1. DATOS GENERALES	
Fecha	11/02/2026
Nombre del proyecto	Servicio atención sociosanitaria transitoria
Servicio social/unidad operativa	Salud y vida
Localidad	Kennedy
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Angela Maria Enriquez Estrada - Profesional en Nutrición Miguel Adame Rebolledo- Profesional en Fisioterapia
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	La población presenta una alta vulnerabilidad nutricional y funcional, con coexistencia de enfermedades crónicas, trastornos neurológicos y mentales que afectan la autonomía en la alimentación, capacidad para realizar actividad física, comprensión de recomendaciones en salud, motivación para el autocuidado. Por ello, y con el fin de promover una vejez activa y saludable dentro de las particularidades, se identifican necesidades prioritarias en: educación alimentaria adaptada a múltiples patologías, prevención de desnutrición y sarcopenia, sensibilización en el control de factores metabólicos (glucosa, presión arterial), adaptación de texturas y consistencias, promoción de hidratación adecuada, implementación de actividad física segura y supervisada, estrategias comunicativas claras, visuales y repetitivas.
Grupo/s interactivo/s	El objetivo general del servicio de atención sociosanitaria transitoria es brindar atención a personas mayores de sesenta (60) años o más, en situación de abandono hospitalario, social y modalidades, promoviendo la recuperación y fortalecimiento de su independencia y autonomía para las actividades de la vida diaria (AVD), el acceso a ofertas interinstitucionales y la reorientación de su proyecto de vida; esto se logrará a través de la implementación de rutinas diarias adaptadas, el fortalecimiento de la dimensión relacional, la formulación de proyectos de vida, la identificación y reactivación de redes sociales, la elaboración de planes de egreso individualizados, y el acompañamiento integral que facilite su transición hacia un nuevo ámbito de vida, en el marco de gestión de casos del sistema sociosanitario. Los participantes vinculados actualmente, presentan enfermedades crónicas y diagnósticos tales como: diabetes, hipertensión, EPOC, demencia, Alzheimer, Parkinson, depresión, ansiedad, síndrome de colon irritable, epilepsia, hipotiroidismo, psicosis, anemia, desnutrición, entre otros.
Identificación participativa de la necesidad	Se realiza una identificación participativa mediante la estrategia "árbol de problemas", el cual fue un espacio guiado, donde los adultos mayores (según su capacidad cognitiva), junto con profesionales, identifican las principales dificultades relacionadas con prácticas saludables de alimentación y actividad física, analizan causas y reconocen temáticas a tratar para prevenir consecuencias en su salud y calidad de vida.
Entornos	Individual ___, Familiar ___, Institucional, X, Comunitario __
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Los temas aprobados con un enfoque de alimentación y nutrición son: Plato Saludable de la Familia Colombiana, prevención de desnutrición y sarcopenia, clasificación NOVA, promoción de hidratación adecuada, alimentación enfocada a las enfermedades crónicas, etiquetado frontal de advertencia, importancia de la actividad física y el músculo. Con relación a la actividad física, las personas mayores expresaron estar interesados en realizar caminatas, movilidad articular de miembros superiores a inferiores y ejercicios aeróbicos.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Fortalecer las prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en los participantes del servicio de atención sociosanitaria transitoria de Kennedy, mediante una estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), participativa, adaptada a sus condiciones clínicas, funcionales y cognitivas, que contribuya al control de enfermedades crónicas, la prevención de complicaciones y la mejoría de la calidad de vida.
Duración de la estrategia:	8 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	8 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	**Sesión 1:** Construcción Estrategia de Información, Educación y Comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física - PPSANAF **Sesión 2:** Plato saludable de la familia colombiana **Sesión 3:** Prevención de desnutrición y sarcopenia **Sesión 4:** Clasificación NOVA **Sesión 5:** Promoción de hidratación adecuada **Sesión 6:** Importancia de la actividad física y el músculo **Sesión 7:** Etiquetado frontal de advertencia **Sesión 8:** Alimentación enfocada en las enfermedad crónicas

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	**Sesión 1**
Práctica (s) o tema (s)	Construcción Estrategia de Información, Educación y Comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física - PPSANAF
Mensaje	Cada pequeño cambio en lo que comemos y en cómo nos movemos puede mejorar nuestra salud y bienestar
Objetivo IEC	Presentar la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) en alimentación saludable, nutrición y actividad física, promoviendo la participación activa de los adultos mayores en la identificación y priorización de los temas a trabajar, con el fin de favorecer la apropiación del proceso y el compromiso con el autocuidado.
Marco de referencia	Lineamiento promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física (2016-2031): Su diseño e implementación se encuentra fundamentado en la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031, en adelante PPSAN, específicamente relacionado con el tercer eje de “Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida”. Igualmente, como fruto de la revisión bibliográfica retoma como referentes para su construcción documentos técnicos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), y documentos técnicos publicados por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES),y la Secretaría de Salud Distrital.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Como momento inicial se realizará la presentación de los profesionales y el objetivo del espacio. La sesión se desarrollará mediante la metodología participativa "árbol de problemas", como herramienta de diagnóstico grupal que permita identificar de manera colectiva las principales dificultades relacionadas con las prácticas de alimentación, nutrición y actividad física en los adultos mayores del servicio de atención sociosanitaria transitoria de Kennedy. Se presentará la estrategia IEC y la explicación sencilla de la dinámica del árbol, utilizando lenguaje claro y apoyos visuales. Posteriormente, se invitará a los participantes a reflexionar sobre la pregunta orientadora: ¿Qué situaciones nos están afectando en nuestra alimentación y en nuestra actividad física?. Las respuestas permitirán definir el problema central (tronco) de manera consensuada. Luego, mediante preguntas guiadas, se identificarán las causas (raíces) relacionadas con factores físicos, emocionales, sociales o institucionales, tales como dificultad para movilizarse, falta de apetito, desconocimiento, miedo a caídas o baja motivación. Finalmente, el grupo analizará las consecuencias (ramas y hojas) que estas situaciones generan en su salud, como descompensaciones, hospitalizaciones, pérdida de fuerza o mayor dependencia. La metodología favorecerá: La participación activa según las capacidades funcionales y cognitivas, el reconocimiento de factores modificables, la construcción colectiva del diagnóstico, la apropiación del proceso de cambio. Este ejercicio permitirá establecer de manera consensuada los temas prioritarios que orientarán el desarrollo de la estrategia IEC en las siguientes sesiones, asegurando pertinencia, contextualización y enfoque centrado en el grupo.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Se realiza una cartelera en el que se plasma el arbol del problema, el cual se desarrolla de manera colectiva
Recursos	Talento humano: Profesionales en Nutrición, profesional en Terapia Ocupacional
	Recursos materiales: hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa.
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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 2**
Práctica (s) o tema (s)	Plato saludable de la familia colombiana
Mensaje	Un plato bien elegido es un paso más hacia una vida con más energía, equilibrio y bienestar. Comer mejor es una forma de cuidarnos todos los días
Objetivo IEC	Promover el conocimiento y la comprensión del Plato Saludable de la Familia Colombiana como herramienta práctica para mejorar las elecciones alimentarias de los participantes, favoreciendo una alimentación equilibrada, adecuada a sus condiciones de salud y orientada al control de enfermedades crónicas y al fortalecimiento de su estado nutricional
Marco de referencia	La promoción de una alimentación saludable en adultos mayores es una estrategia clave para la prevención y el manejo de enfermedades crónicas no transmisibles, así como para el mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida. En Colombia, esta promoción se articula con herramientas técnico-pedagógicas y marcos normativos que orientan las acciones de educación alimentaria y nutricional. El Plato Saludable de la Familia Colombiana es una representación gráfica de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población mayor de 2 años. Estas guías han sido desarrolladas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) con el apoyo del Ministerio de Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y constituyen una herramienta técnica para orientar alimentos y combinaciones que favorezcan el equilibrio nutricional, la variedad, la proporcionalidad de los grupos alimentarios y la contextualización cultural de la dieta colombiana. Estas guías recomiendan el consumo de alimentos naturales y frescos, como frutas, verduras, raíces, tubérculos, leguminosas y fuentes de proteína de alto valor biológico, así como la reducción de alimentos ultra procesados altos en sodio, azúcares y grasas saturadas. *Circular Externa 10 de 2022 – Ministerio de Salud y Protección Social. Esta circular establece orientaciones técnicas para promover prácticas de alimentación saludable y actividad física en diferentes servicios del sector salud, utilizando como instrumento principal las GABA y promoviendo acciones de educación, comunicación e información que contribuyan a la reducción de factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas. *Decreto 681 de 2022 (CISAN / política pública). Reconoce la importancia de promover entornos saludables y estrategias de educación en alimentación y nutrición para población adulta mayor, en coherencia con la aplicación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos y con la normatividad del sector salud. *Normas relacionadas con entornos alimentarios saludables. La Ley 2120 de 2021 promueve el derecho a una alimentación saludable para toda la población, orientando el acceso a información veraz sobre los componentes de los alimentos y fomentando hábitos alimentarios saludables como parte de la política pública.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará apertura al espacio con ejercicios de movilidad articular de miembros superiores a miembros inferiores (20 minutos). Posteriormente, la sesión se desarrollará bajo el modelo Información, Educación y Comunicación (IEC), priorizando: lenguaje claro y sencillo, uso de material visual grande y llamativo, participación activa, repetición de mensajes clave, aprendizaje práctico y significativo, adaptación a limitaciones cognitivas y físicas, se promoverá un ambiente respetuoso, motivador y dinámico. *Actividad: Activación de saberes previos con preguntas orientadoras: ¿Qué alimentos consumimos todos los días?, ¿Cuáles creen que nos ayudan a controlar el azúcar o la presión?, ¿Qué alimentos debemos comer en mayor cantidad? (Se registrarán respuestas en un tablero o cartel visible). *Actividad: Explicación visual guiada: Se presentará la imagen ampliada del Plato Saludable de la Familia Colombiana y se explicará, se utilizarán ejemplos cotidianos de alimentos conocidos por el grupo. Adaptaciones: Frases cortas, ejemplos reales, mostrar alimentos físicos o imágenes, repetir los mensajes principales. Mensaje clave a reforzar: “La mitad del plato debe ser de colores (frutas y verduras)”. *Actividad: “Armemos nuestro plato”: Se entregarán imágenes de alimentos o alimentos plásticos y un plato ilustrado dividido en secciones. Los participantes, con apoyo si es necesario, deberán: Elegir alimentos, ubicarlos en el espacio correcto del plato, se reforzará: Porciones adecuadas, opciones más saludables, ajustes según enfermedades (ej. menos sal en hipertensión). *Reflexión guiada. Se realizarán preguntas como: ¿Cómo nos ayuda este plato a controlar la diabetes?, ¿Por qué es importante para la presión?, ¿Cómo nos ayuda a tener más fuerza?. Se relacionará el plato con: Control de azúcar, control de presión, prevención de pérdida muscular, mejor respiración en EPOC.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Caja lúdica del PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA, el cual incluye un rompecabezas, trae imágenes de alimentos y de los grupos de alimentos.
Recursos	Talento humano: Profesionales en Nutrición y terapia ocupacional
	Recursos materiales: cajaelevisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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)	Prevención de desnutrición y sarcopenia
Mensaje	Cuidar nuestros músculos y alimentarnos bien nos ayuda a mantenernos fuertes, activos y llenos de energía todos los días
Objetivo IEC	Promover el conocimiento y la adopción de prácticas de alimentación y actividad física que contribuya a prevenir la desnutrición y la pérdida de masa muscular (sarcopenia) en adultos mayores, fortaleciendo su autonomía, funcionalidad y calidad de vida.
Marco de referencia	La desnutrición y la sarcopenia son condiciones frecuentes en adultos mayores que impactan directamente la funcionalidad, la independencia y la calidad de vida. La desnutrición se caracteriza por un aporte insuficiente de energía, proteínas y micronutrientes esenciales, mientras que la sarcopenia se define como la pérdida progresiva de masa muscular, fuerza y funcionalidad asociada al envejecimiento y a factores patológicos. Estas condiciones aumentan el riesgo de caídas, hospitalizaciones, complicaciones de enfermedades crónicas y dependencia funcional. En el contexto de un servicio de atención sociosanitaria transitoria, los adultos mayores pueden presentar factores que favorecen la desnutrición y la sarcopenia, como: Enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, EPOC), Trastornos neurológicos (Parkinson, hemiparesia, epilepsia), alteraciones cognitivas (disminución de memoria, esquizofrenia), limitaciones físicas (movilidad reducida, fatiga, riesgo de caídas), problemas en la ingesta (disfagia, falta de apetito, dificultad para masticar o deglutir). Sustento normativo: *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para adultos mayores: Promueven dietas equilibradas que prevengan pérdida de masa muscular y desnutrición. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021). *Resolución 3280 de 2018: Establece normas para la atención integral en salud de personas mayores, incluyendo la evaluación nutricional, la promoción de hábitos saludables y la prevención de complicaciones asociadas a la desnutrición. *Ley 2120 de 2021: Promueve el derecho a la alimentación saludable y educación nutricional para toda la población, con énfasis en grupos vulnerables como los adultos mayores. *Recomendaciones OMS / FAO sobre sarcopenia y nutrición en adultos mayores: Destacan la combinación de ejercicio físico y aporte proteico adecuado como estrategia central para prevenir pérdida de masa muscular y funcionalidad.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio al espacio con ejercicios aeróbicos por parte del profesional en Terapia Ocupacional (20 minutos). Posteriormente, se socializa el objetivo del tema a tratar, mediante la actividad "mi músculo favorito", con el objetivo de romper el hielo, motivar la participación y conectar con la importancia de la fuerza muscular, cada participante cuenta que ejercicios le gusta o le gustaba realizar para mantenerse fuerte, culminando dicha actividad, con el uso de láminas, se realiza una explicación sencilla sobre: Qué es la sarcopenia y cómo afecta la fuerza y la movilidad, qué es la desnutrición y señales de alerta (pérdida de peso, cansancio, debilidad), relación entre alimentación, proteínas, frutas, verduras, cereales integrales y masa muscular. *Dinámica práctica “Construyamos fuerza y energía”: Se entregan imágenes de alimentos ricos en proteínas y frutas/verduras, los participantes colocan las imágenes en un “plato fuerte” simbólico, reforzando proporciones adecuadas, luego, realizan una mini rutina de movilidad y fuerza adaptada (levantamiento de brazos con botellitas de agua, sentarse y pararse de la silla suavemente, estiramientos simples). *Reflexión y cierre con preguntas guiadas: ¿Qué alimentos puedo incluir hoy para fortalecer mis músculos?, ¿Qué pequeño movimiento puedo hacer cada día?. Refuerzo motivacional: Reforzar la idea de que pequeños cambios diarios hacen gran diferencia. Mensaje final: “Alimentarnos bien y movernos un poquito cada día nos mantiene fuertes y llenos de energía.”
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Diapositivas, video https://www.youtube.com/watch?v=z9ov3C7XM3o
Recursos	Talento huemano: Profesionales en Nutrición y terapia ocupacional Recursos materiales: elevisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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 4**
Práctica (s) o tema (s)	Clasificación NOVA
Mensaje	Conocer lo que comes es el primer paso para cuidarte. Elige alimentos que nutran tu cuerpo y te den energía.
Objetivo IEC	Identificar y comprender los cuatro grupos de la clasificación NOVA de alimentos, reconociendo cuáles favorecen una alimentación saludable y cuáles deben consumirse con moderación, para tomar decisiones informadas que promuevan su bienestar nutricional.
Marco de referencia	La Clasificación NOVA, adoptada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), es una herramienta que permite categorizar los alimentos según su grado de procesamiento, con el objetivo de ayudar a mejorar hábitos alimentarios, especialmente importante en adultos mayores con enfermedades crónicas. Según esta clasificación, los alimentos se dividen en cuatro grupos: Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: frutas, verduras, legumbres, carnes frescas, ingredientes culinarios procesados: aceites, azúcares, sal, harinas refinadas, alimentos procesados: conservas, panes, quesos industrializados, alimentos ultraprocesados: snacks, gaseosas, productos instantáneos. Esta clasificación permite a los profesionales de la salud y a la comunidad identificar hábitos alimentarios saludables, diseñar estrategias de educación nutricional y fomentar el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados. Su implementación en programas educativos busca promover decisiones informadas y hábitos de alimentación saludables. Referencia: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), lineamientos de alimentación y nutrición.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión iniciará con actividad lúdica promoviendo la actividad física. Posteriormente se procede al tema a tratar: Clasificación NOVA, con el propósito que los participantes aprendan a elegir opciones más saludables para su bienestar y calidad de vida. Se inciará con preguntas abiertas: ¿Qué alimentos suelen consumir más en el día?, ¿cuál es su comida favorita?. Posteriormente se realizará explicación breve y simple de cada grupo con alimentos que consuman habitualmente. Dinámica participativa: entregar tarjetas o imágenes de alimentos y pedir a los participantes que los clasifiquen en los grupos 1-4, con retroalimentación inmediata explicando por qué cada alimento pertenece a su grupo y hacer énfasis en cómo los grupos afectan la salud, especialmente la presión arterial, el azúcar y la digestión. Al final se consolidarán aprendizajes y motivar compromiso con hábitos saludables.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Diapositivas, tarjetas de alimentos
Recursos	Talento humano: Profesionales en Educación Física y Nutrición
	Recursos materiales: televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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)	Promoción de hidratación adecuada
Mensaje	Cada vaso de agua es vida para tu cuerpo. Hidrátate hoy para sentirte mejor mañana.
Objetivo IEC	Fortalecer la práctica diaria de una hidratación adecuada, promoviendo el consumo regular y seguro de líquidos para prevenir complicaciones asociadas a sus enfermedades crónicas y mejorar su bienestar general.
Marco de referencia	La hidratación adecuada es un componente fundamental del autocuidado en las personas adultas mayores, especialmente en aquellas que presentan enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad renal crónica, insuficiencia cardíaca u otras condiciones que requieren un equilibrio hídrico controlado. Con el envejecimiento se producen cambios fisiológicos que aumentan el riesgo de deshidratación: Disminución de la sensación de sed, reducción del agua corporal total, alteraciones en la función renal, uso frecuente de medicamentos (diuréticos, laxantes, antihipertensivos), dependencia funcional o dificultades de movilidad. La deshidratación en adultos mayores puede generar complicaciones como mareos, caídas, estreñimiento, infecciones urinarias, descompensaciones metabólicas, hospitalizaciones y deterioro del estado general. Por ello, la hidratación no debe depender únicamente de la sensación de sed, sino convertirse en una práctica consciente y rutinaria. La promoción de la hidratación adecuada se enmarca en: Enfoque de Envejecimiento Saludable (OMS), promoción del autocuidado en enfermedades crónicas, lineamientos de atención integral a personas adultas mayores, estrategias de prevención de complicaciones asociadas a enfermedades no transmisibles. El servicio de atención sociosanitaria transitoria representa un espacio clave para reforzar prácticas saludables que puedan mantenerse tras el egreso del usuario.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio con movilidad articular guiada. Al finalizar se procederá con la dinámica: ¿Tengo sed o no?, preguntar: ¿Siempre sentimos sed cuando el cuerpo necesita agua?, mostrar dos imágenes sencillas (persona activa vs. persona mareada/cansada), conversar brevemente sobre cómo se sienten cuando toman poca agua (mareos, estreñimiento, dolor de cabeza), ello con el objetivo de generar conciencia de que la sed no siempre avisa a tiempo. *Actividad práctica: "Mi meta de vasos al día", mostrar un vaso real y explicar, en lenguaje simple, cuántos vasos al día se recomiendan según indicación general (aclarando que algunos pueden tener restricción médica), usar una lámina o cartulina con dibujos de vasos, cada participante marca cuántos vasos cree que toma al día, explicar señales de deshidratación de forma clara y concreta. Presentar opciones saludables: agua, infusiones sin azúcar, caldos ligeros, así mismo, reforzar que no deben esperar a tener sed. *Compromiso personal: Cada adulto mayor menciona una acción concreta, por ejemplo: "Tomaré un vaso al levantarme.", "Beberé agua después de cada comida." Finalmente, se refuerza el mensaje motivacional: "Cada vaso de agua es vida para tu cuerpo."
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Diapositivas, video https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc
Recursos	Talento humano: Profesionales en Educación Física y Nutrición
	Recursos materiales: televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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)	Importancia de la actividad física y el músculo
Mensaje	Mover el cuerpo es fortalecer la vida. Cada pequeño movimiento cuenta.
Objetivo IEC	Promover en las personas adultas mayores la comprensión de la importancia de la actividad física para fortalecer el músculo, mantener la movilidad y prevenir la pérdida de autonomía, incentivando la práctica de ejercicios seguros y adaptados a su condición de salud.
Marco de referencia	El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos progresivos, entre ellos la disminución de la masa y fuerza muscular, proceso conocido como sarcopenia. Esta condición aumenta el riesgo de: Caídas y fracturas, pérdida de movilidad, dependencia funcional, hospitalizaciones frecuentes, deterioro de la calidad de vida. En personas mayores con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, artritis, entre otras), la inactividad física acelera la pérdida muscular y agrava el pronóstico clínico. El músculo no solo permite el movimiento; cumple funciones metabólicas esenciales: Regula los niveles de glucosa en sangre, contribuye al control de la presión arterial, mejora el equilibrio y la estabilidad, favorece la circulación sanguínea, ayuda a mantener la autonomía en actividades diarias. Por ello, la actividad física adaptada y supervisada constituye un pilar del tratamiento no farmacológico en el adulto mayor. La promoción de la actividad física en adultos mayores se enmarca en: El enfoque de Envejecimiento Saludable promovido por la OMS, estrategias de prevención y control de enfermedades no transmisibles, lineamientos de atención integral a personas adultas mayores, programas de prevención de caídas y mantenimiento de la funcionalidad. El fortalecimiento muscular es un componente clave para reducir costos en salud asociados a dependencia y discapacidad.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Para la temática a tratar, se utilizará la dinámica: "¿Para qué me sirven mis músculos?", preguntar: ¿Qué actividades hago todos los días? (levantarse, caminar, vestirse), ¿Qué pasaría si mis músculos estuvieran más débiles?. Explicar de forma sencilla que los músculos permiten moverse, mantener el equilibrio y evitar caídas, utilizando el mensaje clave "El músculo es el motor del cuerpo". Posteriormente se realizan ejercicios demostrativos suaves (adaptados y supervisados): Movilidad de brazos (levantar y bajar lentamente), Marcha suave en el lugar (sentado o de pie según condición), Ejercicio de levantarse y sentarse con apoyo, importante enfatizar: Respirar adecuadamente, hacer movimientos lentos y seguros, detenerse si hay dolor o malestar. Mientras realizan los ejercicios, reforzar beneficios: "Esto fortalece tus piernas", "Esto ayuda a tu equilibrio", "Moverte mejora tu azúcar y presión". *Cierre: Cada participante menciona una acción concreta que puede realizar diariamente, por ejemplo: "Caminaré 10 minutos al día", "Haré ejercicios sentado después del desayuno".
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Diapositivas
Recursos	Talento humano: Profesionales en Educación Física y Nutrición
	Recursos materiales: televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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)	Leer la etiqueta es cuidar tu salud. Menos advertencias, más bienestar
Mensaje	Leer la etiqueta es cuidar tu salud. Menos advertencias, más bienestar
Objetivo IEC	Fortalecer en las personas adultas mayores la capacidad de identificar y comprender el Etiquetado Frontal de Advertencia en los alimentos procesados, para que puedan tomar decisiones de compra más saludables y prevenir complicaciones asociadas a sus enfermedades crónicas.
Marco de referencia	Ministerio de Salud y Protección Social. Etiquetado Frontal de Advertencia. En Colombia existe una normativa que permite identificar los productos con un exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes, Resolución 2492 de 2022. Esta resolución establece los sellos de advertencia que puedes encontrar en los productos vendidos en el mercado. Nos informa sobre los productos que pueden dañar la salud y ayudan a orientar las decisiones de compra. No se recomienda consumir alimentos que tengan sellos. Entre más sellos tengan menos saludables son. Una mala alimentación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas. Los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes y algunos cánceres. Fuente: ABECÉ para la aplicación de la Resolución 2492 de 2022 y Resolución 810 de 2021
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Como momento inicial se realizará un espacio para caminata, recuperación muscular e hidratación (20 minutos). Se procede a socializar la temática a tratar y su objetivo. Se da inicio con preguntas orientadoras: ¿Alguna vez han visto sellos negros o advertencias en los productos?, ¿Saben qué significan?. Mostrar imágenes grandes o un envase real con sellos de advertencia (por ejemplo: “Alto en azúcar”, “Alto en sodio”), explicar en forma sencilla: Muchos sellos = menos saludable. Más advertencias = mayor cuidado, especialmente si tengo diabetes o hipertensión. *Actividad práctica: “Elige mejor”: Mostrar 2 o 3 productos reales o imágenes (ejemplo: galleta con sellos vs. avena sin sellos), pedir que identifiquen cuál tiene más advertencias, preguntar: ¿Cuál sería mejor para nuestra salud?. Explicar brevemente qué significa cada advertencia: Alto en azúcar → sube la glucosa. Alto en sodio → sube la presión. Alto en grasas → afecta el corazón.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Diapositivas
Recursos	Talento humano: Profesionales en Educación Física y Nutrición
	Recursos materiales: televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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)	Alimentación enfocada en las enfermedades crónicas
Mensaje	Alimentarte bien es parte de tu tratamiento. Cada comida puede cuidar tu salud.
Objetivo IEC	Promover la adopción de una alimentación adecuada y adaptada a sus enfermedades crónicas, fortaleciendo prácticas saludables que contribuyan al control de su condición y a la mejora de su bienestar general.
Marco de referencia	La alimentación enfocada en enfermedades crónicas es un enfoque nutricional que busca adaptar la dieta de las personas según sus condiciones de salud específicas, como diabetes, hipertensión, enfermedad renal, enfermedades cardiovasculares o hipercolesterolemia. Su objetivo principal es prevenir complicaciones, mantener un estado nutricional adecuado y mejorar la calidad de vida, a través de la selección de alimentos saludables, control de porciones y frecuencia de consumo. Este enfoque considera que la alimentación no es solo energía o gusto, sino una herramienta de autocuidado y tratamiento. La adopción de hábitos alimentarios conscientes y adaptados a la enfermedad fortalece la autonomía del adulto mayor, ayuda a disminuir hospitalizaciones y mejora su bienestar físico y emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) – Envejecimiento y salud, recomienda hábitos alimentarios saludables y actividad física como estrategias para prevenir enfermedades crónicas y mantener la autonomía en la vejez.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio con una pausa activa (ejercicios de movilidad), estiramiento e hidratación. Se procede a socializar el tema a tratar y su objetivo. Se dará inicio con la dinámica: Dinámica: "Mi plato saludable": Mostrar un plato grande dividido en secciones con imágenes de alimentos (verduras, frutas, proteínas, carbohidratos, lácteos), explicar brevemente que una alimentación adecuada ayuda a controlar nuestras enfermedades y a sentirnos mejor, así como la importancia del manejo de las porciones, presentar tarjetas o imágenes de alimentos: algunos recomendados (frutas, verduras, pescado, avena) y otros a limitar (galletas, refrescos, embutidos), pedir a los participantes que seleccionen qué alimentos colocarían en su plato diario según su enfermedad (diabetes, hipertensión, colesterol). Explicar de manera sencilla: Reducir sal → ayuda a la presión. Reducir azúcar → ayuda a la glucosa. Consumir proteínas → fortalece los músculos y previene cansancio. Se entregará un listado de alimentos y preparaciones, donde con color verde deben resaltar los alimentos saludables y con color rojo los alimentos no permitidos, se proyectará un video de una persona adulta mayor realizando actividad física y alimentándose saludablemente. Se finaliza con retroalimentación del espacio y conocimientos adquiridos.
No. de participantes por sesión	30 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	Cartelera e imágenes de alimentos
Recursos	Talento humano: Profesionales en Educación Física y Nutrición
	Recursos materiales: televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	Se tomara registro fotografico del material que se va a emplear para el desarrollo de la tematica.
Valoración de la sesión	Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día.
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

Se iniciara con un pre test de manera verbal en el cual se les preguntara a los participantes acerca del tema y si tiene algun conocimiento previo del mismo. Al finalizar se le hará un conversatorio sobre el tema desarrollado, del cual se hará una lluvia de ideas de como podrian implementarlo en su día a día. Es importante resaltar que en la poblacion objetivo en su mayoria son personas que presentan dificultades para leer y/o escribir, por ello, las evaluaciones se realizarán en forma de conversatorio, teniendo en cuenta las capacidad visual y educativa de los participantes.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CRONOGRAMA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-287 Versión: 1 Fecha: Memo i2024625727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL: ATENCIÓN SOCIOSANITARIA TRANSITORIA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	PRÁCTICA O TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA					
10	2	2025	NATALIA PARODYS	Construcción Estrategia de Información, Educación y Comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física -PPSANAF	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
19	2	2025	NATALIA PARODYS	Sesión 2: Plato saludable de la familia colombiana	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
19	3	2025	NATALIA PARODYS	Sesión 3: Prevención de desnutrición y sarcopenia	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
23	4	2025	PATRICIA CASTRO	Sesión 4: Clasificación NOVA	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
14	5	2025	PATRICIA CASTRO	Sesión 5: Promoción de hidratación adecuada	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
28	5	2025	PATRICIA CASTRO	Sesión 6: Importancia de la actividad física y el músculo	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
18	6	2025	PATRICIA CASTRO	Sesión 7: Etiquetado frontal de advertencia	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54
23	7	2025	PATRICIA CASTRO	Sesión 8: Alimentación enfocada en las enfermedad crónicas	S. A. SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	9:00 A.M.	CALLE 41 S # 78 B 54

Patricia Castro Nutricionista

Martha Yurani Diaz Gutierrez