1. DATOS GENERALES

Fecha: 01/05/ 2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA, LOCALIDAD RAFAEL URIBE URIBE

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

Lyna Marcela Olarte Arias – Nutricionista Dietista

Carlos Mejía - Técnico en deportes, educación física y recreación

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Se realiza diagnóstico de fuentes primarias por medio de una encuesta aplicada a los participantes inscritos al centro de cuidado transitorio Quiroga, en donde se evidencian que los temas en nutrición que son más llamativos para ellos son:

- Alimentación y nutrición en el adulto mayor.
- Porciones de alimentos.
- Alimentación y enfermedades crónicas.
- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Guías alimentarias para la población colombiana.
- Preparación y consumo de frutas y verduras.
- Hábitos higiénicos.

Se indaga con los participantes en diferentes conversaciones verbales, quienes manifiestan sus percepciones frente a sus gustos en actividad física dentro de la unidad:

- Se percibe como importante la realización de actividad física diariamente.
- Se ve focalizada la motivación frente a realizar actividad física de danza, aeróbicos etc.
- La actividad deportiva se entiende como parte fundamental de los hábitos de vida saludable de todas las personas.

Se tienen en cuenta los diferentes diagnósticos en salud de las personas inscritas al cuidado transitorio encontrando; hipertensión arterial, trastorno del disco lumbar, radiculopatia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, pancreatitis, osteoporosis, cardiopatía isquémica, diabetes, cataratas, gastritis, insuficiencia cardiaca congestiva, valvulopatia, trastorno neurocognitivo, hipoacusia bilateral, gastritis, osteoporosis de fémur, miopía degenerativa,

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

soriasis, cirrosis hepática, trastorno bipolar, artrosis, cataratas senil, dermatitis, isquemia cerebral, artritis gotosa.

Frente al estado nutricional de los participantes inscritos se encuentra:

- Delgadez: 10%
- Normalidad: 70 %
- Exceso de peso (Sobrepeso y Obesidad): 20 %

De los resultados anteriores se evidencia que la segunda parte de los participantes se encuentran con exceso de peso, los demás participantes aunque se observa normalidad y delgadez, es importante fortalecer la masa muscular, entendiendo que fisiológicamente su pérdida se aumenta en esta etapa de la vida.

Información de fuentes secundarias.

Una alimentación saludable dentro del estilo de vida de las personas, desde el inicio de la vida y a lo largo de esta, permite satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. Esta asegura el mantenimiento de la salud en la etapa adulta y la vejez y la prevención de la malnutrición, las enfermedades no transmisibles y la muerte temprana.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN-2015) se evidencia que el 56,4 % de la población adulta (de 18 a 64 años) presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto a la ENSIN-2010. Solo la mitad de este grupo etario realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Solo 4 de cada 10 mujeres y 6 de cada 10 hombres atienden esta medida de prevención. Considerando estos datos, la obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4 %) con respecto a los hombres.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas (Rosa, 2013; Organización Mundial de la Salud, 2002).

El envejecimiento es un proceso que se inicia después de alcanzar la maduración o fin del proceso evolutivo y se empieza un proceso de involución que se extiende hasta la vejez, incluye una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioeconómicos que pueden afectar la alimentación de la persona y por tanto su estado o condición nutricional y de salud. En esta etapa la buena

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón. Con el uso de la educación alimentaria y nutricional como herramienta de la promoción de la salud será posible que las personas aumenten el control sobre su salud y que la mejoren, adoptando un estilo de vida saludable, que incluya la alimentación saludable y actividad física.
Grupo/s interactivo/s: Grupo de adultos mayores de 60 años (hombres y mujeres), participantes de cuidado transitorio Quiroga.
Identificación participativa de la necesidad: Se realiza un grupo focal en donde, por medio de la palabra y el encuentro de saberes se busca identificar las necesidades más sentidas en nuestra población frente a las prácticas de alimentación saludable y responsable que realizan actualmente y los comportamientos y actitudes frente a actividad física. Es así como, se enlistan los siguientes temas que engloban esas necesidades de aprendizaje de nuestra población, para el inicio de cambios de comportamientos que incidan en sus hábitos de vida saludable. - Reconocimiento del plato saludable de la alimentación colombiana. - Importancia del consumo de alimentos saludables en la vejez. - Alimentación y enfermedades crónicas. - Consumo responsable de alimentos. - Desperdicio de alimentos. - Importancia de la actividad física en la vejez. Con lo escuchado, se entienden que las practicas inadecuadas que en este momento realizan los participantes, son causa del desconocimiento y la falta de información. Por esto se entiende de vital importancia hacer uso de la educación alimentaria y nutricional como herramienta fundamental para la promoción de hábitos saludables y actividad física.
Entornos: Individual _x_, Familiar ___, Institucional, _x_, Comunitario _x_
Tema: Promoción del consumo saludable y responsable de alimentos y actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Aborda lo identificado en el diagnóstico y las necesidades sentidas, aterrizado a una estrategia que busca la promoción del consumo saludable y responsable de alimentos y actividad física, por

medio de diferentes actividades que aporten a los cambios de comportamiento en los participantes de cuidado transitorio Quiroga.

OBJETIVOS:

Información:

Reconocer prácticas adecuadas de vida saludable en la vejez, su importancia y responsabilidad como consumidores alimentarios.

Educación:

Construir conocimientos frente a prácticas de alimentación y salud, por medio de las herramientas pedagógicas propuestas.

Comunicación:

Promover la alimentación saludable y la actividad física en lo individual y colectivo, como eje fundamental de los cambios de comportamientos.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN A DESARROLLAR:

En información:

La alimentación saludable es una de las necesidades más básica de los individuos, un derecho humano y uno de los factores más relevantes para promover y mantener una buena condición de salud y nutrición durante las diferentes etapas de la vida. Cuando ésta es inadecuada se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades, incrementando el riesgo de desnutrición, obesidad y enfermedades no trasmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

Esta satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia y vejez) y de estilo de vida (sedentario o activo). Ayuda a mantener o restablecer un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria. Sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes".

El ser humano necesita para mantener la vida y estar saludable diferentes nutrientes, que se dividen en:

- Macronutrientes: aquellos nutrientes que se necesitan en gran cantidad y aportan la energía (calorías) para el funcionamiento del organismo; este grupo incluye los carbohidratos (almidones, azúcares y fibra dietética); las grasas y las proteínas (de origen vegetal y animal).
- Micronutrientes: que comprenden los minerales y vitaminas, que se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía.

Las guías alimentarias basadas en alimentos para mayores de 2 años presentan 10 prácticas que se deben adoptar para alcanzar una alimentación saludable:

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato Saludable de la Familia Colombiana.
2. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de productos de paquete, comidas rápidas y bebidas azucaradas.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Controle su peso corporal de manera frecuente, los adultos deben mantener peso adecuado para su estatura y los niños deben crecer de acuerdo a su edad y talla.
5. Evite el consumo de bebidas azucaradas, esto ayudará a mantener un peso saludable.
6. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
7. Los alimentos integrales son aquellos que no tienen un proceso de refinación importante y por tanto tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados.
8. Realice un adecuado manejo y conservación de los alimentos, seleccione alimentos sanos y frescos, lávelos con agua segura o tratada de manera adecuada.
9. Si tiene un bebé láctelo y apoye a las mujeres que deciden lactar.
10. Lee la información de los alimentos en los empaques, seleccione aquellos con menor contenido de sodio, calorías, azúcar y escoja aquellos que no contengan grasas trans.
11. El envejecimiento es un proceso que se inicia después de alcanzar la maduración o fin del proceso evolutivo y se empieza un proceso de involución que se extiende hasta la vejez, incluye una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioeconómicos que pueden afectar la alimentación de la persona y por tanto su estado o condición nutricional y de salud. En esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón.

Se debe garantizar que la alimentación tenga un contenido energético que permita mantener un peso adecuado y estable, y que además aporte todos los micronutrientes en cantidades necesarias. Por tanto, se recomienda realizar una adecuada selección de alimentos, que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos con el fin de obtener una adecuado aporte de nutrientes y si es necesario se pueden incluir alimentos enriquecidos con vitamina B12, ácido

fólico, calcio y vitamina D.

La alimentación durante la vejez debe ser acorde a los hábitos, costumbres y cultura de la persona adulta mayor. Además, debe tener una consistencia adecuada y estimular el apetito con preparaciones llamativas y bien elaboradas, condimentadas con especies naturales como ajo, tomillo, laurel, pimentón, albaca etc.

Se deben ofrecer entre 5 y 6 tiempos de comida al día, en donde se incluyan 5 porciones entre frutas y verduras, debido a su aporte de vitaminas A y C y fibra; evitar alimentos con grasa saturada como la grasa visible de las carnes, mantequilla, embutidos (salchicha, salchichón, jamón), aceite de coco o de palma; es importante el consumo de alimentos fuentes de calcio como leche y derivados acompañado de vitamina D y exposición al sol.

Evitar el consumo de azúcar, panela y miel, debido a una menor utilización por parte del organismo y no utilizar salero de mesa para adicionar extra a los alimentos; el agua y los demás líquidos se deben tomar lejos o separados de las comidas; la persona mayor tiene menor sensación de sed por lo que puede deshidratarse fácilmente, se recomienda un consumo de 8 vasos de agua al día provenientes de alimentos líquidos y de agua; las comidas deben servirse a una temperatura adecuada, de presentación agradable y su coloración y olor deben incitar al consumo; se recomienda realizar actividad física a diario para mantener o mejorar la masa muscular.

El consumo responsable se compone por un conjunto de acciones que, en el caso de la alimentación, se desarrollan desde aspectos sociales que conllevan a contribuir a la sostenibilidad del sistema alimentario. Las acciones sociales que van de la mano con acciones institucionales mencionadas en el Foro Mundial de Desarrollo Urbano Sostenible de 2015 a resaltar, contribuyen a un consumo responsable de alimentos siendo de impacto hacia el consumidor. Estas promueven dietas sostenibles, siendo saludables, seguras, culturalmente adecuadas y aceptables, ambientalmente sostenibles y con un enfoque de derechos. Estas deben promoverse mediante programas en el campo de la educación, la promoción de la salud y la comunicación, con especial atención a escuelas, centros de atención, mercados y medios de información.

A partir de la percepción de la adecuada gestión del alimento desde el manejo de porciones, se desarrolló la idea en donde se atribuye que los alimentos no consumidos son un “desperdicio nutricional”, y que asimismo lo son el exceso de alimentos consumidos que representan una sobre adecuación de energía y nutrientes, puesto que provienen de materia orgánica y de procesos de producción, que al no haber sido utilizados de forma óptima, convirtiéndose en reservas debido al exceso, generan las mismas o peores complicaciones económicas, medio ambientales y de salud, que los desperdicios comprendidos como desechos de materia orgánica; resaltando que en salud, el exceso de ingesta de energía y nutrientes se atribuye a exceso de peso y sus complicaciones incluyendo la muerte y la alta carga de la enfermedad que desencadena.

En educación:

Para conocer más acerca de cómo los adultos mayores aprenden es necesario reflexionar sobre aquellos elementos que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La pedagogía es un conjunto de saberes que se aplican a la educación como fenómeno típicamente social y específicamente humano. Es por tanto una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerla, analizarla y perfeccionarla. La pedagogía es una ciencia aplicada que se nutre de disciplinas como la sociología, la economía, la antropología, la psicología, la historia, la filosofía o la medicina.

Existen varios criterios a través de los cuales se puede categorizar a la pedagogía:

- Pedagogía General: Es la temática que ser refiere a las cuestiones universales y globales de la investigación y de la acción sobre la educación.
- Pedagogías Específicas: Que a lo largo de los años han sistematizado un diferente cuerpo del conocimiento, en función de las realidades históricas experimentadas:

En primer lugar encontramos que el aprendizaje en esta etapa de la vida tiene sus propias necesidades e intereses. De este modo, el adulto mayor difiere en motivaciones en tanto a lo que se espera en otras edades. Esta etapa de la vida se contrapone de manera cualitativa a las etapas anteriores y presenta otras necesidades. Sin embargo, la necesidad de desarrollo personal se mantiene y se incorpora la necesidad de asumir las pérdidas que ocasiona el envejecimiento.

Las principales dimensiones humanas del interés del adulto mayor en el proceso educativo son:

- Aspectos relativos a aprendizajes de tipo cognitivo.
- Aspectos psíquicos de tipo emocional y de personalidad.
- Aspectos sociales y morales del desarrollo personal.

En comunicación:

La comunicación es esencial en cualquier tipo de actividad y es un factor imprescindible para que ésta funcione correctamente. Cualquier actividad humana se desarrolla a través de la comunicación y por eso constituye uno de los elementos más importantes para las relaciones entre individuos. El proceso de comunicación se da a partir de modelos y teorías que basados en evidencias generan cambios de conducta.

Por otro lado el fortalecimiento de las capacidades es el proceso de liberar, fortalecer y mantener la capacidad de las personas, las organizaciones y la sociedad en general para la gestión exitosa de sus asuntos. Entendido así, se busca que los adultos mayores fortalezcan sus habilidades y

debilidades, generando cambios de comportamiento duraderos en el tiempo y que tenga incidencia en el contexto en donde se desenvuelven.

Se entienden al adulto mayor como agente de cambio hacia sí mismo y el mundo que lo rodea, replicando las conductas alimentarias saludables que aprenderán y reforzarán para el buen desarrollo de su vida.

Referencias:

1. Aneska Mariño García, Magdalys Núñez Velázquez, Ana Ibis Gámez Bernal. Alimentación saludable. Acta médica de Cuba.
2. INCAP-OPS. (s.f.). Alimentación y Nutrición en el Ciclo de la Vida. Alimentación en la Edad Adulta
   ICBF - FAO.
3. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años. Manual de Facilitadores. 1ª. ed. Bogotá, 2015.
4. World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva.
5. Bolet M, S. M. (2009). La alimentación y Nutrición de las personas Mayores de 60 años. Rev Haban Cien Méd
6. Pacto de política alimentaria urbana de Milán. Milán. Retrieved from http://www.foodpolicymilano.org/wp-content/uploads/2015/10/MilanUrban-Food-Policy-Pact-_SPA.pdf
7. Daniela Idárraga Tunjo 2020. La alimentación sostenible en consumidores habituales del modelo alternativo de distribución de alimentos en Colombia. Estudio comparativo de cinco ciudades: Armenia, Bogotá, Medellín, Manizales y Pereira. Repositorio Universidad Nacional de Colombia Facultad de Medicina, Departamento de Salud Pública.
8. Gustavo romero. La pedagogía en la educación. ISSN, 1988-6047. Dep – legal: Gr2922/2007. N°15 – febrero de 2009.

Mensajes:

“Como responsable, vivo saludable”

“Comiendo saludable, prevengo enfermedades”

“Si actividad física realizo, sano estaré”

Herramienta/s pedagógica/s:

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

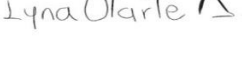
Reconociendo conceptos claves	Herramienta basada en la construcción conjunta de conocimientos, frente a conceptos básicos de alimentación saludables, consumo responsable de alimentos y desperdicios.	Los talleres basados en el dialogo de saberes y la presentación de conceptos son vitales para el desarrollo y lectura de contextos y conocimientos de quienes participan y buscan aprendizajes basados en cambios de comportamientos.	Presentación multimedia, preguntas orientadoras que introduzcan de forma sencilla al tema que se trabajará.	Se estará implementando durante los 4 primeros meses (Mayo – Junio – Julio - Agosto).
Construyendo el cambio de comportamiento	Herramientas lúdicas que buscan interiorizar los conocimientos y conceptos previamente abordados.	Pasar el conocimiento por medio de los sentidos fortalece la capacidad de gestar ese cambio en los comportamientos de los individuos. Por ello las actividades prácticas- lúdicas refuerzan conocimientos.	Material didáctico de GABAS, alimentación saludable, perdidas y desperdicios de alimentos y actividad física	Se estará implementando durante los 4 últimos meses. (Septiembre – Octubre – Noviembre - Diciembre).

4. EVALUACIÒN

La evaluación de la estrategia se realizará durante el mes de enero de 2024 por medio de un test de preguntas de relacionamiento, entendiendo las diferencias y dificultades visuales para la lectura que presentan algunos participantes del centro de cuidado transitorio Quiroga.

Elaborado por:

Lyna Marcela Olarte Arias.
Nutricionista Dietista
Magister en seguridad alimentaria y nutricional.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	31/01/2024	LYNA MARCELA OLARTE ARIAS	NUTRICIONISTA	
Aprobó	31/01/2024	CAROLINA PABÓN	COORDINADORA	

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.