1. DATOS GENERALES

Fecha: 22/05/2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro Transitorio Día – Noche Antonia Santos Localidad Bosa Operador Asociación Hogares si a la vida

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Claudia Bonilla Profesional en nutrición y Dietética
Miriam Rodríguez Profesional en Deportes
Natalia Poveda Profesional en artes

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Se realiza diagnóstico de necesidades desde tres áreas; La primera basada en la prevalencia de enfermedades crónicas presentadas por los usuarios del servicio, la segunda la diversidad cultural y alimentaria del grupo de usuarios, y la tercera en la necesidad de establecer en forma permanente actividad física dirigida y supervisada con el fin de contribuir a la salud y disminuir el deterioro de la población objetivo.

Con respecto a las características de salud de la población, nos basamos en los consolidados del área de salud, en donde encontramos:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



En la gráfica se observa que el 67,32% de las personas mayores presentan patología de base hipertensión arterial, un 66,31% no presentan patología de base, los demás participantes presentan EPOC, hiperplasia de la próstata con un 15,7%, artritis-artrosis un 12,6%, el restante 32,37% presentan hipoacusia, diabetes, gastritis, glaucoma, Parkinson, epilepsia.

Por tanto, se plantea el desarrollo de acciones que promuevan una mejor alimentación en relación a las patologías evidenciadas, y a las propias de la edad adulta, mediante el desarrollo de acciones mensuales según cronograma.

Por otro lado en taller diagnóstico de necesidades del grupo de usuarios se identifica la diversidad de culturas alimentarias, ya que el grupo de participantes proviene de diversas regiones del país. Teniendo en cuenta esta situación y el gusto de los participantes por las actividades dinámicas como los talleres de preparación de alimentos, se da un segundo enfoque en reconocimiento a la diversidad cultural médiate la preparación de platos típicos

Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La estrategia está dirigida a personas mayores de 60 años usuarios que asisten al Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos de la localidad de Bosa

Identificación participativa de la necesidad:

La población usuaria presenta patologías que requieren restricción o control de algunos alimentos o nutrientes, o son importantes para prevenir situaciones en el envejecimiento, sin embargo no es fácil la aceptación de los niveles bajos de sal y grasa en los alimentos suministrados**.**

Por otra parte se evidencia que algunas personas mayores no tienen adecuado consumo de algunos alimentos, otros portan el salero para adicional sal a las preparaciones terminadas y en ocasiones ingresan alimentos poco saludables durante su estadía en el servicio**.**

Con respecto a la diversidad en la cultura alimentaria es permanente la solicitud de incluir preparaciones de otras regiones en la minuta establecida, ya que se presentan usuarios de todo el país.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___

Tema: **Cuido mi salud en el envejecimiento, me ejercito de forma adecuada y vivo la diversidad alimentaria.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Identificación de las necesidades alimentarias de las personas mayores, de acuerdo a la prevalencia de enfermedades orientando para modificar algunas de sus prácticas alimentarias, generando la aceptación y apropiación de actividad física regular y resaltando la diversidad en la cultura alimentaria.

Objetivo General: Promover estilos de vida saludable orientados a la adopción de una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de Estrategias de Información, Educación y Comunicación, dirigidas a los participantes atendidos en el servicio transitorio día- noche Antonia santos en la localidad de Bosa, con el fin de contribuir al meno adecuado de las patologías relacionadas con alimentación y disminuir el riesgo en su estado de salud

Información:

- Conocer los conceptos básicos relacionados con alimentación, nutrición y actividad física, para las principales patologías definidas, a partir de la identificación de enfermedades prevalentes según diagnóstico del área de salud del 2022.
- Conocer y compartir los hábitos alimentarios para las diferentes regiones, como un reconocimiento a la diversidad cultural de los participantes

Educación:

- comprender la importancia de construir, potenciar o modificar hábitos alimentarios y de actividad física por medio de las actividades pedagógicas programadas para la vigencia del convenio.

Comunicación:

- Incorporar nuevas prácticas de alimentación saludable o modificar practicas alimentarias y de actividad física en su entorno institucional y en la vida cotidiana de los usuarios.
- Incorporar de forma ocasional preparaciones de las diferentes regiones del país, como un reconocimiento a la diversidad de cultura alimentaria.

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

En información:

Se desarrolla estrategia soportada en la normatividad que apoya y establece la importancia y obligatoriedad en general acciones a propender por desarrollar hábitos saludables en los diferentes grupos poblacionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, concepto que abarca un poco más que la presencia o ausencia de la enfermedad. En consecuencia, es necesario hablar de una vida saludable del que forman

parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. De tal forma una vida saludable está determinada por hábitos mínimos necesarios. De acuerdo a la Real Academia De la Lengua Española (RAE) un hábito se denomina como un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias.

• CONPES 113 de 2008. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN). La línea de acción No. 5, convoca al fomento de los estilos de vida saludable, mediante acciones de EAN para motivar a las personas a elegir los alimentos más apropiados para su dieta. En el documento define, dentro de su estrategia de Información, Educación y Comunicación para el abordaje de esta situación en el país, la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional como las Guías Alimentarias para la población colombiana, útiles para la prevención tanto de las enfermedades originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos, como de las ECNT relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor.

• Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta, como una prioridad de salud pública y adopta medidas para su control, atención y prevención. En su artículo 2 plantea que, “las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables”.

• Resolución 3803 de 2016. Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN), para la población colombiana y se dictan otras disposiciones, encaminadas a promover una dieta equilibrada que aporte la cantidad y calidad necesaria de energía y nutrientes.

• Lineamiento Decenal de Salud Pública (PDSP) 2012-2021. Es otra de las prioridades del PND y la principal herramienta de política, de mediano plazo, con que cuenta el país. El reto consiste en mejorar el proceso de planeación para el desarrollo integral en salud. Por consiguiente, el objetivo del PDSP es crear condiciones que garanticen el bienestar integral y una mejor calidad de vida para todos en Colombia. Este objetivo está divido, a su vez, en tres específicos que esperan se logren en 2021: avanzar hacia la garantía del goce efectivo del derecho a la salud, mejorar las condiciones de vida y salud de los habitantes y mantener cero tolerancias con la mortalidad y la discapacidad evitable. De igual manera, el PDSP contempla

como una de sus dimensiones prioritarias y transversales: vida saludable y condiciones no trasmisibles.

• Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. (2015). El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles. A su vez, buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales

• Programa Nacional de hábitos y estilo de vida saludable. Col deportes, (2014). Busca fortalecer e incentivar la creación de programas que fomenten la práctica regular de la actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable (HEVS), para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de la población colombiana. También apoyar las iniciativas generadas por los Entes Deportivos Departamentales y Municipales que permitan favorecer el acceso de la población a una oferta con cobertura y calidad con el fin de fomentar positivamente procesos de socialización, autocuidado, desarrollo humano, sentido de pertenencia, apropiación de espacios públicos, respeto por la diferencia y la tolerancia.

En educación:

Por medio de esta estrategia, se busca compartir información y acciones practicas con las personas mayores usuarias al Centro de Cuidado Transitorio Antonia santos, de una forma didáctica que permita mayor participación de los actores y genere conciencia de cambio en las practicas alimentarias diarias.

Dentro de los temas a desarrollar para modificar hábitos alimentarios tenemos diferentes metodologías

Talleres prácticos de preparación de alimentos saludables mensualmente para cada cultura alimentaria

-Actividades lúdicas como sopas de letras y juegos para los relacionado con hábitos saludables según patologías prevalentes

-Muestra cultural y gastronómica de las zonas del país en reconocimiento a la diversidad cultural del grupo

-Actividad física a través de gimnasia rítmica con ritmos colombianos de cada región fortaleciendo la identidad cultural.

En comunicación:

Por medio de actividades lúdicas , practicas , talleres y compartir de culturas alimentarias, se pretende generar modificaciones en los hábitos de las personas mayores, que afectan sus patologías o su proceso de envejecimiento de forma negativa.

Mensajes:

- Paro. recibo y decido. cuido mi proceso de envejecimiento
- Actividad y mi región. una buena decisión
- Sopa de letras sin sal y con recado
- Chicharrón en mi plato y en mi…corazón zona ….
- Alimentos procesados hagámoslos aun lado
- Mi aparato digestivo me importa y lo cuido.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	El "circuito" está compuesto por un recorrido de 4 estaciones: - En cada una se conocerán aspectos claves del sodio y de la sal, como definición, propiedades alimentos y/o productos fuentes de sodio/sal, efectos en la salud del alto consumo de sodio/sal y sazonadores naturales. - En cada estación cada grupo encontrará un cartel con pistas y un tablero con la sopa la de letras. En el cartel de pistas elegirá 5 palabras relacionadas para luego ubicarlas en la sopa de letras. Al cambiar de estación se realiza actividad	Se trabaja en grupos mediante un líder, ya que se presentan usuarios sin escolaridad. Las frases e información generan claridad por medio del juego, motivando a la reducción en el consumo de sal.	Papel marcadores cinta lápices mesas .	Según cronograma.

	física, rotando hacia la derecha hasta recorrer las 4 estaciones. contabiliza el tiempo en cada estación. (8 Minutos) - Al finalizar las 4 estaciones, el nutricionista indica a los equipos que deben identificar que el tablero tenga 20 palabras ubicadas y que saquen a parte las letras sobrantes, formado una frase alusiva al tema. Luego se realiza la retroalimentación correspondiente. - Entre cada rotación se destinará un tiempo para realizar alguna rutina de actividad física.			
MI REGION EN MI PLATO Y EN MI CORAZON	Mensualmente se define una zona del país, presentando los hábitos alimentarios y su influencia en la salud de la población, se realiza taller de una preparación propia de la zona. para dicha actividad el área de artes se suma mediante una actividad cultural propia con la participación de los usuarios. Baile , lectura , mito etc.	Se presenta diversidad cultural en el grupo, quienes en forma permanente indagan por la planeación de alimentos en las minutas establecidas. por lo cual se da un espacio para cada región como reconocimiento a la diversidad cultural y alimentaria,	Alimentos , utensilios de cocina ,recetas , estufa o cocciones previas , platos , cubiertos .	Según cronograma establecido
ACTIVIDAD Y MI REGION UNA BUENA DECISION	Mensualmente se establece una zona , para la cual se realizara gimnasia rítmica con el uso de pistas o ritmos de dicha región	La actividad física se enmarca en la zona trabajada en cada mes del calendario.	Música , salón personal	Según cronograma
ALIMENTOS PROCESADOS HAGAMOSLOS A UN LADO	Se realiza mediante taller un comparativo de aporte nutricional de alimentos naturales y procesados , tomando como base : jugos , verduras enlatadas y carnes embutidas.	Se hace necesario mostrar la diferencia en aportes nutricionales y adición de preservantes y sus consecuencias en la salud ,	Alimentos , etiquetados , tabla de composición , tablero , marcadores	Según cronograma

EVALUACIÒN

Se define evaluación de cada una de las actividades, mediante la aplicación de encuesta a nivel de los participantes usuarios del servicio.

Elaborado por:
Claudia Marcela Bonilla Ocampo
Profesional en nutrición

Miriam Rodríguez
Profesional en deportes
Natalia Poveda
Profesional en Artes