021	Nancy Sànchez - Adriana Cárdenas	Adultos Mayores	Alimentación Saludable : Coloreo los alimentos saludables	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
13	1	2022	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
17	2	2022	Nancy Sànchez - Adriana Cárdenas - Christian Bucheli	Adultos Mayores	Alimentación Saludable: Tertulia	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
17	3	2022	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
14	4	2022	Nancy Sànchez - Alejandra Garrido	Referentes Familiares	Sazonadores Naturales	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
19	5	2022	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
16	6	2022	Nancy Sànchez - Adriana Cárdenas	Adultos Mayores	Alimentación Saludable: Elaboración de alimentos saludables en plastilina	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
14	7	2022	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
18	8	2022	Nancy Sànchez - Alejandra Garrido	Referentes Familiares	Desventajas del consumo de galguerías y gaseosa	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima
15	9	2022	Paula Andrea Trejo	Adultos Mayores	Actividad Física	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	9:00 AM	Vereda San Andrés EL Retazo - Km 52 Vía La Mesa Anapoima

El cronograma está sujeto a cambios dependiendo de la disponibilidad y actividades a realizar