1. DATOS GENERALES

Fecha: 15/05/2023

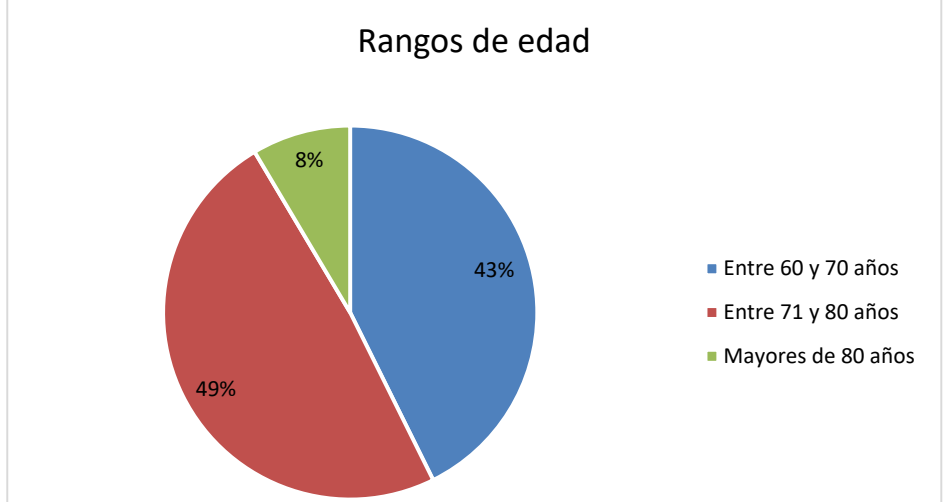
Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Cuidado Transitorio día – noche / Puente Aranda

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Educador físico y profesional en Nutrición y Dietética del operador - Construyendo Futuro

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

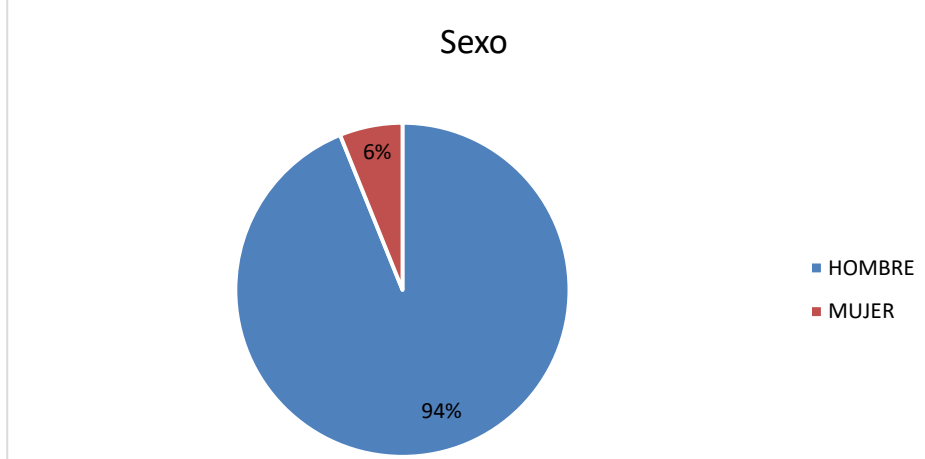
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:
Se realiza revisión de la caracterización de las personas mayores de 60 años, quienes tienen variabilidad en la asistencia a las actividades programadas en el centro transitorio. Se toma también en cuenta las necesidades de los participantes a través de un espacio de encuentro en el que por medio de preguntas orientadoras se identifican las necesidades en estilos de Vida Saludable.

Grupo/s interactivo/s:
El grupo a la cual va dirigida dicha estrategia es personas mayores de 60 años que asisten al Centro de Cuidado Transitorio, con las siguientes características:



El rango de edad prevalente en el centro transitorio es entre 71 y 80 años, sin embargo, el porcentaje es similar a la población entre 60 y 70 años.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Los hombres son más prevalentes en el servicio

Al momento de la elaboración del formato no se conoce el estado nutricional actual de las personas mayores.

Identificación participativa de la necesidad:
La población que asiste al Centro Transitorio son personas con múltiple vulneración de derechos como es habitabilidad en calle o riesgo de habitabilidad en calle, poca asequibilidad a las necesidades básicas, inseguridad alimentaria, con detonantes como el consumo de SPA en cualquier etapa de su vida, baja escolaridad, desconocimientos en temas de salud y nutrición.
A través de la observación y el dialogo con las personas mayores, se identifica consumo deficiente de alimentos fuentes de proteína, fibra, vitaminas y minerales, entre otros, respuestas como “lo que había”, “lo que me regalaban” o “no fue la primera vez que me acosté con hambre” son muestra de una alta inseguridad alimentaria.
En otros casos, se observa que las personas mayores han recorrido diferentes servicios de la secretaria distrital de integración social, sin embargo, siguen teniendo inconformidad con las porciones y alimentos suministrados, dado que las minutas a través de los años han variado.

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

Tema:
Se tratarán 3 temas durante la ejecución de la estrategia:

- Desmitificación de alimentos.
- Alimentación como respuesta social y cultural.
- Alimentación y buenas prácticas como factor protector para prevención de enfermedad.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:
Desde identificar las necesidades de la población a través de la observación y el diálogo con las personas mayores hasta el diseño e implementación de los temas priorizados para la apropiación de los mismos, y su aplicación en la vida diaria.

Objetivos:

Información:

- Reconocer que son los azúcares, la sal y las grasas, los tipos de cada uno, importancia características y consecuencias en el organismo frente a un consumo excesivo.
- Identificar los factores que influyen en la alimentación.
- Reconocer la alimentación como un factor protector al desarrollo de patologías crónicas y agudas.
- Reconocer la actividad física como factor protector.

Educación:

- Comprender los tipos de azucares y sales que se encuentran, sus características y la funcionalidad de cada uno.
- Entender las características de los alimentos y la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos sin clasificarlos como buenos o malos.
- Relacionar la alimentación con el desarrollo de enfermedades.

Comunicación:

- Desmitificar los alimentos.
- Realizar actividad física.
- Consumir alimentos de forma consciente.

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

En información:

Para la construcción e implementación de la herramienta pedagógica relacionada con la promoción de hábitos alimentarios saludables, se toma como base el documento Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años del ICBF, adicionalmente se tomarán los documentos:

- Estrategia para la reducción del consumo sal/sodio en Colombia 2012-20121 del Ministerio de Salud y protección Social.
- Plan para la eliminación de grasas trans y reducción de consumo de grasas saturadas en Colombia del Ministerio de Salud y protección Social 2016.
- Documento técnico azucares añadidos del Ministerio de Salud y protección Social 2020.
- Aprender a comer Vitamina N. Tu aporte al cambio climático. Sociedad Colombiana de cardiología y cirugía cardiovascular. 2023

En educación:

Por medio de esta estrategia se espera brindar información precisa y clara a las personas mayores vinculadas al centro de cuidado Transitorio, para acercar en la vida diaria el concepto de alimentación saludable, consumo de azúcares, sal y el reconocimiento de la alimentación como un fenómeno social y cultural; esto para re definir conceptos que pueden ser erróneos de la alimentación y que se han vuelto propios desde la experiencia y las costumbres de cada una de las personas mayores.

Para su desarrollo se utilizará la metodología de hábitos y familiaridad, buscando que adquieran nuevos conceptos a partir de la asociación con la vida cotidiana y conocimientos ya brindados.

En comunicación:

A través del juego y el compartir de experiencias, se busca generar cambios en los hábitos de las personas mayores, integrando sus conocimientos con acciones diarias, adicionalmente

asociando los procedimientos y rutinas del centro transitorio como acciones de estilos de vida saludable.

Mensajes:

- Ni bueno, ni malo … Alimento, al fin y al cabo.
- Dime lo que comes y te diré quién eres.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Mesa redonda – Socialización de minuta patrón	Por medio de una mesa redonda se socializará los tiempos de comida y los alimentos que se ofrecen en cada uno de ellos.	Reconocer los alimentos consumidos en el centro transitorio, hace parte de la atención integral y la humanización del servicio, socializando el porqué de los alimentos ofrecidos y el cubrimiento de sus necesidades nutricionales.	- Papel - Esfero	Esta acción se realizará en el mes de mayo y será aplicado por el profesional de nutrición.
Lotería – Porciones de alimentos	Teniendo en cuenta las porciones recomendadas por grupos de alimentos, se entregará a las personas mayores tableros con diferentes	A través del juego se puede re afirmar los conocimientos previamente adquiridos, de tal forma que, se puedan asociar los alimentos con	- Fichas - Tableros - Computador - Televisor	Esta acción se realizará en el mes de junio y será aplicado por el profesional de nutrición.

	alimentos, el propósito es que asocien las porciones con cada alimento de acuerdo al grupo al que pertenece.	sus porciones recomendadas.		
Dialogo de saberes – Influencia del entorno en la alimentación	Por medio de unas preguntas orientadoras se generará un espacio de dialogo acerca de las creencias que se tienen entorno a la alimentación.	La alimentación es un proceso de construcción social, el cual, se ve influenciado por creencias, costumbres y regionalismos. Dentro del centro transitorio confluyen muchos de estos factores, este espacio permitirá generar apropiación de los alimentos ofrecidos y la importancia de la comunidad en el proceso de alimentación.	- Computador - Televisor - Papel - Preguntas orientadoras	Esta acción se realizará en el mes de junio y será aplicado por el profesional de nutrición.
Tiro al blanco – Claves de manipulación de alimentos	Por medio del juego del tiro al blanco se realizarán preguntas y ejercicios para socializar la importancia de la inocuidad en los alimentos y el impacto de	La inocuidad y las buenas prácticas de manipulación de alimentos y utensilios son un factor protector en enfermedades agudas generadas por	- Pelotas - Diana - Preguntas orientadoras	Esta acción se realizará en el mes de julio y será aplicado por el profesional de nutrición.

	cada persona mayor en esta garantía.	virus y bacterias.		
Carrera de observación – Nutrición y actividad física	A través de pistas que se encontraran en la casa, se generarán retos que permitan reconocer la importancia de la actividad física	La actividad física es esencial para evitar el deterioro muscular de las personas mayores, por medio del juego se puede evidenciar que la realización de actividad física es divertida y hace parte de un envejecimiento saludable.	- Pistas - Papel	Esta acción se realizará en el mes de julio y será aplicado por el profesional de nutrición.
Dialogo de saberes – Métodos de cocción y sazonadores naturales	Por medio de unas preguntas orientadoras se generará un espacio de dialogo acerca de los diferentes métodos de cocción y su impacto en las características organolépticas de los alimentos.	Reconocer los métodos de cocción usados dentro del centro, permitirá entender la importancia de disminuir las preparaciones fritas y los sazonadores naturales usados en el marco de la disminución de sodio.	- Computador - Televisor - Papel - Preguntas orientadoras	Esta acción se realizará en el mes de agosto y será aplicado por el profesional de nutrición.
Adaptación Nutricircuito – Buen comer	Se realizan 6 grupos de personas a los cuales se les entregará un plato con la distribución de	La asociación que se puede realizar con los alimentos desde sus características, permite la	- Platos - Fichas - Claves y pistas - Plato saludable de la familia colombiana	Esta acción se realizará en el mes de agosto y será aplicado por el profesional de nutrición.

	los alimentos de acuerdo al plato saludable de la familia colombiana y 12 fichas que serán ubicadas al momento en el que se entregue el mensaje clave y las pistas.	apropiación de conceptos y reconocimiento de los alimentos de acuerdo a lo suministrado dentro del centro transitorio.		
Escalera – Enfermedades asociadas a la alimentación	Se realizarán de 6 a 8 grupos de acuerdo a los asistentes, quienes realizarán las actividades y preguntas que sugiere la escalera para asociar el desarrollo de enfermedades con la alimentación.	A través del juego se pueden asociar conceptos previos y resolver dudas acerca de la alimentación relacionada con la enfermedad.	- Escalera - Fichas - Dados	Esta acción se realizará en el mes de septiembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Lotería – Reducción del consumo de sal – sodio	Teniendo en cuenta los alimentos fuentes de sal y sodio y su consumo recomendado, se entregará a las personas mayores tableros con diferentes alimentos, con el propósito de relacionar su contenido de sal	Por medio de actividades lúdicas se pueden generar espacios de conocimiento, en este caso de correlación acerca de las fuentes de sal y sodio.	- Fichas - Tableros - Computador - Televisor	Esta acción se realizará en el mes de septiembre y será aplicado por el profesional de nutrición.

Debate – Influencia del entorno en la alimentación (regiones)	Se realizará una presentación previa de las regiones y sus platos típicos, posterior se abrirá debate acerca de la influencia de la alimentación con respecto a la alimentación en cada región.	La alimentación es un proceso de construcción social, el cual, se ve influenciado por creencias, costumbres y regionalismos. Dentro del centro transitorio confluyen muchos de estos factores, este espacio permitirá generar apropiación de los alimentos ofrecidos y la importancia de la comunidad en el proceso de alimentación.	- Computador - Televisor - Papel - Preguntas orientadoras	Esta acción se realizará en el mes de octubre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Debate – Vitamina N	Reconociendo la importancia de la naturaleza en la salud física y mental, se generará un espacio en el que las personas mayores comenten aquellas terapias naturales que conocen.	El poder terapéutico de la naturaleza, soportado en numerosas evidencias científicas, es imprescindible dinamizar los sentidos en el entorno natural. Los beneficios se reciben cuando se mira, se escucha, se toca y se huele de manera consciente.	- Papel - Esfero	Esta acción se realizará en el mes de octubre y será aplicado por el profesional de nutrición.

Juego de dados – Consumo de frutas verduras y hortalizas.	Se realizarán dos dados grandes para que sea fácil la lectura de los números, cada uno de los 12 resultados que se dan tendrán una pregunta o reto, para que sea resuelto por las personas mayores.	El juego y la competencia incentivan la participación y la acción, de esta forma se puede transmitir conocimiento y desmitificar creencias en la alimentación.	- Dados - Instructivo	Esta acción se realizará en el mes de noviembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Lotería – Enfermedades asociadas a la alimentación	Teniendo en cuenta, las enfermedades relacionadas con la alimentación, se entregará a las personas mayores tableros con diferentes síntomas o patologías, para que sean relacionados con cuidados alimentarios a tener en cuenta.	A través del juego se pueden asociar conceptos previos y resolver dudas acerca de la alimentación relacionada con la enfermedad.	- Fichas - Tableros - Computador - Televisor	Esta acción se realizará en el mes de noviembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Falso/Verdadero – Tipos de sal	Se realizarán preguntas acerca de la sal, los tipos de sal que existen en el mercado y sus características, por cada pregunta los participantes responderán	A través del juego, la competencia y la asociación de conceptos previos con la vida diaria, se pueden generar acciones de cambio de hábitos.	- Computador - Televisor - Preguntas orientadoras	Esta acción se realizará en el mes de diciembre y será aplicado por el profesional de nutrición.

	falso o verdadero y se realizará posterior a cada pregunta la justificación de la respuesta correcta.			
Falso/Verdadero – Tipos de azúcar	Se realizarán preguntas acerca del azúcar, tipos de azúcares y las consecuencias de su consumo, por cada pregunta los participantes responderán falso o verdadero y se realizará posterior a cada pregunta la justificación de la respuesta correcta.	A través del juego, la competencia y la asociación de conceptos previos con la vida diaria, se pueden generar acciones de cambio de hábitos.	- Computador - Televisor - Preguntas orientadoras	Esta acción se realizará en el mes de diciembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Juego de dados – Bebidas lácteas vs bebidas vegetales	Se realizarán dos dados grandes para que sea fácil la lectura de los números, cada uno de los 12 resultados que se dan tendrán una pregunta o reto, para que sea resuelto por las personas mayores.	El juego y la competencia incentivan la participación y la acción, de esta forma se puede transmitir conocimiento y desmitificar creencias en la alimentación.	- Dados - Instructivo	Esta acción se realizará en el mes de diciembre y será aplicado por el profesional de nutrición.
Juego de dados – Alimentos buenos y malos	Se realizarán dos dados grandes para	El juego y la competencia incentivan la	- Dados - Instructivo	Esta acción se realizará en el mes de diciembre

	que sea fácil la lectura de los números, cada uno de los 12 resultados que se dan tendrán una pregunta o reto, para que sea resuelto por las personas mayores.	participación y la acción, de esta forma se puede transmitir conocimiento y desmitificar creencias en la alimentación.		y será aplicado por el profesional de nutrición.
Bingo – Importancia del consumo de agua	Teniendo en cuenta la importancia del consumo de agua, se entregará a las personas mayores tableros con beneficios del consumo de agua.	A través del juego y la repetición se puede lograr la asociación de conceptos con la acción en la vida diaria.	- Fichas - Tableros - Computador - Televisor	Esta acción se realizará en el mes de enero y será aplicado por el profesional de nutrición.
Actividad física	Se fomentará una rutina física favoreciendo capacidad aeróbica, resistencia coordinación y mantenimiento de las habilidades motoras.	la generación de hábitos se crea a traes de la rutina, por tanto, se invitará a las personas mayores diariamente a la realización de actividad física.	- Música - Bastones - Aros - Bandas elásticas - Balones - Caminadora, elíptica y bicicleta estática.	Esta acción se realiza de forma diaria por parte del educador físico con un rango de tiempo de 30 a 45 minutos.

4. EVALUACIÓN

Elaborado por:

Andrea Paola Camacho Florez – Nutricionista dietista – MND 04192