1. Introducción

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para disminuir los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud".

2. Objetivos

2.1 General

Conocer, comprender y adoptar los estilos de vida saludable para la vida de las personas mayores.

2.2 Específicos

Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente, y recordar los beneficios de la actividad física.

Comprender la importancia del consumo de agua en la alimentación diaria.

Adoptar la actividad física con frecuencia a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.

3. Glosario

Alimento: Conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir.

Nutriente: Sustancia química que aportan energía necesaria para garantizar la conservación y desarrollo de un organismo.

Actividad física[1]: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.

Aptitud física[2]: es el conjunto de atributos o características individuales que están relacionadas con la capacidad de realizar una actividad física.

Bienestar[3]: actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, de modo que nos ayude a llegar a un nivel alto de salud.

Calidad de vida[4]: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

Deporte[5]: es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total (1, 2, 3).

- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (7).
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta (8).

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.

También es importante en los estilos de vida saludable promocionar la actividad física la cual hace parte de Políticas Públicas Distritales como Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, parques y escenarios para Bogotá, adoptada mediante Decreto 483 del 17 de agosto de 2018. De igual manera, está contemplada dentro del proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física OMS 2018-2030.

1.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

4.2 Metodología

4.2.1 El día 17 de agosto de 2023 se desarrolló la actividad de estilos de vida saludable con un grupo de 20 personas mayores, a las cuales desde el día anterior se les socializa la actividad que se va a realizar de estilos de vida saludable.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 horas.

No.	Tiempo	Descripción
1	20 minutos	Desplazamiento al sitio de la actividad y pre test
2	10 minutos	Explicación de estilos de vida saludable.
3	20 minutos	Realización de actividad física.
4	20 minutos	Realización de la preparación saludable.
5	20 minutos	Consumir la preparación saludable.
6	10 minutos	Post test
7	20 minutos	Limpieza del sito y desplazamiento a la comunidad de cuidado
TOTAL	2 horas	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

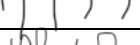
- Desplazamiento al sitio de la actividad y pre test (20 minutos): Se invita a toda la población a participar de la actividad de estilos de vida saludable, finalmente se desplazan 20 personas mayores. En compañía del personal de enfermería, gerontología, trabajo social y nutrición se llevan a las personas a realizar la actividad, una vez nos encontramos en el sitio, se da la bienvenida e inicio a la actividad de estilos de vida saludable del mes de agosto 2023. Se realiza el pre test de forma verbal, en la cual se les pregunta que entienden por estilos de vidas saludable, las personas manifiestan que es el realizar ejercicio, no comer salado, consumir más verduras, y menos chicharrón.
- Explicación de estilos de vida saludable (10 minutos): Se les recuerda que estilos de vida saludable es la capacidad que se tiene de adquirir hábitos los cuales se van realizar con frecuencia, como es el mejorar la alimentación, disminuyendo el consumo de sal, grasas, azúcares refinados, bebidas alcohólicas, e incrementar el consumo de verduras, frutas, agua y alimentos bajos en sal y azúcar. También el realizar actividad física como caminar, o actividades en el gimnasio. Hay otros hábitos saludables como no fumar, baño diario, cambiarse de ropa, no tener pensamientos negativos, entre otros, pero en las actividades del día de hoy se va a profundizar en alimentación saludable y actividad física
- Realización de actividad física (20 minutos): Se realizan actividad física dirigida, en la cual se realizan ejercicios de estiramiento de brazos, desarrollando la musculatura y el aumento de la movilidad de los brazos, se estira los brazos, trabajando los tríceps, se levantan los brazos y se llevan detrás de la cabeza. Se realiza estiramiento de cuello, llevándolo hacia

delante y hacia atrás, luego se rota de derecha a izquierda. Luego se separán la piernas de manera que quedan alineadas con los hombros, luego se inclinan con cuidado, manteniendo la espalda y el cuello rectos, hacia delante y realizando suves giros. Luego se trabajan las piernas, para este ejercicio las personas mayores se sientan en las sillas, y levantan suavemente una pierna, luego la bajan suavemente, se repite el ejercicio con la otra pierna. Seguidamente se levantan las personas mayores y realizan respiraciones de inspiración y expiración.

- Realización de la preparación saludable (20 minutos): Las personas mayores que van a ayudar a realizar la receta se colocan guantes de manipulación de alimentos y tapabocas. Se muestran las frutas a utilizar (papaya, banano, uvas, fresas y mandarinas). A las frutas se les ha realizado un proceso de limpieza y desinfección. Se pela la papaya, el banano y las mandarinas. Luego se arman unas deliciosas brochetas de fruta. Todas las personas mayores que participaron de la actividad consumieron la preparación.
- Consumir la preparación saludable (20 minutos): Las personas mayores consumen la preparación saludable. Mientras consumen la preparación saludable observan la ciudad e identifican sitios conocidos.
- Post test: La nutricionista realiza preguntas para poder realizar el pre test: Que actividades hicimos saludables el día de hoy? Contestan las personas mayores: El ejercicio, el estiramiento de los músculos, la respiración, la preparación de las frutas también es una actividad saludable, comer frutas como la papaya previene enfermedades de estreñimiento y cáncer de colon. Las frutas nos protegen de las enfermedades infecciosas como la gripa.
- Limpieza del sitio y desplazamiento a la comunidad de cuidado (20 minutos): Con las personas mayores se recogen los cascaras y palos que estén en el piso, se limpia la mesa de piedra en la que se realizó la actividad, y se recogen los manteles del picnic. Se llevan a las personas mayores a la casa con teniendo los cuidados debidos.
-

Tema 1: Caracterización del estilo de vida. (20 minutos).

Recurso Humano	Enfermería, gerontología, trabajo social y nutrición
Material	Bafle, menaje, frutas.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	31/08/2023	Alba Lucía Ardila Almeida	Nutricionista	
Aprobó	31/08/2023	Juan Carlos Rodriguez Bautista	Coordinadora	