1. DATOS GENERALES	
Fecha	20/1/2025
Nombre del proyecto	7770 COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTA CUIDADORA E INCLUYENTE
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de cuidado
Localidad	N/A
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Fisioterapia o educador físico, nutricionista dietista, enfermería

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS		
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	En la Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta, la población funcional mayor de 65 años presenta, en general, hábitos alimenticios que requieren ajustes para alinearse con las recomendaciones nutricionales específicas de su grupo etario. Aunque el acceso a alimentos básicos está garantizado, se identifican carencias en el consumo de frutas, verduras, y proteínas de alta calidad, así como una ingesta insuficiente de agua, factores críticos para la prevención de enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes. Asimismo, algunos residentes enfrentan barreras físicas o psicológicas para adoptar cambios en su dieta, como dificultades para masticar, monotonía en los menús o falta de conocimiento sobre la importancia de ciertos nutrientes.En cuanto a la actividad física, las personas mayores realizan algunas actividades recreativas ligeras, como caminatas o ejercicios grupales, pero la frecuencia e intensidad son insuficientes para mantener un nivel óptimo de salud física y emocional. Además, el miedo a caídas, dolores articulares y la percepción de que el ejercicio puede no ser seguro son barreras frecuentes que inhiben una mayor participación en actividades físicas. A nivel psicosocial, se observa un bajo nivel de conciencia sobre los beneficios que la alimentación equilibrada y el ejercicio regular tienen en la calidad de vida. Sin embargo, la mayoría de las personas mayores manifiesta disposición a participar en programas diseñados a su medida, siempre que estos sean atractivos, variados y se adapten a sus limitaciones individuales. Esto indica una oportunidad para implementar estrategias educativas, fomentar espacios seguros y diseñar actividades motivadoras que permitan mejorar los hábitos alimenticios y de ejercicio físico en esta población.	
Grupo/s interactivo/s	La promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física va dirigida a la Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta con la Fundación Tecnológico del Sur, donde se cuenta con una cobertura de 150 personas mayores en condición de vulnerabilidad social, con funcionalidad moderada, en un 64,6 % hombres y un 35,3 % mujeres, con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad renal, enfermedades cardiovasculares y malnutrición por déficit y exceso. Los procesos de promoción en estilos de vida saludables se llevarán a cabo de forma integral por parte del equipo interdisciplinario, es por esto que se incluirán capacitaciones al talento humano dado que representan el mayor potencial transformador y dinamizador ante la población atendida desde un manejo interdisciplinar en el diario vivir.	
Identificación participativa de la necesidad	Para obtener los resultados del diagnóstico, se organizó un grupo interactivo con las personas mayores funcionales de la Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta mayores de 65 años del hogar geriátrico. Este grupo se estructuró en sesiones dinámicas de aproximadamente 45 minutos, realizadas en un ambiente cómodo y accesible. Se implementaron actividades participativas, como debates guiados, encuestas orales, y lluvia de ideas, para explorar los hábitos alimenticios, rutinas de actividad física, y percepciones individuales sobre salud. Durante esta sesión, se utilizó una metodología centrada en la persona mayor, fomentando la libre expresión y recogiendo información cualitativa detallada sobre sus necesidades, barreras y preferencias. Asimismo, el equipo de trabajo interdisciplinar, conformado por nutricionista, enfermeras, fisioterapeuta, educadora física y auxiliares de enfermería complementó estas dinámicas con observación directa de las rutinas diarias de los residentes, incluyendo los momentos de comida y actividades recreativas. Se registraron patrones recurrentes, como los alimentos más consumidos y las limitaciones físicas durante el ejercicio. La metodología enfatizó la colaboración, el respeto y la adaptación al ritmo de los participantes, asegurando que los hallazgos reflejaran de manera fiel sus realidades y expectativas.	
Entornos	Individual __x_, Familiar ___, Institucional, __x_, Comunitario ___	
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física.	

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA		
Objetivo general:	Desarrollar una estrategia para la promoción de las prácticas saludables identificadas como mejorar el consumo de frutas y verduras, reducir el consumo de sal, promover la realización de actividad física, aumentar el consumo de agua, dirigida a las personas mayores de la Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta.	
Duración de la estrategia:	12 meses	
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	12 sesiones	
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Aumento del consumo de frutas y verduras. Sabores y colores saludables Sesión 2: Plato saludable de la familia Colombiana. Sesión 3: Sopa de letras sin sal y con recado. Sesión 4: La tienda de María. Sesión 5: Enfermedades transmitidas por alimentos y lavado de manos. Sesión 6: Ven, hidrátate y conoce tu tensión. Sesión 7: Detectives de alimentos. Sesión 8: Salud oral y alimentación. Sesión 9: Celebración del día mundial de la alimentación. Sesión 10: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana. Sesión 11: Sarcopenia y su relación con la alimentación y la actividad física. Sesión 12: Identidad cultural – relatos de recetas autóctonas. Sesión 13: Valoro y cuido mis alimentos. Sesión 14: Importancia de la actividad Física y sus beneficios para la salud. Sesión 15: Endúlzate saludablemente. Sesión 16: Prevención de enfermedades cardiovasculares. Sesión 17: Enfermedades gastrointestinales en la persona mayor Sesión 18: Alimentación en la persona mayor.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Aumento del consumo de frutas y verduras. Sabores y colores saludables
Mensaje	Para mejorar su digestión, su piel y su peso, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras, preferiblemente crudas.
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia del consumo de frutas y verduras, las ventajas para su salud al consumir dichos alimentos, y tomarán decisiones informadas frente a evitar el desperdicio de estos alimentos al consumirlos en su totalidad.
Marco de referencia	El consumo de frutas y verduras es esencial para una dieta equilibrada y saludable, y su importancia radica en los múltiples beneficios que aportan a la salud humana. Según organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), incluir estos alimentos en la dieta diaria es clave para prevenir enfermedades no transmisibles, mejorar la calidad de vida y promover un desarrollo sostenible. Las frutas y verduras son alimentos de origen vegetal que contienen altas cantidades de vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos bioactivos. Son bajos en grasas y calorías, lo que las convierte en una opción ideal para promover una dieta saludable. Aportan micronutrientes como la vitamina C, el potasio y el ácido fólico, necesarios para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Mejora la salud digestiva, regula los niveles de colesterol y contribuye al control del peso corporal. Aporta compuestos antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo y disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas. La investigación "Global Burden of Disease Study" (2017) estimó que una baja ingesta de frutas y verduras contribuye significativamente a la carga global de enfermedades. La OMS sugiere un consumo mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras para garantizar beneficios óptimos para la salud. Campañas globales como "5 al Día" fomentan el consumo de al menos cinco porciones entre frutas y verduras diarias. El consumo adecuado de frutas y verduras no solo es importante desde una perspectiva de salud, sino también para la sostenibilidad ambiental y la seguridad alimentaria. Su promoción contribuye a reducir la obesidad, mejora los sistemas alimentarios locales y puede apoyar el desarrollo económico en comunidades rurales.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico o fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: Aumento del consumo de frutas y verduras- sabores y colores saludables. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	30 personas
Herramienta pedagógica	Actividad lúdica donde a través del juego de mesa: Escalera “sabores y colores saludables” los participantes, aprenderán o reforzarán conocimientos sobre la importancia de incrementar el consumo de frutas y verduras diariamente. El juego de mesa incluye actividad física y beneficios del consumo de agua, como parte fundamental de los estilos de vida saludable. Una vez identificadas las ventajas de las frutas y verduras, se genera el diálogo de saberes para proponer diferentes maneras de utilizar estos alimentos.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Escalera en papel - Dado -Fichas - Esferos -Afiches - Lista de asistencia Humanos: -Nutricionista Dietista -Educador físico/fisioterapeuta -Enfermera -Participantes
Registro fotográfico del material	https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/20022020_Caja_Herramientas_IEC.pdf
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada realizando las siguientes preguntas: ¿porqué es importante el consumo de frutas y verduras. ¿Que beneficios nos brinda el consumo de frutas y verduras. ¿Será verdad que al no consumir frutas y verduras nos puede dar estreñimiento.? ¿Se observa buena participación por parte de las personas mayores, por el método de mano alzada con respuestas abiertas acerca de las implicaciones al no consumir frutas y verduras.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Plato saludable de la familia Colombiana
Mensaje	Consuma alimentos naturales y variados en ésta etapa como se indica en el “plato colombiano saludable”.

Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia del consumo de los distintos grupos de alimentos, las ventajas para su salud al consumir dichos alimentos, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, digestión y bienestar.
Marco de referencia	El Plato Saludable de la Familia Colombiana, diseñado por el Ministerio de Salud y Protección Social en colaboración con instituciones como el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), es una herramienta educativa que busca promover una alimentación equilibrada, adecuada y culturalmente apropiada. Su objetivo es garantizar el bienestar nutricional de la población colombiana, teniendo en cuenta las necesidades energéticas y nutricionales de cada etapa de la vida, así como la diversidad cultural y geográfica del país. El Plato Saludable de la Familia Colombiana se fundamenta en las GABA, las cuales recomiendan consumir alimentos variados y balanceados para satisfacer las necesidades de macro y micronutrientes. Estas guías priorizan la promoción de hábitos saludables tales como: El equilibrio alimentario según el Plato Saludable. Este modelo gráfico divide los alimentos en grupos, destacando su importancia en la dieta diaria: Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: Fuente principal de energía. Frutas y verduras: Ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Proteínas de origen animal y vegetal: Carne, pollo, pescado, huevos, legumbres y frutos secos, esenciales para el crecimiento y reparación celular. Grasas saludables: Aceites vegetales, aguacate y frutos secos, importantes para la función celular. Lácteos: Fuente de calcio y proteínas. Agua: Elemento fundamental para la hidratación y el funcionamiento metabólico. Principios del plato saludable Variedad: Consumir alimentos de todos los grupos en proporciones adecuadas. Equilibrio: Mantener una distribución energética adecuada entre los macronutrientes. Moderación: Evitar excesos en azúcares, grasas y sal. Culturalidad: Incorporar alimentos locales y tradicionales en la dieta. Según estudios de salud pública en Colombia, una alimentación variada reduce el riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. El consumo adecuado de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos está relacionado con mejores indicadores de desarrollo físico y cognitivo, especialmente en niños y adolescentes. En cuanto a la situación nutricional en Colombia: Los informes nacionales indican que existe un bajo consumo de frutas y verduras en la población. Las dietas tienden a ser altas en carbohidratos refinados y grasas saturadas. La desnutrición crónica y el sobrepeso coexisten en diferentes regiones del país. Estas problemáticas resaltan la necesidad de implementar estrategias educativas como el uso del Plato Saludable. El Plato Saludable no solo fomenta la salud individual, sino que también tiene implicaciones sociales y económicas. Una alimentación adecuada mejora el rendimiento académico y laboral, reduce los costos asociados a la atención médica y fomenta la sostenibilidad al promover el consumo de alimentos locales y de temporada. Además, su diseño tiene en cuenta las tradiciones alimentarias de las regiones colombianas, lo que facilita su adopción. Marco normativo: Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), Promueve el acceso, la disponibilidad y el consumo de alimentos saludables para todos los colombianos. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA). Proporcionan recomendaciones específicas para promover una dieta balanceada. Resolución 3803 de 2016. Regula el etiquetado y la promoción de alimentos, buscando fomentar elecciones saludables en los consumidores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test. Se desarrollará la actividad basada en un juego de clasificación de alimentos. Para poder jugarlo con el grupo se debe preparar tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos autóctonos. Mencione la importancia de que los alimentos sean frescos. Pregunte: ¿cuáles son los alimentos frescos? A partir de sus respuestas construya participativamente la noción de alimentos frescos: aquellos que no han sido procesados o que han sido poco procesados. Hable con el grupo de la importancia de que los alimentos sean diversos y densos en nutrientes. Pregunte: ¿por qué debemos comer alimentos diversos? Pídales que clasifiquen los alimentos otorgados por grupos de alimentos. Una vez clasificados, deberán ubicar los alimentos sobre la figura del Plato saludable de la Familia Colombiana con las divisiones de los grupos por colores. Ubicados los alimentos se solicitará al grupo interpretar el ícono del Plato saludable de la Familia Colombiana, por medio de las siguientes preguntas: ¿Qué nos dice el plato saludable?, ¿Qué nos dice el vaso de agua?, Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	30 personas
Herramienta pedagógica	Ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles - ENT, se considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) permite abordar las problemáticas alimentarias concientizar sobre la adopción de estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, adecuada hidratación y la práctica de actividad física. El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud. El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Tarjetas con los alimentos del ícono -Imágenes de alimentos - Esferos -Afiches -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionista Dietista -Educador físico/fisioterapia -Enfermera - Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada realizando las siguientes preguntas: ¿Recuerdan que alimentos son saludables. ¿Ustedes consideran que la alimención que consumen es saludable? Porque? ¿Las frutas y verduras son saludables?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Sopa de letras sin sal y con recado (caja de herramientas SDIS)
Mensaje	"Los pequeños cambios en tu plato pueden marcar una gran diferencia en tu salud."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de consumir una alimentación baja en sal, las ventajas para su salud al consumir preparaciones bajas en sal, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades y mantenimiento de cifras normales de tensión y función renal .
Marco de referencia	Reducir el consumo de sal en la población a niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para prevenir enfermedades no transmisibles, como hipertensión, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares. Derecho a la salud: Garantizar que la población tenga acceso a alimentos más saludables. Prevención: Actuar sobre los factores de riesgo modificables relacionados con el consumo de sal. Equidad: Adaptar las estrategias para llegar a todas las comunidades, incluidas las más vulnerables. Evidencia científica: Basar las políticas en estudios que respalden la relación entre el consumo de sal y las enfermedades. En cuanto a la regulación de alimentos: Límites máximos de sodio en alimentos procesados: Imponer valores máximos de sal permitidos en productos como pan, embutidos, sopas instantáneas, salsas, y snacks. Realizar revisiones periódicas para reducir progresivamente los límites. Etiquetado nutricional claro y visible: Implementar etiquetas frontales de advertencia para alimentos altos en sodio. Obligatoriedad de incluir la cantidad de sodio en el etiquetado nutricional. Promoción de la reformulación de alimentos: Incentivar a la industria alimentaria a reducir el contenido de sal en sus productos mediante acuerdos voluntarios, subsidios o impuestos. Establecer plazos claros para alcanzar metas de reformulación. Informar a la población sobre los riesgos de consumir demasiada sal y los beneficios de reducirla. Fomentar el uso de alternativas como especias y hierbas para sazonar los alimentos. Integrar la educación sobre alimentación saludable en escuelas. OMS: Estrategias para reducir el consumo de sal en la población. Pan American Health Organization (PAHO): Iniciativas regionales para la reducción del sodio.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por el educador físico, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad, según lo descrito en la guía técnica: Reducción del consumo de sal/sodio- sopa de letras sin sal y con recado. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad
No. de participantes por sesión	30 personas
Herramienta pedagógica	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Carteles -Sopas de letras -Marcadores - Dado -Fichas -Esferos -Afiches -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionista Dietista -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF

Código: FOR-PSS-295
Versión: 1
Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	La tienda de María
Mensaje	"Elige comida real, no ultraprocesada: menos empaques, más salud."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de consumir una alimentación saludable y adecuada para su estado nutricional, las ventajas para su salud al consumir los alimentos que se brindan en la comunidad de cuidado ya que fueron seleccionados para garantizar un optimo estado de salud, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades y mantenimiento de cifras normales de peso y patologias de base.
	Mejorar la calidad de la dieta en la población para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) como obesidad, diabetes, hipertensión

Marco de referencia	y enfermedades cardiovasculares. Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y promover el consumo de alimentos frescos y naturales. Fomentar prácticas alimentarias sostenibles y éticas. Promover la educación alimentaria en todos los niveles de la sociedad. Dentro de los componentes clave del Marco de Referencia estan las directrices Nutricionales tales como: Basarse en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), como: Menos de un 30% de la energía diaria proveniente de grasas, priorizando grasas insaturadas. Menos de un 10% de la energía diaria proveniente de azúcares libres. Menos de 5 gramos de sal al día. Un consumo mínimo de 400 g de frutas y verduras al día. Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables; incrementar el consumo de: Frutas y verduras. Cereales integrales. Proteínas magras, como legumbres, pescados, y carnes magras. Reducir el consumo de: Bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados, grasas trans y saturadas. En cuanto a políticas públicas: Etiquetas frontales que indiquen alto contenido en azúcares, grasas, sodio, etc. En cuanto a regulación de Publicidad: Limitar la promoción de alimentos no saludables, especialmente dirigida a niños. Disponibilidad de Alimentos Saludables: Garantizar el acceso a frutas, verduras y alimentos integrales en escuelas, hospitales y lugares de trabajo. Fomentar el consumo de alimentos locales y de temporada. Reducir el desperdicio de alimentos. Promover prácticas agrícolas sostenibles. Monitoreo y Evaluación. Indicadores de Impacto: Prevalencia de sobrepeso y obesidad. Consumo promedio de frutas, verduras y ultraprocesados. Incidencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta. Estrategias de Evaluación: Encuestas alimentarias periódicas. Estudios sobre patrones de consumo. Marco Internacional de Referencia OMS: Estrategia Global sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. FAO: Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA)
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la estrategia lúdica Mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se presenta el punto como «la Tienda de María» en donde realizaran la compra de los alimentos de acuerdo a las siguientes instrucciones: - Inicialmente el profesional nombra los grupos de alimentos, muestra el plato del menú que se debe completar de tal forma que sea balanceado y explica que grupos de alimentos hay en este e indaga a los participantes que grupos harían falta (plato con módulo de alimentos ej. arroz y carne roja). - Entrega a cada participante (pueden realizarlo también por parejas) un plato y un presupuesto con los billetes didácticos, indicando que deben completar el menú, para ello van a seleccionar los alimentos dispuestos en la tienda que van a comprar. Aclarar que la cantidad a comprar se destinará para completar un menú para 4 personas. Las fichas de los alimentos seleccionados se colocan en los platos entregados. (5 minutos). - Cuando cada participante o pareja haya realizado su compra, expone sobre el plato del menú su selección, explica de qué forma lo servirá y porque seleccionó esos alimentos. (5 minutos). - Después de que cada participante o pareja haya expuesto sus razones para la compra, se genera un espacio de reflexión sobre si los alimentos seleccionados cumplen con un plato saludable o que otras opciones se tienen y que grupos de alimentos faltaron o se cambiarían para cumplir con esta condición. (5 minutos). - Para finalizar se preguntará al grupo: ¿es posible una alimentación balanceada (o un almuerzo, refrigerio, desayuno, etc.,) con cualquier presupuesto?, ¿es posible comer frutas y verduras a diario con un bajo presupuesto? ¿es posible una alimentación variada a diario? Con las respuestas dadas, el profesional realiza una pequeña retroalimentación sobre el tema. (5 minutos). Se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en alimentación, mejor uso de recursos económicos en la compra de alimentos dentro de la tienda de la Institución y mostrar otras posibilidades dentro de su contexto.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Escalera en papel - Dado -Fichas - Esferos -Afiches - Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Enfermedades transmitidas por alimentosy lavado de manos
Mensaje	"Con agua y jabón eliminas bacterias y virus que pueden contaminar tus alimentos y dañar tu salud."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de realizar un correcto lavado de manos previo al consumo de alimentos, las ventajas para su salud al consumir alimentos inocuos con las manos limpias, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.
	Este marco establece las bases para promover prácticas de higiene, con énfasis en el lavado de manos, como una estrategia clave para

Marco de referencia	Este marco establece las bases para promover prácticas de higiene, con énfasis en el lavado de manos, como una estrategia clave para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Está orientado a mejorar la salud pública y garantizar la seguridad alimentaria. El lavado adecuado de manos es una barrera eficaz contra la propagación de bacterias, virus y parásitos. Incrementar el conocimiento sobre la relación entre la higiene de manos y la prevención de enfermedades. Garantizar infraestructura básica para fomentar prácticas higiénicas sostenibles. Impulsar la colaboración entre individuos, comunidades, instituciones educativas, el sector alimentario y los gobiernos. Prevenir infecciones causadas por bacterias como Salmonella, E. coli, Listeria, y norovirus mecuante la promoción de prácticas seguras de manipulación de alimentos al establecer el lavado de manos como un estándar en todas las etapas del manejo de alimentos. Concienciar sobre momentos clave del lavado de manos: Antes y después de manipular alimentos, después de usar el baño, y después de contacto con superficies contaminadas. Momentos clave para el lavado de manos: Antes de preparar, manipular o comer alimentos. Después de tocar carne cruda, huevos o productos frescos no lavados. Después de ir al baño o cambiar pañales. Después de manipular basura, animales o sus excrementos. Después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Técnica correcta de lavado de manos: Usar agua limpia y jabón. Frotar las manos, incluidos dedos, uñas y muñecas, durante al menos 20 segundos. Enjuagar completamente con agua corriente. Secar con toallas limpias o al aire. Enfoque Internacional Organización Mundial de la Salud (OMS): Recomendaciones sobre higiene de manos como parte de la estrategia global de seguridad alimentaria. FAO: Iniciativas para prevenir ETA mediante el fortalecimiento de prácticas de higiene. UNICEF: Promoción de la higiene como un derecho fundamental en programas de agua, saneamiento e higiene (WASH).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida, se realizará la aplicación del pre test. Se iniciará preguntando a la audiencia como se lavan las manos y cuantas veces al día, se proseguirá explicando la importancia (incluyendo la posible contaminación por alimentos) del lavado de manos y los pasos del lavado, para lo anterior se mostrará un video acerca del proceso del lavado y las ETAS, finalmente, la audiencia con gel antibacterial o en el lavamanos imitaran los del lavado de manos de la OMS. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	Dentro de las leyes de la alimentación, se encuentra en un eje transversal la inocuidad de los alimentos que van a ser consumidos. Por lo cual, se desea promover la identificación de la importancia del lavado de manos y práctica de los pasos correctos de lavado de manos como medida preventiva de enfermedades e intervención costo efectiva que salva vidas, se plantea la presente estrategia.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Carteleras pasos del correcto lavado de manos según la OMS - Esferos -Imágenes de enfermedades transmitidas por alimentos -Lista de asistencia -Afiches Humanos: -Nutricionista Dietista --Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Ven, hidrátate y conoce tu tensión
Mensaje	"Controlar tu tensión empieza en el plato: menos sal, más salud."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de consumir una alimentación baja en sal, las ventajas para su salud al consumir preparaciones bajas en sal, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades y mantenimiento de cifras normales de tensión y función renal .
Marco de referencia	Reducir el consumo de sal en la población a niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para prevenir enfermedades no transmisibles, como hipertensión, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares. Derecho a la salud: Garantizar que la población tenga acceso a alimentos más saludables. Prevención: Actuar sobre los factores de riesgo modificables relacionados con el consumo de sal. Equidad: Adaptar las estrategias para llegar a todas las comunidades, incluidas las más vulnerables. Evidencia científica: Basar las políticas en estudios que respalden la relación entre el consumo de sal y las enfermedades. En cuanto a la regulación de alimentos: Límites máximos de sodio en alimentos procesados: Imponer valores máximos de sal permitidos en productos como pan, embutidos, sopas instantáneas, salsas, y snacks. Realizar revisiones periódicas para reducir progresivamente los límites. Etiquetado nutricional claro y visible: Implementar etiquetas frontales de advertencia para alimentos altos en sodio. Obligatoriedad de incluir la cantidad de sodio en el etiquetado nutricional. Promoción de la reformulación de alimentos: Incentivar a la industria alimentaria a reducir el contenido de sal en sus productos mediante acuerdos voluntarios, subsidios o impuestos. Establecer plazos claros para alcanzar metas de reformulación. Informar a la población sobre los riesgos de consumir demasiada sal y los beneficios de reducirla. Fomentar el uso de alternativas como especias y hierbas para sazonar los alimentos. Integrar la educación sobre alimentación saludable en escuelas. OMS: Estrategias para reducir el consumo de sal en la población. Pan American Health Organization (PAHO): Iniciativas regionales para la reducción del sodio.

Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida , se realizará la aplicación del pre test. Se presenta el punto como el punto de hidratación y control de tensión, con las siguientes actividades: - Se indaga a los participantes acerca de lo que saben acerca de la tensión arterial, identificando algunas palabras o conceptos importantes en el tablero o cartelera. - Se solicita a uno de los participantes que se retire el saco para realizar una toma de tensión arterial, preferiblemente con tensiómetro digital, explicando: ¿qué es tensión arterial?, ¿qué es la hipertensión?, haciendo referencia a la imagen del afiche. Una vez obtenido el resultado de la tensión del participante se explican los valores adecuados y se analiza la tensión tomada. - Luego se explica que es la hidratación y los beneficios de esta, así como la recomendación diaria de consumo de agua al día con apoyo del afiche y se motiva el consumo de agua ofreciendo a cada participante un vaso de agua para que la consuma en el momento. Excepto si el participante tiene restricción en el consumo de líquidos por alguna patología asociada. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Dentro de los mensajes claves establece que “Gozar de buena salud a lo largo de la vida nos permite disfrutar al máximo de los aspectos positivos de la vejez” y dentro de sus llamamientos a la acción incluye promover la salud a lo largo de la vida, crear entornos adecuados que promuevan la salud y la participación de las personas mayores. Ahora bien, se entiende por estilo de vida saludable como un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, que permite mantener su cuerpo y su mente de una manera adecuada. Este está relacionado con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, consumo de tabaco, realización de actividad física, entre otros.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Cartulina (cartelera) - Esferos -Afiches -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Detectives de alimentos (caja de herramientas SDIS)
Mensaje	"Cuidar lo que comes hoy es cuidar cómo te sentirás mañana."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de consumir una alimentación natural evitando productos ultraprocesados, las ventajas para su salud al consumir con alto aporte nutricional y evitar preparaciones con alto aporte de grasas, sodio, azucares, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud.
Marco de referencia	Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales que contienen ingredientes derivados de alimentos y aditivos, como azúcares, grasas, sal, colorantes, y conservantes, diseñados para ser altamente palatables y convenientes, pero que carecen de valor nutricional significativo. Ejemplos incluyen refrescos, snacks empaquetados, productos congelados listos para consumir, y dulces industrializados. Los objetivos en salud pública son reducir el consumo de ultraprocesados para prevenir enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Promover alimentos naturales y mínimamente procesados que tengan menor impacto ambiental. Empoderar a las personas con información clara y basada en evidencia sobre los riesgos asociados a los ultraprocesados. Garantizar que los alimentos saludables sean accesibles, asequibles y culturalmente aceptables para todos los segmentos de la población. Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en la población. Incrementar el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos enteros, y proteínas saludables. Aumentar la conciencia pública sobre los efectos negativos de los ultraprocesados en la salud y el medio ambiente. En Colombia se esta llevando a cabo un etiquetado frontal de advertencia que adviertan sobre alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías. Del mismo modo se estan realizando restricciones publicitarias como prohibir la publicidad de ultraprocesados dirigida a niños y adolescentes. Regular las estrategias de marketing en plataformas digitales, televisión y puntos de venta. Implementar impuestos a los productos ultraprocesados para desincentivar su consumo. Ofrecer subsidios o incentivos económicos para alimentos saludables como frutas y verduras. OMS: Estrategia Global sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. PAHO: Políticas para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados en América Latina y el Caribe.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida , se realizará la aplicación del pre test. En una mesa se creará la simulación de una tienda, se dispondrá de alimentos industrializados y que a menudo los adultos mayores compran en la tienda de la Institución. Se brindará educación alimentaria y nutricional en cuento al contenido nutricional de los alimentos que comúnmente compran, se indicará como leer un rotulado y etiquetado nutricional, se compararan alimentos del mismo grupo, pero con diferente contenido de nutrientes, por ejemplo unas galletas waffer vs galletas integrales; por ejemplo, una botella de agua vs gaseosa o jugo industrializado, entre otros. Los adultos mayores se convertirán en detectives de grasas, detectives de azúcares simples, detectives de sodio y detectives de alimentos saludables. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	15 personas

Herramienta pedagógica	Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumenlos alimentos, incluidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Por lo anterior y teniendo como insumo los resultados obtenidos del diagnóstico en torno a la realización de acciones de un estilo de vida saludable con variables del componente de alimentación, aplicada a los adultos mayores, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento dentro del marco de acciones que hagan parte de un estilo de vida saludable y el fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación que promuevan factores protectores en salud como lo son cambios en
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación -Alimentos - Esferos -Afiches -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada. Se formulan las siguientes preguntas: ¿ Que alimentos son ultraprocesados?2. ¿Qué grasas son perjudiciales para la salud?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	Salud oral y alimentación
Mensaje	"Cada bocado cuenta: una buena alimentación cuida tu sonrisa."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de la salud oral evitando el consumo de productos ultraprocesados y azucarados, las ventajas para su salud al consumir alimentos saludables, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud.
Marco de referencia	Una dieta equilibrada y consciente puede prevenir enfermedades bucales comunes, como caries y periodontitis. Existe una relación entre la alimentación y la salud oral ya que lo que consumimos afecta directamente la salud de los dientes y encías, tanto por su composición (azúcares, ácidos, nutrientes) como por la frecuencia de consumo. Empoderar a las personas para que adopten hábitos alimenticios y de higiene oral saludables para promover la salud oral como parte esencial del bienestar general. Del mismo modo es imperativo reducir la incidencia de caries y enfermedades periodontales relacionadas con la dieta. Promover una alimentación rica en nutrientes que fortalezca los dientes y las encías. Sensibilizar sobre los riesgos del consumo excesivo de azúcares y bebidas ácidas.Garantizar el acceso a recursos educativos y servicios de salud oral. En cuanto a las directrices sobre Alimentación Saludable para la salud oral se trazan como objetivos limitar los azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total diaria (según la OMS). Evitar alimentos y bebidas con azúcares añadidos, como refrescos, dulces, y productos de panadería ultraprocesados. Promover Alimentos Saludables: Consumir alimentos ricos en calcio (leche, yogur, queso) para fortalecer los dientes. Incluir frutas y verduras crujientes (zanahorias, manzanas) que estimulan la producción de saliva y limpian la superficie dental. Priorizar alimentos ricos en vitaminas A, C y D, y fósforo, esenciales para la salud bucodental. Evitar Bebidas y Alimentos Ácidos: Reducir el consumo de jugos ácidos, refrescos y bebidas carbonatadas que erosionan el esmalte dental. Promover el Consumo de Agua: El agua, especialmente la fluorada, es ideal para hidratar y fortalecer los dientes, además de neutralizar ácidos en la boca. Cepillarse los dientes con pasta fluorada después de las comidas, especialmente tras consumir alimentos azucarados. Enjuagar la boca con agua después de consumir alimentos ácidos para minimizar el daño al esmalte. Usar hilo dental diariamente para eliminar restos de alimentos entre los dientes. OMS: Promoción de dietas saludables para prevenir enfermedades bucodentales. UNICEF: Incorporación de salud oral en programas de nutrición infantil.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Mediante una charla participativa se abordará la temática explicando lo siguiente: Los alimentos que contienen azúcares de cualquier tipo pueden contribuir a causar caries dental. Para controlar la cantidad de azúcar que consume, lea las etiquetas de los productos alimenticios y elija alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, que se encuentran a menudo en las bebidas refrescantes, los caramelos y los dulces. Si su dieta carece de ciertos nutrientes, puede ser más difícil que los tejidos en la boca resistan una infección. Esto puede contribuir a la enfermedad de las encías. Un caso grave de la enfermedad de las encías es una de las principales causas de pérdida dental en los adultos. Muchos investigadores creen que la enfermedad avanza de forma más rápida y es potencialmente más grave en personas con una mala alimentación Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad
No. de participantes por sesión	30 personas
Herramienta pedagógica	En cuanto a la situación en salud bucal de las personas mayores, de acuerdo con el IV Estudio Nacional de Salud Bucal (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013), esta población tiene dificultades con su salud oral, lo que sin duda afecta de manera directa la ingesta de alimentos. Según los datos, estas personas presentan en porcentajes importantes caries, enfermedad periodontal en la cual es necesario mencionar que tanto el porcentaje de pérdida leve de inserción (53,13%) como la pérdida moderada de la misma (33,8%) supera la mitad de esta alteración. Es decir, del porcentaje total de PAM con esta situación bucal mas de la mitad tienen dificultades y mayor riesgo de pérdida dental, además la mayoría de las PAM presentan algún grado de edentulismo, es decir, de pérdida de dientes y las que usan prótesis dentales terminan en estomatitis pretásica en un 39,65%, situación que puede causar lesiones precancerosas.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia, televisor Humanos: -Nutricionistas Dietistas-Participantes

Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada. Se formulan las siguientes preguntas: ¿ Poque es importante la salud oral?2. ¿ la alimentación influye en la salud de los dientes?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	Celebración del día mundial de la alimentación.
Mensaje	"Abogando por soluciones sostenibles."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de promover la seguridad alimentaria y la sostenibilidad a nivel mundial, las ventajas de consumir la totalidad de los alimentos servidos, y tomarán decisiones informadas frente a reducir los desperdicios generados de comida.
Marco de referencia	El Día Mundial de la Alimentación se celebra cada 16 de octubre desde 1979, promovido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Esta fecha busca concienciar sobre los problemas alimentarios mundiales y promover acciones para erradicar el hambre y garantizar la seguridad alimentaria para todos. Aunque aún no se ha anunciado el tema específico para el Día Mundial de la Alimentación 2025, en 2024 el lema fue "Derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejores" FAOHOME . Este enfoque subraya la importancia de garantizar que todas las personas tengan acceso a una variedad de alimentos nutritivos, asequibles, accesibles, inocuos y sostenibles, como medio para lograr la seguridad alimentaria y dietas saludables para todos. En el contexto actual, más de 150 científicos galardonados internacionalmente han advertido sobre la necesidad urgente de grandes inversiones en la cadena de valor de los alimentos y en investigación para prevenir una hambruna global prevista a mediados de siglo. Señalan que actualmente 700 millones de personas sufren inseguridad alimentaria, y que eventos climáticos extremos y el crecimiento demográfico exacerban la situación. Proponen priorizar la investigación y el desarrollo agrícola, mejorar procesos como la fotosíntesis y crear cultivos más resistentes y nutritivos. Además, se ha hecho un llamamiento a la acción por un sistema alimentario global resiliente y equitativo, destacando la urgente necesidad de abordar los desafíos del sistema alimentario global, afectados por la crisis climática y los conflictos. En 2022, 258 millones de personas enfrentaron una grave escasez de alimentos, acentuada por procesos climáticos y socioeconómicos adversos. Se han identificado cuatro áreas clave para la reforma: gobernanza efectiva, abordaje de factores no sostenibles, construcción de una cadena de valor justa y la provisión de finanzas sostenibles. En Colombia, la situación de inseguridad alimentaria también es preocupante. Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA), factores como los conflictos internos, el cambio climático y las recesiones económicas han incrementado la vulnerabilidad de diversas comunidades en el país. Es fundamental fortalecer los sistemas alimentarios locales, promover prácticas agrícolas sostenibles y garantizar el acceso equitativo a alimentos nutritivos para toda la población. En resumen, el Día Mundial de la Alimentación es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de garantizar el derecho a una alimentación adecuada para todos, y para promover acciones que fortalezcan la seguridad alimentaria y la sostenibilidad de nuestros sistemas alimentarios.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Mediante una cartelera se dará a conocer a los beneficiarios el lema del día mundial de la alimentación. Se explicará el tema central haciendo enfasis en la reducción de los desperdicios de comida. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	https://sdgresources-relx-com.translate.goog/events/world-food-day-2025?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=wa
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia , televisor, Humanos: -Nutricionistas Dietistas -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada. Se formulan las siguientes preguntas: ¿ El derecho a la alimentación es un derecho fundamental?2. ¿Qué es inseguridad alimentaria ?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana
Mensaje	"Haz de los alimentos naturales y mínimamente procesados la base de tu alimentación diaria."

Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia del consumo de los distintos grupos de alimentos, las ventajas para su salud al consumir dichos alimentos, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, digestión y bienestar.
Marco de referencia	Promoción de la Salud: Las GABA deben priorizar patrones dietéticos que prevengan enfermedades no transmisibles y desnutrición en todas sus formas. Las recomendaciones deben respetar las tradiciones, costumbres alimentarias y recursos locales. Promover alimentos frescos y mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales, y fuentes saludables de proteínas (como pescado, huevos y carnes magras). Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, y grasas trans. Diversidad y Moderación: Fomentar el consumo variado de alimentos de diferentes grupos para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes. Promover porciones adecuadas para evitar excesos. Recomendar el agua como la opción preferida para la hidratación. Alimentos de origen vegetal como base de la dieta (frutas, verduras, legumbres, granos integrales, frutos secos y semillas). Incorporar alimentos de origen animal con moderación y preferir opciones sostenibles. Fomentar el consumo de alimentos caseros y preparados de manera saludable (hervidos, al vapor, a la parrilla, evitando frituras excesivas). Limitar el uso de sal y azúcares añadidos en la preparación de comidas. Frecuencia y Regularidad: Promover horarios regulares de comidas para favorecer el metabolismo y la saciedad. Evitar el desperdicio de alimentos y utilizar productos locales y de temporada. Reducir el consumo de alimentos con alta huella ecológica (como carne roja en exceso). Apoyo a la Agricultura Local: Priorizar productos frescos y cultivados de manera sostenible. FAO: Promueve guías alimentarias culturalmente relevantes y sostenibles como parte de su estrategia global de seguridad alimentaria. OMS: Integra las GABA en sus planes para la prevención de enfermedades no transmisibles.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Se le desarrollara la actividad basada en un juego de clasificación de alimentos. Para poder jugarlo con el grupo se debe preparar tarjetas con los alimentos del ícono, agregando imágenes de alimentos autóctonos. Mencione la importancia de que los alimentos sean frescos. Pregunte: ¿cuáles son los alimentos frescos? A partir de sus respuestas construya participativamente la noción de alimentos frescos: aquellos que no han sido procesados o que han sido poco procesados. Hable con el grupo de la importancia de que los alimentos sean diversos y densos en nutrientes. Pregunte: ¿por qué debemos comer alimentos diversos? Aborde el tema de grupo de alimentos y divida a los participantes en grupos pequeños, no mayores a cinco personas. Pídales que clasifiquen los alimentos otorgados por grupos de alimentos. Una vez clasificados, deberán ubicar los alimentos sobre la figura del Plato saludable de la Familia Colombiana con las divisiones de los grupos por colores, ubicados los alimentos se solicitará al grupo interpretar el ícono del Plato saludable de la Familia. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	https://sdgresources-relx-com.translate.goog/events/world-food-day-2025?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=wa
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas- -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada. Se formulan las siguientes preguntas: ¿ Que alimentos considera usted que son recomendados consumiir diariamente??2. ¿Qué alimentos considera usted de debemos consumir con moderación?.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 11
Práctica (s) o tema (s)	Sarcopenia y su relación con la alimentación y la actividad física
Mensaje	"Una alimentación adecuada, rica en proteínas de alta calidad, vitamina D, y nutrientes esenciales, es clave para prevenir y manejar la sarcopenia, ayudando a preservar la masa muscular y la fuerza en el envejecimiento."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de una dieta rica en proteinas, alimentos fuente de vitamina D y nutrientes esenciales, las ventajas para prevenir la sarcopenia y preservar la masa muscular, y tomarán decisiones informadas frente a preservar la masa muscular mediante una alimentacion saludable y practica regular de actividad física .

Marco de referencia	La sarcopenia es una condición caracterizada por la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular, fuerza y función física, asociada principalmente al envejecimiento. Reconocida como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta significativamente la calidad de vida de las personas mayores al aumentar el riesgo de caídas, dependencia y mortalidad. La nutrición desempeña un papel crucial en la prevención y el tratamiento de la sarcopenia. Factores dietéticos relevantes incluyen: Proteínas de alta calidad: La ingesta adecuada de proteínas estimula la síntesis muscular. Se recomienda entre 1.0 y 1.5 g de proteína por kg de peso corporal al día en adultos mayores. Vitamina D: Contribuye a la salud ósea y muscular, siendo esencial para prevenir la debilidad muscular. Su deficiencia es común en adultos mayores. Aminoácidos esenciales, especialmente leucina: Promueven directamente la síntesis de proteínas musculares. Antioxidantes y ácidos grasos omega-3: Reducen la inflamación crónica que contribuye a la pérdida muscular. Calorías adecuadas: Un balance energético adecuado es esencial para evitar la pérdida de peso no intencional que acelera la sarcopenia. Relación con la Actividad Física: El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, es el estímulo más efectivo para mantener y aumentar la masa muscular. Las recomendaciones clave incluyen: Entrenamiento de resistencia: Mejora la fuerza muscular y promueve el crecimiento muscular. Ejercicio aeróbico: Mejora la capacidad cardiovascular y ayuda a mantener un peso saludable. Ejercicios de equilibrio y flexibilidad: Reducen el riesgo de caídas y mejoran la funcionalidad. Frecuencia e intensidad: Se recomienda un mínimo de dos sesiones de entrenamiento de fuerza por semana, combinado con al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado.Interacción entre Alimentación y Actividad Física: La combinación de una dieta adecuada y ejercicio regular tiene un efecto sinérgico en la prevención y el manejo de la sarcopenia. Por ejemplo: La ingesta de proteínas antes o después del ejercicio de resistencia potencia la síntesis muscular. El manejo de la sarcopenia a través de la alimentación y la actividad física es esencial para: Reducir la carga de enfermedades relacionadas con la dependencia en adultos mayores. Promover un envejecimiento saludable y funcional. Disminuir los costos asociados al cuidado de la salud en poblaciones envejecidas. Fuente OMS.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. Mediante una cartelera se dará a conocer a los beneficiarios que es la sarcopenia, cuales son los alimentos clave para prevenir la sarcopenia y como se asocia con el nivel de actividad física. Se explicará lo siguiente: La sarcopenia es un trastorno geriátrico multifactorial que se caracteriza por una reducción de la masa muscular acompañada de una disminución en su funcionalidad, las cuales originan discapacidad, pérdida de la autonomía y mayores tasas de mortalidad en la población geriátrica. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	La sarcopenia se define como la pérdida de masa muscular y el deterioro de su función asociado a la edad. El envejecimiento humano está asociado a una pérdida de masa muscular que se inicia en la cuarta década de la vida, produciéndose una pérdida de fuerza de alrededor del 1% al año y acompañándose además de un deterioro cualitativo del tejido muscular. Más allá del inevitable deterioro producido por la edad, existen factores que favorecen el desarrollo de la sarcopenia, como son diversas comorbilidades, una menor ingesta proteica y la falta de actividad física, que generan un círculo vicioso y sobre el que es posible actuar con el fin de favorecer un envejecimiento más saludable. La sarcopenia acompaña frecuentemente a la diabetes mellitus. De hecho, se considera que tanto en el desarrollo de la sarcopenia como en la patogénesis de la diabetes mellitus pueden estar implicados mecanismos similares como la resistencia a la insulina, la inflamación crónica y la disfunción mitocondrial.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Esferos -Hojas blancas -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas -Participantes.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Se realizan las preguntas abiertas utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada. Se formulan las siguientes preguntas: ¿ Consideran ustedes que se debe evitar la actividad física?2. ¿Qué actividades realizan para ejercitar su cuerpo?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 12
Práctica (s) o tema (s)	Identidad cultural – relatos de recetas autóctonas
Mensaje	"Recuperar y valorar las recetas autóctonas no solo preserva nuestras tradiciones y cultura, sino que también fomenta una alimentación saludable, basada en ingredientes naturales"
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de no perder la identidad cultural mediante el consumo de alimentos autoctonos, que brotan de la tierra naturalmente, las ventajas para prevenir las enfermedades no trasnmisibles, y tomarán decisiones informadas frente a consumir una alimentación natural libre de ultraprocesados.

Marco de referencia	La cocina tradicional constituye un patrimonio cultural intangible reconocido por la UNESCO en varios casos, como la dieta mediterránea y la cocina tradicional mexicana. Estas prácticas reflejan la relación entre el ser humano y su entorno, así como la adaptación a los recursos locales a lo largo de generaciones. En cuanto a la oralidad como transmisora de conocimiento: Los relatos de recetas autóctonas han sido históricamente transmitidos de generación en generación a través de la oralidad. Estos relatos no solo incluyen ingredientes y procedimientos, sino también historias de resiliencia, rituales familiares y significados simbólicos de los alimentos. Las recetas autóctonas se basan en el uso de ingredientes frescos y no procesados, a menudo provenientes de la agricultura o la recolección local, lo que garantiza su valor nutricional y reduce el impacto ambiental. Dieta balanceada y sostenible: Muchas cocinas tradicionales están diseñadas de forma intuitiva para ser equilibradas, combinando proteínas, carbohidratos, grasas saludables y una rica variedad de micronutrientes. Beneficios para la salud: Mayor consumo de fibras, antioxidantes y nutrientes esenciales. Menor dependencia de alimentos ultraprocesados y aditivos químicos. Promoción de prácticas alimentarias que respetan los ciclos naturales y los alimentos de temporada. La preparación de recetas autóctonas fomenta la interacción comunitaria y el intercambio intergeneracional. Cocinar y comer juntos es una actividad que refuerza los lazos familiares y comunitarios. Los relatos de recetas autóctonas promueven el respeto por la diversidad cultural y gastronómica, resaltando el valor de las prácticas alimentarias locales en un mundo globalizado. Empoderamiento de comunidades locales: Fomentar el consumo de productos autóctonos impulsa la economía local y fortalece el rol de los agricultores, recolectores y artesanos en la cadena alimentaria.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test. El día de esta capacitación con el apoyo del chef se llevará a cabo una feria gastronómica de recetas autóctonas, posteriormente se proyectará la escena de la película ratatouille “Ego prueba el platillo que Remy le prepara” y se abrirá de esta manera la temática, posteriormente se incentivará a los beneficiarios a relatar historias que recuerden sobre recetas particularmente autóctonas como el ajiaco, el cocido, bandeja paisa, entre otros y su relación con las emociones que generan. Se explicará lo siguiente: Al momento de escoger los alimentos prefiera las variedades de la región, además de ser más económicas promueve la identidad cultural. Las cantidades y distribución dependerá principalmente de la edad, y la actividad física que se realice. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	La cocina y los alimentos también han definido mucho de la historia de Colombia y son muchos los platillos que han persistido al paso del tiempo para convertirse en evidencia de las diversas dinámicas que han afectado la región que habitamos desde antes de la colonización hasta la actualidad. Preparaciones que hacen parte del menú diario de los colombianos son tan ancestrales que tienen toda una historia por contar. Desde antes de la llegada de los conquistadores españoles, el espacio que hoy llamamos Colombia gozaba de una amplia gastronomía basada, mayoritariamente en el maíz, producto que las diferentes culturas indígenas usaban para la realización de productos como arepa, chicha y mazamorra entre otros. Esos alimentos se fueron nutriendo con la influencia europea y negra que trajo la colonización. Asimismo, con los españoles y sus galeones llegaron al país alimentos que no eran nativos como la res, la zanahoria, el limón, la canela, la pimienta, la nuez y el anís. Es así como nuestra gastronomía criolla fue tomando forma.
Recursos	Físicos: -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, pos test y evaluación - Muestra gastronomica -Hojas blancas -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionista Dietista -Educador físico/fisioterapia - enfermera -Participantes
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 13
Práctica (s) o tema (s)	Valoro y cuido mis alimentos.
Mensaje	"Haz parte de la cultura del consumo responsable de alimentos"
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán la importancia de la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos y realizaran reflexiones sobre las prácticas clave que se pueden implementar para reducir el desperdicio de alimentos.
Marco de referencia	Las grandes cantidades de alimentos perdidos y desperdiciados constituyen una problemática a nivel mundial debido a los riesgos que implican para el cambio climático, la sostenibilidad de la agricultura, los medios de subsistencia humanos y los suministros de alimentos. Anualmente en el mundo se desaprovechan alrededor de 1.300 billones de toneladas de comida, equivalentes al 33 % de toda la oferta mundial de alimentos destinados al consumo humano (FAO, 2011). De este 33 %, el 54 % corresponde a pérdida y el 46 % corresponde a desperdicio. Así mismo, la producción agropecuaria y el consumo tienen la mayor participación en la pérdida y el desperdicio mundial con 26 % y 34 %, respectivamente (FAO, 2014). Según el último informe de la FAO sobre El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo (SOFI), el número de personas afectadas por el hambre aumentó hasta 828 millones en 2021, lo que supone un incremento de unos 46 millones desde 2020 y de 150 millones desde 2019. En total, se calcula que 3 100 millones de personas no tienen acceso a una dieta saludable. Mientras tanto, según el informe de la FAO El estado mundial de la agricultura y la alimentación (2019), alrededor del 14 % de la producción alimentaria mundial (valorada en 400 000 millones de USD anuales) sigue perdiéndose después de recolectarse y antes de llegar a las tiendas, mientras que el informe sobre el Índice de desperdicio de alimentos del PNUMA muestra que el 17 % de nuestros alimentos acaba siendo desperdiciado en la venta al por menor y por los consumidores, especialmente en los hogares. Según estima la FAO, los alimentos que se pierden y desperdician podrían alimentar a 1 260 millones de personas hambrientas cada año. La pérdida y el desperdicio de alimentos representan además entre el 8 % y el 10 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero, lo que contribuye a un clima inestable y a fenómenos meteorológicos extremos como sequías e inundaciones. Estos cambios repercuten negativamente en el rendimiento de las cosechas, reducen potencialmente la calidad nutricional de los cultivos y provocan perturbaciones en la cadena de suministro. Por tanto, dar prioridad a la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos es fundamental para la transición hacia sistemas agroalimentarios sostenibles que hagan más eficiente el uso de los recursos naturales, disminuyan su repercusión en el planeta y garanticen la seguridad alimentaria y la nutrición.

Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la presentación del tema, se da la bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo, se realizarán preguntas abiertas a los participantes con relación al tema (para indagar el grado de conocimiento que tienen las personas mayores acerca de la tematica a desarrollar,posteriormente se proyecta un video corto relacionado con el tema de perdidas y desperdicios y su impacto ambiental, posteriormente se abre la temática, con la proyección de piezas comunicativas las cuales son de gran ayuda para fortalecer el tema. Posteriormente, se fortalecen los conceptos expuestos y se aplicará un test de preguntas abiertas que llevarán a los participantes a reflexionar sobre sus propias prácticas, se promueve la formulación de ideas para que las personas mayores realicen propuestas que permitan contribuir con la reducción de la cantidad de desperdicios de alimentos. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	https://www.fao.org/newsroom/detail/FAO-UNEP-agriculture-environment-food-loss-waste-day-2022/es
Recursos	Físicos: -Espacio sillas -Preguntas orientadoras de preguntas y respuestas sencillas - -Hojas blancas -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Realizar preguntas orientadoras sobre el conocimiento del tema, se formulan las siguientes preguntas:¿Reconocen la diferencia entre pérdidas y desperdicios de alimentos? 2. ¿Conocen las prácticas clave para disminuir pérdidas y desperdicios antes de hacer las compras? 3. ¿Conocen las prácticas para disminuir pérdidas y desperdicios al momento de hacer las compras? 4. ¿Conocen las prácticas para disminuir pérdidas y desperdicios después de las compras?
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 14
Práctica (s) o tema (s)	Importancia de la actividad física y sus beneficios para la salud.
Mensaje	Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.
Objetivo IEC	Los participantes comprenderan la importancia de la actividad física sobre la salud y sobre el estado nutricional y sus beneficios en el ser humano.
Marco de referencia	La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad. La actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas. En el adulto y el anciano: la actividad física reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal. Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad. **Recomendación:** Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades deintensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud. **PERSONAS MAYORES** (a partir de 65 años) En las personas mayores, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad. En las personas mayores, la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la presentación del tema, se da la bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo, se realizarán preguntas abiertas a los participantes con relación al tema (para indagar el grado de conocimiento que tienen las personas mayores acerca de la tematica a desarrollar,posteriormente se proyecta un video corto relacionado con el tema: "importancia del ejercicio dirigido en el adulto mayor", posteriormente se abre la temática, con la proyección de mensajes motivadores hacia la práctica de la actividad fisica, con la finalidad de impulsar el tema. Posteriormente, se fortalecen los conceptos expuestos y se aplicará un test de preguntas abiertas que llevarán a los participantes a reflexionar sobre sus propias prácticas, se promueve la formulación de ideas para que las personas mayores realicen propuestas que permitan contribuir con la práctica de la actividad física. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf https://www.youtube.com/watch?v=divN7B3C8hM
Recursos	Físicos: -Espacio sillas -Preguntas orientadoras - Televisor, -Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas.
Registro fotográfico del material	

Valoración de la sesión	Realizar preguntas orientadoras sobre el conocimiento del tema, se formulan las siguientes preguntas:¿Qué beneficios tiene la actividad física? 2. ¿ Que actividades ustedes realizan para hacer actividad física? 3. ¿ Qué significa ser sedentario?
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 15
Práctica (s) o tema (s)	Endulzate saludablemente !
Mensaje	Menos azucar más salud.
Objetivo IEC	Los participantes comprenderan y conoceran la importancia de reducir el consumo de azúcar en la alimentación diaria.
Marco de referencia	Los azucares adicionados (o añadidos) se definen como los azucares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación (Cabezas-Zabala, 2016), encontrándose en productos como las bebidas azucaras, dulces, jugos industrializados, ponche de fruta, pasteles, postres, chocolates, gaseosas, cereales para desayuno, entre otros. El consumo excesivo de azucares adicionados se relaciona con diversas alteraciones fisiológicas y metabólicas, como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desordenes del comportamiento, hiperlipidemias y caries dentales (Lusting, 2012), asociado adicionalmente al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual, enfermedades mentales (Williams, 2002) y a la presencia de algunos tipos de cáncer de pulmón, mama, próstata y colonrectal. La situación en Colombia es preocupante considerando el aumento en el exceso de peso en la población, evidenciado por medio de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2015, en la cual se muestra en el indicador de exceso de peso en los adultos de 18 a 64 años paso de 45.9% en 2005, a 51.2% en 2010 y a 56.4% en el 2015; situación similar que se identifica en adolescentes (13 a 17 años) paso del 15.5% en 2010 al 17,9% en 2015; escolares paso de 18.8% en 2010 a 24.4% en 2015 y magnificando la problemática al evidenciarse en la población menor de 5 años, el aumento similar en la situación de exceso de peso, mostrando por medio de la encuesta que en el año 2005 se encontraba el 4.9% de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso u obesidad, en 2010 en 5.2% y en 2015 en 6.3%.Considerándose adicionalmente el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad. Los alimentos azucarados contienen hidratos de carbono simples, cuyo consumo abundante hace que el organismo trabaje excesivamente y se acumulen en el cuerpo en forma de grasa. Este tipo de alimentos, por lo general, se encuentra en gran cantidad en los productos procesados industrialmente, como las golosinas, las bebidas gaseosas azucaradas, la miel de caña, los dulces y mermeladas, helados, tortas, masitas, jugos en sobre, entre otros. El consumo de azúcares en exceso es considerado un factor de riesgo para la aparición de: •Obesidad: es perjudicial para la salud. Su aparición se ve favorecida por el consumo exagerado de azúcares. •Enfermedades del corazón: el consumo de alimentos con alto contenido glicémico (azúcar) se asocia a un aumento de los niveles de triglicéridos, de la grasa visceral, aumento de la resistencia a la insulina y de la presión arterial, y disminución del colesterol HDL. Estas alteraciones están relacionadas, a su vez, con el aumento del aterosclerosis, enfermedades del corazón y las arterias. •Diabetes: esta enfermedad crónica aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina (hormona que regula los niveles de azúcar en sangre) o cuando el organismo no aprovecha eficazmente la insulina que produce. El consumo elevado de azúcar y de alimentos que la contengan lleva a un aumento de las concentraciones de glucosa e insulina en sangre, lo que podría agotar más rápidamente las reservas de insulina del páncreas y desencadenar diabetes. Personas con antecedente familiar de diabetes, con sobrepeso u obesidad, sedentarias y con hábitos no saludables tienen mayor predisposición a padecer de diabetes.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la presentación del tema, se da la bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo, se realizarán preguntas abiertas a los participantes con relación al tema (para indagar el grado de conocimiento que tienen las personas mayores acerca de la tematica a desarrollar,posteriormente se proyecta video (https://www.youtube.com/watch?v=QjvtJmOSkho) para dar apertura al tema, posteriormente se comparten piezas educativas relacionadas con el tema: "importancia de reducir el consumo de azucar y su relación con la salud". A continuación se realiza un Nutricircuito en el que los participantes se dividiran en dos grupos , los cuales posteriormente pasaran simultaneamente a las 2 estaciones (mesas). Se trabajan los colores morado (Azucares artificiales, 13 fichas) y verde (Azucares naturales,20 fichas). Al llegar a cada una de las estaciones, el grupo debe leer la pista descrita en el cartel de estación que corresponda y ubicar los alimentos que se encuentran en la mesa, seleccionando los que consideren debe ir en el color asignado por la estación (Verde o morado). Es importante aclarar que se deben leer bien las pistas para saber que alimentos se deben incluir en cada espacio; adicionalmente, en la estación se explica cuántos alimentos deben ir en cada color del plato. -Situar a los participantes de los equipos en cada una de las mesas donde se encuentran las dos (2) estaciones. Cada equipo revisará las figuras de alimentos que se entregaron y escogerán las que cumplan con el mensaje clave y pistas; las ubicarán en el color de la estación correspondiente (verde o morado). Una vez culminada la ubicacion de fichas en el plato, con la ayuda de un silbato se rotará a la siguiente estación , una vez culminada la ubicación de las fichas en sus correspondientes colores, se revisaran en cada uno de los grupos los aciertos y equivocaciones retroalimentando la actividad . Posteriormente, se fortalecen los conceptos expuestos y se aplicará un test de preguntas abiertas que llevarán a los participantes a reflexionar sobre sus propias prácticas, se promueve la formulación de ideas para que las personas mayores realicen propuestas que permitan reducir el consumo de azucares añadidos. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	12 personas
Herramienta pedagógica	https://www.mspbs.gov.py/portal/19453/consumo-excesivo-de-azucar-es-riesgo-potencial-para-la-salud.html
Recursos	Físicos: -Espacio sillas, mesas -Preguntas orientadoras - Fichas de alimentos, modelo de plato -Lista de asistencia , televisor Humanos: -Nutricionistas Dietistas.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Realizar preguntas orientadoras sobre el conocimiento del tema, se formulan las siguientes preguntas:¿Qué opina usted del consumo de azucar ? 2. ¿ Que enfermedades conce usted que afectan la salud por el consumo de azucar? ?
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 16
Práctica (s) o tema (s)	Prevencion de enfermedades cardivasculares
Mensaje	Cuida tu corazón el te lo agradecerá!.
Objetivo IEC	Sensibilizar a las personas participantes en la importancia de promover habitos y estilos de vida saludable que con lleven a la prevencion de enfermedades cardiovasculares.
Marco de referencia	Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la causa principal de defunción en todo el mundo. Se estima que 17,9 millones de personas fallecieron en 2019 como consecuencia de una enfermedad cardiovascular, lo que representa el 32% de todas las muertes a escala mundial. De estas, el 85% se debieron a infartos de miocardio y a accidentes cerebrovasculares. Más de tres cuartes partes de las muertes ocasionadas por las enfermedades cardiovasculares se dan en países de ingreso bajo y mediano. De los 17 millones de muertes prematuras (menores de 70 años) debidas a enfermedades no transmisibles en 2019, el 38% son atribuibles a enfermedades cardiovasculares. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir si se tratan los factores de riesgo conductuales y ambientales, como el consumo de tabaco, una alimentación poco saludable y la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y la contaminación atmosférica. Es importante detectar las enfermedades cardiovasculares lo antes posible para poder iniciar el tratamiento con acompañamiento y medicamentos. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen: la cardiopatía coronaria: una enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco; las enfermedades cerebrovasculares: unas enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro; la arteriopatía periférica: una enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los brazos y las piernas; la cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardiaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática y causadas por unas bacterias denominadas estreptococos; las cardiopatías congénitas: defectos congénitos que afectan el desarrollo y el funcionamiento normales del corazón debidos a malformaciones de la estructura cardíaca presentes desde el nacimiento; y las trombosis venosas profundas y las embolias pulmonares: coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en el corazón y los pulmones. Los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares suelen ser episodios agudos debidos principalmente a una obstrucción que impide que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente de esto es la acumulación de depósitos de grasa en las paredes internas de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los accidentes cerebrovasculares pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o a coágulos de sangre. Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares Los factores de riesgo conductuales más importantes de las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares son una dieta poco saludable, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Entre los factores de riesgo ambientales, cabe destacar la contaminación atmosférica. Los efectos en las personas de los factores de riesgo conductuales pueden manifestarse en
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la presentación del tema, se da la bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo, se realizarán preguntas abiertas a los participantes con relación al tema (para indagar el grado de conocimiento que tienen las personas mayores acerca de la tematica a desarrollar,posteriormente se proyecta un video corto relacionado con el tema: "https://www.youtube.com/watch?v=cjz1Ji47XU8", posteriormente se abre la temática, con la proyección de piezas comunicativas relacionadas con los factores de riesgo asociados con la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, se fortalecen los conceptos expuestos y se procede a realizar con las personas participantes actividad práctica (desarrollo de sopa de letras). Se finaliza la actividad realizando aplicará un test de preguntas abiertas que llevarán a los participantes a reflexionar sobre sus propias prácticas, se promueve la formulación de ideas para que las personas mayores realicen propuestas que permitan contribuir con acciones que mejoren su calidad de vida.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)
Recursos	Físicos: -Espacio sillas -Preguntas orientadoras ,sopa de letras ,Lista de asistencia Humanos: -Nutricionistas Dietistas, televisor
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Realizar preguntas orientadoras sobre el conocimiento del tema, se formulan las siguientes preguntas:¿ Que enfermedades del corazón conocen? 2. ¿ Qué hace que nuestro corazón se enferme?
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 17
Práctica (s) o tema (s)	Enfermedades gastrointestinales en la persona Mayor .
Mensaje	Si sano quieres estar, tus manos debes lavar!
Objetivo IEC	Sensibilizar a las personas participantes en los cuidados diarios requeridos que deben adoptar para la prevención de algunas de las afecciones gastointestinales más comunes.
	Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos

Marco de referencia	alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan. Dentro de los síntomas de dichas enfermedades está la diarrea y por consiguiente la deshidratación. Cómo evitarlas Para evitar las enfermedades gastrointestinales, es recomendable no comer en la calle o en puestos, lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, desinfectar frutas y verduras antes de comerlas, así como tomar agua hervida o embotellada. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermar? Niños menores de 5 años Adultos mayores Mujeres embarazadas Personas con enfermedades crónicas Personas que comen en lugares con mala higiene Intoxicaciones Recuerda que una buena higiene es el primer paso para cuidar tu salud. Durante el proceso de envejecer, el aparato digestivo, como cualquier otro del organismo, experimenta modificaciones derivadas tanto del propio uso por el paso del tiempo, como de las enfermedades y mutilaciones quirúrgicas acumuladas durante la vida o de los condicionantes ambientales y factores de riesgo a que el individuo ha estado expuesto (ambiente). Como las pérdidas derivadas del proceso de envejecer afectan en mayor o menor medida a todo el organismo, las posibilidades de claudicación simultánea de otros órganos o sistemas van a ser también más altas, por tal razón el diagnóstico en un anciano con manifestaciones digestivas requiere de una evaluación exhaustiva que permita sentar las bases para una actuación terapéutica correcta. Las modificaciones fisiológicas propias del envejecimiento que traen consigo trastornos de la ingestión, digestión y absorción de los alimentos ocasionan frecuentemente las siguientes afecciones digestivas. DISFUNCIÓN GUSTATIVA : Dentro de las causas más frecuentes de disfunción gustativa se pueden citar: a) Los procesos que condicionan una alteración de la saliva (en el período de senescencia existe un descenso en la secreción salival y se inhiben las funciones estimulantes de los receptores del gusto, de lubricación, digestiva, bactericida, entre otras). b) La lesión directa de los receptores papilares se origina de alteraciones gustativas (se puede producir en pacientes de edad avanzada ante estados de malnutrición y determinados por factores socioeconómicos que limitan la variedad y calidad de los alimentos digeridos). DISPEPSIA FUNCIONAL Condición clínica caracterizada por la ocurrencia de síntomas atribuibles a los segmentos más proximales del tracto gastrointestinal, en pacientes que no presentan evidencia de enfermedad orgánica del tubo digestivo, después de adecuados exámenes endoscópicos, ultrasonográficos, bioquímicos, hematológicos y microbiológicos. 11, 12 Su agente causal se debe fundamentalmente a los siguientes mecanismos: - Anormalidades de la motilidad gastrointestinal (con la edad, en el aparato digestivo hay enlentecimiento de la motilidad gastrointestinal y descenso en la secreción y velocidad de vaciado gástrico). - Aumento de la sensibilidad visceral a los estímulos
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la presentación del tema, se da la bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo, se realizarán preguntas abiertas a los participantes con relación al tema (para indagar el grado de conocimiento que tienen las personas mayores acerca de la tematica a desarrollar,posteriormente se proyecta video (https://www.youtube.com/watch?v=e9xwl7sfxVk) para dar apertura al tema. A continuación, se fortalecen los conceptos expuestos , se procede a desarrollar actividad escrita para que las personas mayores de manera individual relacionen algunas imagenes con cuales de ellas consideran que son habitos saludables y cuales no. Finalmente, se aplicará un test de preguntas abiertas que llevarán a los participantes a reflexionar sobre sus propias prácticas, se promueve la formulación de ideas para que las personas mayores realicen propuestas que permitan recordar la importancia de tomar acciones protectoras que minimicen el riesgo de enfermar . Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	12 personas
Herramienta pedagógica	chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445240012.pdf
Recursos	Físicos: -Espacio sillas, mesas -Preguntas orientadoras , impresiones de actividades -Lista de asistencia , televisor Humanos: -Nutricionistas Dietistas.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Realizar preguntas orientadoras sobre el conocimiento del tema, se formulan las siguientes preguntas:¿ Porque se genera el estreñimiento ? 2. ¿ Que enfermedades gastrointestinales conocen? ¿ que se debe hacer cuando hay episodios de diarrea?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 18
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación en la persona mayor
Mensaje	
Objetivo IEC	Los participantes comprenderan la importancia de adherirse a una alimentación balanceada, completa y balanceada para mejorar su condición de salud y promover una mejor calidad de vida.

Marco de referencia	La situación en Colombia es preocupante considerando el aumento en el exceso de peso en la población, evidenciado por medio de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2015, en la cual se muestra en el indicador de exceso de peso en los adultos de 18 a 64 años paso de 45.9% en 2005, a 51.2% en 2010 y a 56.4% en el 2015; situación similar que se identifica en adolescentes (13 a 17 años) paso del 15.5% en 2010 al 17,9% en 2015; escolares paso de 18.8% en 2010 a 24.4% en 2015 y magnificando la problemática al evidenciarse en la población menor de 5 años, el aumento similar en la situación de exceso de peso, mostrando por medio de la encuesta que en el año 2005 se encontraba el 4.9% de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso u obesidad, en 2010 en 5.2% y en 2015 en 6.3%.Considerándose adicionalmente el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad. Los alimentos azucarados contienen hidratos de carbono simples, cuyo consumo abundante hace que el organismo trabaje excesivamente y se acumulen en el cuerpo en forma de grasa. Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable Frutas, verduras y hortalizas Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable: incluir verduras en todas las comidas; como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizará la presentación del tema, se da la bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo, se realizarán preguntas abiertas a los participantes con relación al tema (para indagar el grado de conocimiento que tienen las personas mayores acerca de la tematica a desarrollar,posteriormente se proyecta video (https://www.youtube.com/watch?v=pBVof_fgLV4) para dar apertura al tema, posteriormente, se fortalecen los conceptos expuestos y se procede a realizar actividad en grupos para que las personas mayores con figuras de alimentos elaboren un plato saludable. Finalmente,se aplicará un test de preguntas abiertas que llevarán a los participantes a reflexionar sobre sus propios habitos alimentarios, se promueve la formulación de ideas para que las personas mayores realicen propuestas que permitan mejorar su alimentación. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.
No. de participantes por sesión	12 personas
Herramienta pedagógica	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet https://www.udep.edu.pe/hoy/2025/03/ian-falvy-las-proteinas-y-el-agua-son-esenciales-para-un-adulto-mayor/
Recursos	Físicos: -Espacio sillas, mesas -Preguntas orientadoras - Fichas de alimentos, modelo de plato -Lista de asistencia , televisor Humanos: -Nutricionistas Dietistas.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	Realizar preguntas orientadoras sobre el conocimiento del tema, se formulan las siguientes preguntas:¿Qué alimentos consideran importantes en la alimentación diaria ? 2. ¿ Que alimentos consideran que no son saludables?.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

1. Valoración de la Implementación de la Estrategia versus lo Planeado
Se empleará un seguimiento detallado del plan de acción mediante listas de verificación y registros de cumplimiento. Se evaluará la ejecución de las actividades programadas, como talleres de alimentación saludable, sesiones de actividad física y actividades educativas, considerando aspectos como tiempo, recursos utilizados y número de participantes. Informe mensual elaborados por el equipo responsable permitirán identificar posibles desviaciones del plan inicial y ajustar las estrategias según sea necesario.
2. Valoración de Conocimientos
Antes y después de la implementación de la estrategia, se aplicarán test breves y adaptados al nivel cognitivo de las personas mayores para evaluar los cambios en su conocimiento sobre alimentación saludable y actividad física. Estos cuestionarios incluirán preguntas sencillas relacionadas con la importancia de una dieta equilibrada, los beneficios del ejercicio regular y cómo incorporar estos hábitos en su vida diaria. Los resultados se analizarán para determinar si los talleres y sesiones educativas lograron transmitir la información de manera efectiva.
3. Valoración de la Satisfacción o Percepción de los Beneficiarios
Se realizarán encuestas de satisfacción al finalizar cada actividad o al término de un período definido (por ejemplo, trimestral). Estas encuestas incluirán preguntas sobre la percepción de los residentes respecto a la utilidad, accesibilidad y disfrute de las actividades. Se considerará también la opinión del personal del Hogar Nazareth para obtener una visión complementaria.
4. Valoración del Cambio de la Práctica Posterior a las Sesiones
Se observarán y registrarán los cambios en las rutinas de las personas mayores a lo largo del tiempo, como el aumento en la variedad de alimentos consumidos, mayor participación en actividades físicas, o mayor iniciativa para adoptar hábitos saludables. Indicadores específicos como la frecuencia de actividad física semanal o la elección de alimentos saludables en las comidas serán monitoreados. Estos datos se complementarán con evaluaciones de salud básicas, como peso, presión arterial y niveles de glucosa, que permitan medir cambios tangibles en su bienestar físico.
La combinación de estas valoraciones permitirá realizar un análisis integral de la estrategia, identificar logros alcanzados y establecer recomendaciones para mejorar futuras intervenciones.