1. DATOS GENERALES

Fecha	08/07/2027 al 24/07/2027
Nombre del proyecto	Comunidad de cuidado
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de cuidado los Robles
Localidad	Sante fé
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Anys Gisset Arias Vasquez: Nutricionista Lizeth Hilarión: Fisioterapeuta Lizet Cerquera: Gerontologa Camila Heredia: Enfermera Jefe

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

La Comunidad de Cuidado Los Robles, en el marco del Convenio 2120-2026, brinda atención integral permanente a 50 personas mayores de 60 años, quienes residen de manera continua en la institución.
La población atendida corresponde a personas mayores con alta multimorbilidad, predominando las enfermedades cardiovasculares, neurocognitivas, psiquiátricas y metabólicas. Las patologías de mayor prevalencia son la hipertensión arterial, los trastornos neurocognitivos (demencia y deterioro cognitivo), la esquizofrenia, la incontinencia urinaria, las dislipidemias, la hiperplasia prostática benigna, la enfermedad renal crónica y la EPOC. Desde el componente nutricional destacan la coexistencia de diabetes mellitus, obesidad, desnutrición, dislipidemias, enfermedad renal crónica y estreñimiento, condiciones que justifican el fortalecimiento de intervenciones de educación alimentaria, promoción de hábitos saludables y actividad física adaptada, con el fin de mantener la funcionalidad, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de los residentes.
Respecto al estado nutricional, se encontró que 29 personas (58%) presentan peso adecuado, 10 personas (20%) presentan sobrepeso, 4 personas (8%) presentan obesidad grado I y 7 personas (14%) presentan peso insuficiente. Estos resultados muestran la coexistencia de diferentes condiciones nutricionales dentro de la misma comunidad, lo cual requiere estrategias de educación que promuevan hábitos saludables dirigidos tanto al mantenimiento del estado nutricional adecuado como a la prevención del deterioro nutricional y del exceso de peso.

Distribución del estado nutricional de personas mayores

Estado nutricional	Número de personas	Porcentaje
Peso adecuado	29	58%
Sobrepeso	10	20%
Obesidad grado I	4	8%
Peso insuficiente	7	14%

Durante el acompañamiento nutricional también se identificó que, aunque la institución garantiza una alimentación equilibrada y suficiente, persisten prácticas susceptibles de fortalecimiento, entre ellas:
• Consumo parcial de algunas preparaciones debido al rechazo ocasional de verduras, frutas o alimentos con menor aceptación sensorial.
• Generación de desperdicios de alimentos servidos, principalmente por porciones no consumidas de frutas, verduras y acompañamientos.
• Bajo reconocimiento de la relación entre la alimentación institucional y el control de enfermedades crónicas.
• Necesidad de fortalecer la hidratación durante el día, especialmente en personas con disminución de la sensación de sed.
• Escasa apropiación del concepto de alimentación saludable sostenible y del impacto que tiene el desperdicio de alimentos sobre los recursos institucionales y el medio ambiente.
• Diferencias en el nivel de participación en las actividades de actividad física programadas por el equipo interdisciplinario, asociadas principalmente a dolor osteomuscular, temor a caídas o baja motivación.
En relación con la actividad física, aunque la institución desarrolla espacios dirigidos por profesionales, se identificó la necesidad de fortalecer la comprensión de sus beneficios sobre el mantenimiento de la independencia funcional, el equilibrio, la fuerza muscular, la salud cardiovascular y el bienestar emocional, favoreciendo una mayor participación activa de las personas mayores en las actividades propuestas.
Por lo anterior, se considera pertinente implementar una estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) que fortalezca conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, el aprovechamiento de los alimentos, la hidratación, la alimentación sostenible y la práctica regular de actividad física adaptada, promoviendo el autocuidado y la corresponsabilidad en la conservación de la salud.

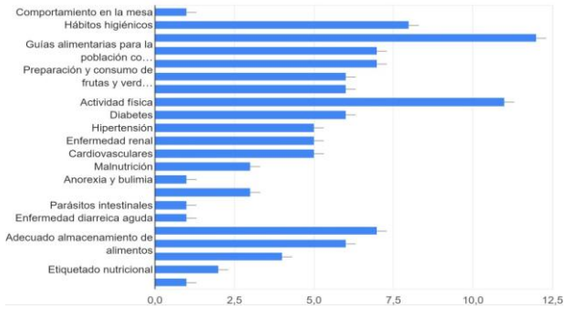
Grupo/s interactivo/s

50 Personas mayores de 60 añod, de los cuales 24 son mujeres y 26 hombres, pertenecientes a la comunidad de cuidado los Robles

Identificación participativa de la

Encuesta: Necesidades de capacitación- Promoción en estilo de vida saludable

●Con el fin de identificar las inquietudes e intereses de capacitación en promoción de estilos de vida saludable, se realizó la “Encuesta: Necesidades de capacitación - Promoción en estilo de vida saludable” a un grupo personas mayores de la Comunidad de Cuidado los Robles la cual se realizó de manera verbal, con un total de 30 respuestas (19 no respondieron y 1 se encuentra hispotalizado), obteniendo los siguientes resultados:
Cuales considera temas de interes para usted en los talleres sobre nutrición y alimentación:



De las 21 opciones de temas planteados, los de mayor interés fueron en su orden: Alimentación y nutrición en la persona mayor, Actividad física y Hábitos higiénicos. Por su parte, los de menor interés fueron: Comportamiento en la mesa, Anorexia y bulimia, Parásitos intestinales, Enfermedad diarreica aguda

necesidad	**Matriz NOPS** A través de la caracterización de la población atendida y el compartir diario con las personas mayores, se detecta lo siguiente: Necesidades •Reducción del porcentaje de personas mayores que presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso. •Prevención de generación de sobrepeso y obesidad. •Sensibilización sobre las causas y consecuencias que conllevan el sobrepeso y la obesidad. •Promoción de un estilo de vida saludable que incluya alimentación saludable y actividad física como pilares para la prevención y/o reducción del sobrepeso y la obesidad. Oportunidades •Trabajo interdisciplinario. •Dieta ajustada de acuerdo a las necesidades de cada persona atendida. •Actividades lúdicas que integren la actividad física. •Espacios educativos y entornos saludables. Problemas •Falta de adherencia a la dieta por parte algunas personas mayores. •Consum de calorias extras en la tienda institucional •Algunas personas atendidas no se vinculan en programas de actividad física con constancia. •Las condiciones somáticas de algunos de los participantes no permiten mayor movilidad, haciendo que tengan un bajo gasto energético, reduciendo la posibilidad de pérdida de peso. Soluciones •Actividades lúdicas que integren la actividad física con espacios educativos. •Trabajo interdisciplinario. •Abordaje del tema desde la prevención.
Entornos	Individual __X_, Familiar ___, Institucional, __X_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	1. Prevención del desperdicio de alimentos. 2. Plato saludable para la persona mayor (celebración semana de hábitos y estilos de vida saludable, de lucha contra la obesidad y el sobrepeso) 3. Grupos de alimentos y sus beneficios. (semana mundial de la alimentación) 4.Hidratación adecuada. 5.Mitos y realidades sobre la alimentación en la vejez 6.Frutas y verduras: aliadas para la salud. 7.Hipertensión: menos sal, más sabor. 8.Diabetes: consumo responsable de azúcares. 9.Salud ósea: calcio y vitamina D. 10.Horarios de alimentación. 11.Alimentación consciente (comer despacio y masticar bien). 12.Importancia del desayuno y de no omitir comidas. 13.Beneficios de la actividad física. 14.Ejercicios sencillos para realizar diariamente. 15.Alimentación antes y después de la actividad física. 16.Manteniendo un peso saludable durante el envejecimiento. 17. Hábitos que favorecen una buena digestión y previenen el estreñimiento.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Desarrollar una actividades dirigidas a las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Los Robles, orientadas a promover la alimentación saludable, la práctica de hábitos de vida saludables y la realización de actividad física adaptada, fortaleciendo conocimientos y prácticas de autocuidado que contribuyan al mantenimiento del estado nutricional, la funcionalidad y la calidad de vida durante el envejecimiento.
Duración de la estrategia:	La estrategia tendrá una duración de 17 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	17 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesion 1. Prevención del desperdicio de alimentos. Sesion 2. Plato saludable para la persona mayor (celebración semana de hábitos y estilos de vida saludable, de lucha contra la obesidad y el sobrepeso) Sesion 3. Grupos de alimentos y sus beneficios. (semana mundial de la alimentación) Sesion 4.Hidratación adecuada. Sesion 5.Mitos y realidades sobre la alimentación en la vejez Sesion 6.Frutas y verduras: aliadas para la salud. Sesion 7.Hipertensión: menos sal, más sabor. Sesion 8.Diabetes: consumo responsable de azúcares. Sesion 9.Salud ósea: calcio y vitamina D. Sesion 10.Horarios de alimentación. Sesion 11.Alimentación consciente (comer despacio y masticar bien). Sesion 12.Importancia del desayuno y de no omitir comidas. Sesion 13.Beneficios de la actividad física. Sesion 14.Ejercicios sencillos para realizar diariamente. Sesion 15.Alimentación antes y después de la actividad física. Sesion 16.Manteniendo un peso saludable durante el envejecimiento. Sesion 17. Hábitos que favorecen una buena digestión y previenen el estreñimiento.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 1
Práctica (s) o tema (s)	Prevención del desperdicio de alimentos.
Mensaje	Aprovecha los alimentos que recibes y evita desperdiciarlos; cada bocado cuenta para tu salud."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de evitar el desperdicio de alimentos y su impacto en la salud y el ambiente. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo el aprovechamiento de los alimentos contribuye al uso responsable de los recursos. Comunicación: Las personas mayores adoptarán prácticas para consumir adecuadamente los alimentos servidos y evitar su desperdicio.
Marco de referencia	El desperdicio de alimentos constituye un desafío mundial con implicaciones sociales, económicas y ambientales, además de representar una pérdida de recursos que podrían contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), aproximadamente una tercera parte de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o desperdicia cada año. En instituciones que atienden personas mayores, prevenir el desperdicio implica promover el aprovechamiento de los alimentos servidos, fortalecer el reconocimiento del valor de los alimentos y fomentar prácticas responsables durante los tiempos de alimentación, sin afectar las necesidades nutricionales individuales. En las comunidades de cuidado para personas mayores, el desperdicio de alimentos puede presentarse por diferentes factores, como disminución del apetito, alteraciones del gusto y el olfato propias del envejecimiento, problemas de masticación o deglución, enfermedades crónicas, consumo de múltiples medicamentos y hábitos alimentarios inadecuados. Estas situaciones pueden favorecer tanto el desperdicio como un consumo insuficiente de nutrientes, incrementando el riesgo de desnutrición y deterioro funcional. Por ello, las acciones educativas deben orientarse a sensibilizar sobre la importancia de consumir los alimentos ofrecidos, expresar oportunamente las dificultades que afecten la alimentación y participar activamente en las estrategias institucionales para reducir el desperdicio. La prevención del desperdicio de alimentos también hace parte de los principios de sostenibilidad y del uso responsable de los recursos. Valorar los alimentos implica reconocer el esfuerzo humano, económico y ambiental requerido para su producción, transporte, preparación y distribución. Promover este enfoque favorece el desarrollo de una cultura de respeto por los alimentos, fortalece la seguridad alimentaria institucional y contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el Objetivo 12, relacionado con la producción y el consumo responsables. En Colombia, la promoción de hábitos alimentarios saludables incluye el aprovechamiento adecuado de los alimentos y la reducción de pérdidas y desperdicios como parte de una alimentación responsable. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven prácticas que favorecen el consumo consciente y el uso adecuado de los alimentos disponibles. En las personas mayores institucionalizadas, estas recomendaciones se traducen en aprovechar los alimentos servidos de acuerdo con sus necesidades y capacidades, favoreciendo simultáneamente un adecuado estado nutricional y el cuidado de los recursos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad física grupal con bandas: Fortalecimiento muscular mediante ejercicios de resistencia. 2. Momento de bienvenida y contextualización (15 minutos) La sesión iniciará con un saludo y presentación del tema mediante una conversación orientadora con las personas mayores, partiendo de sus experiencias y conocimientos previos. El profesional realizará preguntas generadoras como: •¿Qué significa para ustedes desperdiciar alimentos? •¿Qué pasa cuando dejamos comida en el plato? •¿Por qué creen que es importante cuidar los alimentos que recibimos? A partir de sus respuestas se realizará una contextualización sobre el desperdicio de alimentos, explicando que los alimentos representan recursos como agua, energía, trabajo humano y económicos, por lo que aprovecharlos adecuadamente es una forma de cuidado y responsabilidad. La actividad se desarrollará de manera grupal, favoreciendo la participación mediante diálogo abierto y escucha activa. 3. Actividad educativa: “El camino del alimento” (35 minutos) Se realizará una actividad participativa utilizando imágenes o tarjetas que representen las diferentes etapas por las que pasa un alimento: •Producción. •Transporte. •Preparación. •Servido. •Consumo. Las personas mayores observarán las imágenes y participarán ubicando cada etapa en orden, mientras el profesional explica cómo en cada momento pueden generarse pérdidas o desperdicios. Posteriormente se enfocará la reflexión en la etapa de consumo, explicando que desde su rol dentro de la institución pueden contribuir mediante acciones como: •Consumir los alimentos ofrecidos según sus posibilidades. •Evitar desechar alimentos sin expresar previamente la dificultad. •Informar cuando una preparación no es aceptada por razones de salud, gusto o tolerancia. •Participar activamente durante los tiempos de alimentación. Durante la actividad se brindará acompañamiento individual a las personas que tengan dificultades cognitivas, auditivas o visuales, utilizando lenguaje sencillo, apoyo visual y repetición de mensajes clave cuando sea necesario. 3. Actividad experiencial: “Mi plato cuenta una historia” (20 minutos) Se realizará una reflexión grupal utilizando la imagen de un plato vacío y un plato con desperdicios. Las personas mayores identificarán las diferencias entre ambos escenarios y expresarán qué acciones pueden ayudar a disminuir los residuos durante sus comidas. El profesional reforzará el mensaje: “Cada alimento que aprovechamos representa cuidado, respeto y gratitud por los recursos que hicieron posible que llegara a nuestra mesa”. La actividad busca fortalecer la reflexión más que generar culpabilidad, teniendo en cuenta que algunas personas pueden presentar dificultades relacionadas con apetito, enfermedades o condiciones propias del envejecimiento. 5. Cierre y compromiso (10 minutos) Para finalizar, se realizará una ronda de participación donde cada persona mayor expresará una acción que puede realizar para evitar desperdiciar alimentos. Ejemplos: •“Voy a intentar consumir mejor mis alimentos”. •“Voy a avisar cuando algo no pueda comerlo”. •“Voy a valorar la comida que recibo”. Se reforzará el mensaje principal de la sesión: “Aprovechar los alimentos es una forma de cuidar nuestra salud, nuestra comunidad y nuestro planeta”. Finalmente, se resolverán dudas y se realizará retroalimentación sobre los aprendizajes adquiridos. Orientaciones adicionales para la implementación
No. de participantes por sesión	50 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "El alimento tiene valor" Descripción: Herramienta conformada por una guía de preguntas orientadoras para recuperar conocimientos previos sobre el desperdicio de alimentos, una secuencia de imágenes del recorrido del alimento (producción, transporte, preparación, servido y consumo) para identificar en qué etapas pueden generarse pérdidas, y un recurso visual con un plato vacío y un plato con desperdicios que facilita la reflexión sobre las acciones que las personas mayores pueden realizar para disminuir el desperdicio durante los tiempos de alimentación institucional. Se adjunta enlace donde se registrarán las herramientas: https://drive.google.com/drive/folders/1maGzLx_-XW_hAcJ6Os0pvmloEZBKQLO7
Recursos	Imágenes o tarjetas del recorrido de los alimentos, carteles o láminas educativas, imagen de plato saludable y desperdicio, marcadores, música para actividad física adaptada, equipo profesional y personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se evaluará mediante preguntas de cierre donde los participantes mencionarán tres acciones para disminuir el desperdicio de alimentos en sus hogares. También se observará la participación durante la clasificación de las tarjetas y el compromiso expresado al finalizar la actividad.
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.	Sesion 2
Práctica (s) o tema (s)	Plato saludable para la persona mayor (celebración semana de hábitos y estilos de vida saludable, de lucha contra la obesidad y el sobrepeso)
Mensaje	"Un plato equilibrado cada día es una inversión en tu salud y bienestar."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán las características de una alimentación equilibrada para su edad. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo una alimentación balanceada favorece el mantenimiento de la salud y la funcionalidad. Comunicación: Las personas mayores reconocerán la importancia de consumir la alimentación ofrecida en las porciones establecidas para favorecer su bienestar.
Marco de referencia	Una alimentación saludable durante la vejez es fundamental para conservar la capacidad funcional, prevenir la malnutrición y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Las personas mayores presentan cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, como disminución de la masa muscular, alteraciones del metabolismo, reducción del apetito y cambios en la percepción del gusto y el olfato, que hacen necesario mantener una alimentación equilibrada y suficiente. El concepto de plato saludable es una herramienta educativa que facilita la comprensión de cómo una alimentación balanceada aporta los nutrientes necesarios para conservar la salud y la calidad de vida. En las comunidades de cuidado, donde el menú es planificado y suministrado por la institución de acuerdo con los requerimientos nutricionales de la población, el plato saludable no pretende que las personas mayores seleccionen o preparen sus alimentos, sino que comprendan la importancia de consumir de manera adecuada los alimentos que reciben. Cada tiempo de comida ha sido diseñado para aportar energía, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, por lo que aceptar los alimentos servidos, dentro de las posibilidades y condiciones de salud de cada persona, favorece el mantenimiento de un adecuado estado nutricional y contribuye a prevenir tanto la desnutrición como el exceso de peso. La educación sobre el plato saludable también permite reconocer que una alimentación equilibrada debe complementarse con otros hábitos de vida saludables, como la hidratación adecuada, la práctica regular de actividad física, el descanso suficiente y el seguimiento de las recomendaciones del equipo de salud. Estos hábitos contribuyen al control de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias y obesidad, patologías de alta prevalencia en la población mayor institucionalizada. En Colombia, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) orientan la promoción de una alimentación saludable mediante mensajes que incentivan el consumo variado y equilibrado de alimentos. Asimismo, la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2022–2031 promueve el envejecimiento saludable mediante acciones dirigidas a mantener la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores, reconociendo la alimentación saludable y los estilos de vida activos como pilares fundamentales para lograrlo.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad física grupal con pesas: Fortalecimiento de miembros superiores e inferiores. 2. “Recordando los sabores de nuestra vida” (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de evocación de memoria alimentaria. El profesional presentará imágenes de alimentos tradicionales colombianos (frutas, sopas, cereales, carnes, huevos, lácteos, leguminosas) y realizará preguntas orientadoras: •¿Cuál de estos alimentos recuerdan haber consumido en familia? •¿Qué alimentos les daban energía para trabajar o realizar sus actividades? •¿Qué alimentos consideran importantes para mantenerse fuertes? A partir de sus respuestas se realizará la introducción al concepto de alimentación saludable en la persona mayor. 3. Actividad educativa: “Construyendo el mapa de la alimentación saludable” (35 minutos) Se elaborará un mural grupal representando los principales grupos de alimentos: •Alimentos fuente de energía. •Alimentos que ayudan a fortalecer músculos y tejidos. •Alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibra. •Alimentos que favorecen la hidratación. Las personas mayores participarán ubicando imágenes de alimentos en cada grupo, con apoyo del profesional. Durante la actividad se explicará que, aunque no seleccionan ni preparan los alimentos de su menú institucional, conocer los grupos alimentarios les permite comprender el aporte que reciben diariamente. El profesional reforzará mensajes como: •“Cada alimento cumple una función en nuestro cuerpo”. •“Una alimentación variada ayuda a mantenernos fuertes y activos”. 4. Actividad experiencial: “El viaje de un alimento hasta mi mesa” (25 minutos) Se realizará una experiencia narrativa donde cada grupo de personas mayores recibirá la imagen de un alimento (ejemplo: arroz, huevo, fruta, leche, verduras). De manera guiada construirán la historia del alimento: •¿De dónde viene? •¿Qué aporta al cuerpo? •¿Por qué es importante consumirlo? La actividad busca generar valoración hacia los alimentos suministrados y fortalecer la conexión entre alimentación y salud. 5. Cierre: “Una palabra para mi salud” (10 minutos) Cada persona mayor expresará una palabra relacionada con lo aprendido: Ejemplos: •Fuerza. •Energía. •Salud. •Cuidado. •Bienestar. El profesional cerrará con el mensaje: “Una alimentación equilibrada y suficiente nos ayuda a conservar la fuerza, la salud y la independencia durante el envejecimiento”.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "Construyendo una alimentación saludable" Descripción: Herramienta integrada por imágenes de alimentos tradicionales colombianos para activar recuerdos y conocimientos previos, un mural con los grupos de alimentos donde las personas mayores ubican imágenes según su función en el organismo, y una actividad narrativa con imágenes de diferentes alimentos para reconstruir su recorrido hasta la mesa, identificando su origen, aporte nutricional e importancia para la salud. Se adjunta enlace donde se registrarán las herramientas: https://drive.google.com/drive/folders/1maGzLx_-XW_hAcJ6Os0pvmloEZBKQLO7
Recursos	•Imágenes de alimentos. •Cartulina o papel craf. •Marcadores. •Láminas de grupos alimentarios. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se verificará que los participantes identifiquen correctamente los grupos de alimentos y logren conformar un plato saludable. Se recogerán comentarios sobre cambios que desean implementar en su alimentación.
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.	Sesion 3
Práctica (s) o tema (s)	Grupos de alimentos y sus beneficios. (semana mundial de la alimentación)
Mensaje	"Cada alimento que recibes aporta nutrientes importantes para mantener tu cuerpo fuerte y saludable."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores identificarán los diferentes grupos de alimentos y su función en el organismo. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo cada grupo de alimentos aporta nutrientes esenciales para el organismo. Comunicación: Las personas mayores valorarán el consumo de todos los alimentos incluidos en su alimentación diaria como parte del cuidado de su salud.
Marco de referencia	Una alimentación variada y equilibrada es uno de los pilares fundamentales para mantener la salud y la funcionalidad durante el envejecimiento. Cada grupo de alimentos aporta nutrientes específicos que cumplen funciones esenciales en el organismo, como proporcionar energía, favorecer el mantenimiento de la masa muscular, fortalecer el sistema inmunológico y contribuir al adecuado funcionamiento de órganos y tejidos. En las personas mayores, el consumo de una alimentación completa y balanceada adquiere mayor importancia debido a los cambios fisiológicos propios de la edad y a la presencia frecuente de enfermedades crónicas. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven el consumo diario de alimentos de todos los grupos, incluyendo frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas, alimentos fuente de proteínas y lácteos, de acuerdo con las necesidades nutricionales de cada persona. En las comunidades de cuidado, donde los menús son planeados por profesionales para garantizar el aporte de nutrientes, es importante que las personas mayores comprendan que cada alimento servido cumple una función específica para el cuidado de su salud, aun cuando algunos no sean de su preferencia. La educación sobre los grupos de alimentos favorece una mayor aceptación de las preparaciones ofrecidas por la institución y contribuye a disminuir el rechazo de alimentos que contienen nutrientes esenciales. Comprender que una alimentación equilibrada depende del conjunto de alimentos consumidos durante el día y no de un solo alimento fortalece hábitos alimentarios saludables y favorece el mantenimiento de un adecuado estado nutricional, la prevención de deficiencias nutricionales y el control de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y la osteoporosis. En el marco de la Semana Mundial de la Alimentación, esta temática también promueve la reflexión sobre la importancia del derecho a una alimentación adecuada y del aprovechamiento responsable de los alimentos. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) resalta que una alimentación saludable, suficiente, inocua y diversa constituye un elemento fundamental para alcanzar un envejecimiento saludable, mejorar la calidad de vida y fortalecer la seguridad alimentaria de la población.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad física grupal con conos: Coordinación, agilidad y equilibrio mediante circuitos. 2. Inicio: “Los alimentos hablan de mí” (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de reconocimiento utilizando imágenes grandes de diferentes alimentos habituales en la alimentación colombiana. Se mostrará una imagen al grupo y responderá, según sus posibilidades: •¿Qué alimento es? •¿Lo ha consumido alguna vez? •¿Qué recuerda de ese alimento? El profesional aprovechará las respuestas para introducir el tema de los grupos de alimentos y explicar que, aunque algunos alimentos pueden generar recuerdos familiares o culturales, todos cumplen una función específica dentro del cuerpo. 3. Actividad educativa: “El cuerpo necesita un equipo completo” (35 minutos) Se realizará una dinámica utilizando la representación de un equipo de trabajo. El profesional presentará diferentes personajes simbólicos relacionados con las funciones de los nutrientes: Equipo de la energía Representado por alimentos fuente de carbohidratos, que ayudan al cuerpo a realizar actividades diarias. Ejemplos: •Arroz. •Papa. •Pan. •Plátano. Equipo de la fuerza Representado por alimentos fuente de proteínas, importantes para músculos y tejidos. Ejemplos: •Carnes. •Huevo. •Pescado. •Lácteos. •Leguminosas. Equipo de la protección Representado por alimentos fuente de vitaminas, minerales y fibra. Ejemplos: •Frutas. •Verduras. Equipo de la hidratación Representado por líquidos y alimentos con alto contenido de agua. A medida que se presenta cada equipo, las personas mayores participarán relacionando cada grupo con una función del cuerpo. El profesional reforzará que ningún grupo debe considerarse menos importante, ya que el organismo necesita la combinación de todos para mantenerse saludable. 5. Actividad experiencial: “Mi cuerpo como una casa” (25 minutos) Se realizará una actividad simbólica donde se utilizará la imagen de una casa dividida en diferentes partes: •Techo: protección. •Paredes: fuerza y estructura. •Energía para mantener la casa funcionando. •Agua para conservarla en buen estado. Las personas mayores ubicarán imágenes de alimentos según la función que cumplen en el cuerpo. Ejemplo: •Proteínas → ayudan a mantener la estructura del cuerpo. •Frutas y verduras → ayudan a proteger. •Cereales y tubérculos → aportan energía. •Agua → favorece el funcionamiento del organismo. La reflexión final será: “Así como una casa necesita diferentes elementos para mantenerse firme, nuestro cuerpo necesita diferentes grupos de alimentos para conservar la salud”. 5. Cierre: “Un alimento, un beneficio” (10 minutos) Cada persona mayor mencionará un alimento y un beneficio asociado. Ejemplos: •“La leche ayuda a mis huesos”. •“Las frutas tienen vitaminas”. •“El huevo ayuda a fortalecer”. •“El agua ayuda a mi cuerpo”. El profesional finalizará con el mensaje: “Todos los alimentos cumplen una función; una alimentación variada ayuda a mantener un cuerpo más fuerte y saludable durante la vejez”.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores

Herramienta pedagógica	Nombre: "El equipo que cuida mi cuerpo" Descripción: Herramienta conformada por imágenes de alimentos para el reconocimiento de saberes previos, personajes o carteles que representan el equipo de la energía, la fuerza, la protección y la hidratación, permitiendo relacionar cada grupo de alimentos con su función en el organismo, y una imagen de una casa donde las personas mayores ubican los alimentos según el beneficio que aportan, fortaleciendo la comprensión de que todos los grupos son necesarios para conservar la salud. Se adjunta enlace donde se registrarán las herramientas: https://drive.google.com/drive/folders/1maGzLx_-XW_hAcJ6Os0pvmloEZBKQLO7
Recursos	•Imágenes grandes de alimentos. •Carteles con funciones de los nutrientes. •Imagen de una casa. •Cinta adhesiva. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se evaluará mediante la correcta asociación entre alimentos y beneficios, además de la participación activa durante la actividad
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.	Sesion 4
Práctica (s) o tema (s)	Hidratación adecuada.
Mensaje	"Aunque no tengas sed, toma agua durante el día para mantener tu cuerpo saludable."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de una adecuada hidratación durante el envejecimiento. Educación: Las personas mayores aprenderán a reconocer los beneficios del consumo suficiente de líquidos para el funcionamiento del organismo. Comunicación: Las personas mayores incorporarán el hábito de consumir agua durante el día, aun cuando no sientan sed.
Marco de referencia	El agua es un nutriente esencial para el funcionamiento del organismo y desempeña un papel fundamental en procesos como la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes, la eliminación de desechos metabólicos, la digestión y el adecuado funcionamiento de los sistemas cardiovascular y renal. En las personas mayores, mantener una adecuada hidratación es indispensable para preservar el estado de salud, prevenir complicaciones y favorecer la capacidad funcional durante el envejecimiento. Con el paso de los años disminuye la sensación de sed y se producen cambios fisiológicos que aumentan el riesgo de deshidratación. Además, la presencia de enfermedades crónicas, el uso de algunos medicamentos, las dificultades de movilidad o dependencia funcional y el deterioro cognitivo pueden limitar el consumo espontáneo de líquidos. La deshidratación puede manifestarse con fatiga, mareo, estreñimiento, infecciones urinarias, confusión, hipotensión e incremento del riesgo de caídas, por lo que constituye un problema frecuente en personas mayores institucionalizadas. En las comunidades de cuidado, es importante promover el consumo regular de agua y otros líquidos ofrecidos por la institución durante el día, sin esperar a sentir sed. La hidratación debe formar parte de la rutina diaria y adaptarse a las condiciones de salud de cada persona, especialmente en quienes presentan enfermedades cardiovasculares o renales, siguiendo siempre las recomendaciones del equipo de salud. Asimismo, es importante reconocer que alimentos como frutas, verduras, sopas y otras preparaciones también contribuyen al aporte diario de líquidos. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana incluyen el consumo de agua como una recomendación fundamental para mantener una buena salud, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que una adecuada hidratación hace parte de los hábitos esenciales para promover un envejecimiento saludable y prevenir complicaciones asociadas a la edad. La educación en este tema busca fortalecer el hábito de consumir líquidos de manera suficiente y frecuente como una práctica cotidiana de autocuidado.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad física grupal con aros: Coordinación motriz, movilidad y equilibrio. Durante la actividad se reforzará que el cuerpo necesita líquidos para favorecer el funcionamiento muscular y mantener la energía durante las actividades diarias. 2. Inicio: "El agua en nuestra historia" (15 minutos) La sesión iniciará con una conversación guiada sobre la importancia del agua en la vida cotidiana. El profesional mostrará imágenes relacionadas con diferentes usos del agua: •Preparación de alimentos. •Higiene personal. •Cultivos. •Consumo diario. •Naturaleza. Se realizarán preguntas orientadoras: •¿Qué importancia ha tenido el agua en nuestras vidas? •¿Qué siente nuestro cuerpo cuando tenemos mucha sed? •¿Por qué creen que necesitamos tomar líquidos todos los días? A partir de las respuestas se explicará que el agua es un elemento esencial para la vida y que el cuerpo necesita mantenerse hidratado para funcionar adecuadamente. 3. Actividad educativa: "Las señales que me da mi cuerpo" (35 minutos) Se realizará una actividad de reconocimiento corporal mediante un "semáforo de la hidratación". El profesional presentará diferentes situaciones representadas con imágenes y las personas mayores identificarán si corresponden a: Buena hidratación •Boca húmeda. •Energía para realizar actividades. •Orina clara. •Consumo regular de líquidos. Debo prestar atención •Boca seca. •Cansancio.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "El recorrido del agua en mi cuerpo" Descripción: Herramienta integrada por imágenes relacionadas con los diferentes usos del agua para promover la conversación inicial, un semáforo de la hidratación con representaciones visuales de señales de buena hidratación, alerta y situaciones que deben informarse al personal de salud, y un recorrido ilustrado de una gota de agua dentro del organismo que permite comprender, de manera sencilla, cómo el agua participa en el funcionamiento del cuerpo.
Recursos	•Imágenes relacionadas con el agua. •Tarjetas de señales de hidratación. •Láminas del recorrido del agua en el cuerpo. •Vasos o recipientes demostrativos. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Las personas mayores responderán preguntas sobre la importancia del consumo de agua y reconocerán signos de deshidratación.

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.	Sesion 5
Práctica (s) o tema (s)	Mitos y realidades sobre la alimentación en la vejez
Mensaje	"Infórmate bien: una buena alimentación no tiene edad."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores identificarán los principales mitos relacionados con la alimentación en la vejez. Educación: Las personas mayores diferenciarán las creencias erróneas de las recomendaciones basadas en evidencia. Comunicación: Las personas mayores tomarán decisiones informadas frente a su alimentación, evitando prácticas basadas en mitos.
Marco de referencia	Durante el proceso de envejecimiento se generan múltiples cambios físicos, sociales y culturales que pueden influir en la manera como las personas mayores perciben la alimentación. A lo largo de la vida se construyen creencias, costumbres y prácticas alimentarias que pueden transmitirse entre generaciones; sin embargo, algunas de estas ideas no cuentan con respaldo científico y pueden afectar la calidad de la alimentación, limitar el consumo de ciertos alimentos necesarios o generar decisiones inadecuadas frente al cuidado de la salud. Los mitos relacionados con la alimentación en la vejez pueden estar asociados a creencias como la necesidad de restringir muchos alimentos por la edad, considerar que algunos alimentos “hacen daño” sin una razón médica, pensar que comer menos siempre es mejor al envejecer o asumir que las enfermedades propias de esta etapa deben llevar obligatoriamente a una alimentación muy limitada. La educación nutricional permite diferenciar entre recomendaciones fundamentadas y creencias populares, promoviendo decisiones informadas que respondan a las necesidades individuales de cada persona mayor. En las personas mayores institucionalizadas, este proceso educativo cobra especial importancia debido a que la alimentación es suministrada por la institución y responde a criterios nutricionales establecidos. Por ello, fortalecer el conocimiento sobre alimentación en la vejez favorece una mejor aceptación de los alimentos ofrecidos, disminuye rechazos basados en creencias erróneas y permite que las personas mayores comuniquen oportunamente situaciones que puedan afectar su alimentación, como cambios en el apetito, dificultades para masticar, molestias digestivas o intolerancias. El envejecimiento saludable requiere promover una relación positiva con la alimentación, basada en información clara, evidencia científica y respeto por las necesidades particulares de cada persona. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez reconocen la educación alimentaria y nutricional como una estrategia fundamental para fortalecer la autonomía, el autocuidado y la calidad de vida de las personas mayores, favoreciendo prácticas alimentarias adecuadas y seguras.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad cardiovascular Fortalecimiento muscular y acondicionamiento físico. Durante la actividad se reforzará el mensaje: “Mover nuestro cuerpo según nuestras capacidades también es una forma de cuidarnos en la vejez”. 2. Inicio: “Lo que aprendimos de nuestros mayores” (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de memoria colectiva donde el profesional realizará preguntas sobre frases o consejos alimentarios que las personas mayores escuchaban en su infancia. Ejemplos: •“¿Qué recomendaban las abuelas cuando alguien estaba enfermo?” •“¿Qué alimentos decían que eran buenos para recuperar fuerzas?” •“¿Qué alimentos les decían que no debían comer?” Las respuestas serán escuchadas sin juzgar, reconociendo que las creencias forman parte de la cultura alimentaria. Posteriormente, el profesional explicará que la finalidad de la sesión es diferenciar aquellas prácticas que favorecen la salud de aquellas que pueden requerir aclaración. 3. Actividad educativa: “El consultorio de los mitos” (35 minutos) Se realizará una dinámica simulando un consultorio donde las personas mayores serán “detectives de la alimentación”.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: “Descubriendo la verdad sobre la alimentación” Descripción: Herramienta conformada por preguntas de memoria colectiva sobre creencias alimentarias, carteles de "Mito" y "Realidad" con afirmaciones que las personas mayores analizan y clasifican de manera participativa, y una maleta o caja con tarjetas de consejos tradicionales que favorece la reflexión sobre las experiencias de vida y la construcción de aprendizajes basados en información confiable. Se adjunta enlace donde se registrarán las herramientas: https://drive.google.com/drive/folders/1maGzLx_-
Recursos	•Caja o maleta decorativa. •Tarjetas con mitos y realidades. •Carteles de “Mito” y “Realidad”. •Imágenes educativas. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se observará la capacidad para diferenciar información verdadera de falsas creencias y la participación en la discusión grupal.

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.	Sesion 6
Práctica (s) o tema (s)	Frutas y verduras: aliadas para la salud.
Mensaje	"Consumir las frutas y verduras que te ofrecen ayuda a proteger tu organismo y mantenerte saludable."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán los beneficios del consumo de frutas y verduras para la salud. Educación: Las personas mayores comprenderán el papel de estos alimentos en la prevención de enfermedades y el mantenimiento del bienestar. Comunicación: Las personas mayores fortalecerán el hábito de consumir las frutas y verduras ofrecidas en la institución.
Marco de referencia	Las frutas y verduras son alimentos fundamentales dentro de una alimentación saludable debido a su aporte de vitaminas, minerales, fibra, agua y compuestos bioactivos que contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo. Durante el envejecimiento, estos alimentos adquieren especial importancia porque favorecen procesos relacionados con la función digestiva, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la regulación intestinal y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y algunas enfermedades cardiovasculares. En las personas mayores ocurren cambios fisiológicos que pueden afectar la alimentación, como disminución del apetito, menor percepción de sabores y olores, cambios en la función intestinal y mayor riesgo de estreñimiento. El consumo adecuado de frutas y verduras, dentro de las recomendaciones individuales y las condiciones de salud de cada persona, contribuye al aporte de fibra dietaria, favorece el tránsito intestinal y ayuda al mantenimiento de un adecuado estado nutricional. Además, su variedad de colores representa diferentes nutrientes y sustancias protectoras que benefician la salud. En los servicios de atención institucional para personas mayores, donde la alimentación es planeada y suministrada por la institución, la educación sobre frutas y verduras busca fortalecer la aceptación y el reconocimiento del valor nutricional de estos alimentos. No se orienta a que las personas mayores seleccionen o preparen sus alimentos, sino a que comprendan la importancia de consumir las porciones ofrecidas dentro de los tiempos de alimentación establecidos, aprovechando sus beneficios para la salud y el bienestar. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven el consumo diario de frutas y verduras como parte de una alimentación variada y equilibrada. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda aumentar el consumo de estos alimentos como una estrategia para prevenir enfermedades y favorecer un envejecimiento saludable. La promoción de esta práctica contribuye al fortalecimiento de hábitos alimentarios protectores y al mantenimiento de la calidad de vida de las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Yoga: Estiramiento, flexibilidad y control postural. Se reforzará el mensaje: "Así como las frutas y verduras ayudan a cuidar nuestro cuerpo, el movimiento también fortalece nuestra salud". 2. Inicio: "Los colores que me alimentan" (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad visual donde el profesional presentará imágenes de frutas y verduras de diferentes colores: •Verde: espinaca, brócoli, aguacate. •Amarillo/naranja: papaya, zanahoria, mango. •Rojo/morado: tomate, mora, remolacha. Se invitará a las personas mayores a identificar cuáles conocen, cuáles han consumido y qué recuerdos tienen asociados a estos alimentos. A partir de sus respuestas, el profesional realizará una introducción sobre la importancia de las frutas y verduras como fuente de nutrientes protectores para el organismo. 3. Actividad educativa: "La farmacia natural de los alimentos" (35 minutos) Se realizará una dinámica donde se relacionarán diferentes frutas y verduras con funciones específicas del cuerpo, utilizando la comparación simbólica de una "farmacia natural". El profesional presentará diferentes estaciones: Estación del corazón Alimentos relacionados con el cuidado cardiovascular. Ejemplos: •Tomate. •Frutas cítricas. •Verduras de hoja verde. Estación del intestino feliz Alimentos fuente de fibra. Ejemplos: •Papaya. •Ciruela. •Verduras. Estación de las defensas
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "El jardín de la salud" Descripción: Herramienta conformada por imágenes de frutas y verduras de diferentes colores para activar conocimientos previos, estaciones temáticas que relacionan estos alimentos con funciones del organismo (corazón, intestino, defensas e hidratación) y un mural en forma de jardín donde las personas mayores ubican imágenes de frutas y verduras expresando un beneficio aprendido, fortaleciendo la valoración y aceptación de estos alimentos dentro de la alimentación institucional.
Recursos	•Imágenes grandes de frutas y verduras. •Carteles con beneficios. •Papel craf •Marcadores. •Cinta adhesiva. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se verificará que las personas mayores identifiquen la importancia del consumo diario de 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.

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

Sesión No.	Sesion 7
Práctica (s) o tema (s)	Hipertensión: menos sal, más sabor.
Mensaje	"Menos sal, más salud: dale sabor a tus comidas con hierbas y especias."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la relación entre el consumo excesivo de sal y la hipertensión arterial. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo reducir el consumo de sodio favorece el control de la presión arterial. Comunicación: Las personas mayores evitarán agregar sal a las comidas y elegirán prácticas que favorezcan el cuidado de su salud cardiovascular.
Marco de referencia	La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento persistente de la presión ejercida por la sangre sobre las paredes de las arterias. Es una de las principales condiciones de salud que afectan a las personas mayores y constituye un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal y otras complicaciones que pueden afectar la calidad de vida y la autonomía. Debido a su alta frecuencia en esta etapa de la vida, el control de la presión arterial requiere un abordaje integral que incluya seguimiento médico, adherencia al tratamiento indicado y fortalecimiento de hábitos saludables. Uno de los factores relacionados con el control de la hipertensión arterial es el consumo elevado de sodio, principalmente proveniente de la sal añadida y algunos alimentos procesados. Un consumo excesivo de sodio puede favorecer la retención de líquidos y aumentar la presión arterial en personas susceptibles. Por esta razón, las recomendaciones actuales promueven moderar el consumo de sal y evitar prácticas como agregar sal adicional a los alimentos ya preparados, especialmente cuando estos han sido elaborados bajo criterios nutricionales institucionales. En las comunidades de cuidado para personas mayores, donde la alimentación es suministrada de acuerdo con una planificación nutricional establecida, la educación debe enfocarse en fortalecer la comprensión sobre la importancia de aceptar y consumir los alimentos ofrecidos sin añadir sal adicional, así como informar al personal encargado cuando existan dificultades con el sabor, apetito o aceptación de las preparaciones. La disminución del consumo de sodio no significa eliminar completamente la sal de la alimentación, sino favorecer un equilibrio que permita proteger la salud cardiovascular sin afectar el disfrute de los alimentos. La promoción de hábitos saludables frente a la hipertensión hace parte de las estrategias de prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana recomiendan reducir el consumo de sal y productos con alto contenido de sodio como una práctica protectora para la salud. De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece la reducción del consumo de sodio como una intervención prioritaria para disminuir el riesgo de hipertensión y enfermedad cardiovascular, promoviendo estilos de vida saludables durante todas las etapas del curso de vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Zumba: Coordinación, ritmo y resistencia cardiovascular. Se explicará que el movimiento regular ayuda al cuidado del corazón y favorece el control de factores asociados a la hipertensión. 2. Inicio: "Mi corazón me habla" (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de sensibilización utilizando la imagen de un corazón y una carretera. El profesional explicará que la sangre circula por el cuerpo a través de los vasos sanguíneos y que la hipertensión ocurre cuando la presión dentro de estos vasos se mantiene elevada. Se realizarán preguntas orientadoras: •¿Han escuchado hablar de la presión alta? •¿Conocen a alguien que tenga hipertensión? •¿Por qué creen que es importante cuidarla? A partir de las respuestas se brindará información sencilla sobre: •Qué es la hipertensión. •Por qué es frecuente en personas mayores. •Qué órganos puede afectar (corazón, cerebro, riñones y ojos). 3. Actividad educativa: "Detectives del sodio" (35 minutos) Se realizará una actividad de identificación de fuentes de sodio mediante imágenes de productos y alimentos cotidianos. El profesional mostrará imágenes de: •Embutidos. •Productos enlatados. •Snacks o paquetes. •Sopas instantáneas. •Alimentos naturales preparados sin exceso de sal. Las personas mayores participarán identificando cuáles consideran que pueden contener mayor cantidad de sal. Posteriormente se explicará: •Que el sodio no solo está presente en la sal que agregamos directamente. •Que algunos productos procesados pueden aportar grandes cantidades de sodio. •Que el exceso de sodio puede favorecer el aumento de la presión arterial. Se reforzará que, en la comunidad de cuidado, la alimentación es preparada bajo una planificación nutricional, por lo que la principal acción individual es evitar agregar sal adicional y comunicar dificultades de aceptación.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "Cuidando mi corazón" Descripción: Herramienta conformada por una imagen del corazón y el sistema circulatorio para activar conocimientos previos sobre la hipertensión, un conjunto de imágenes de alimentos naturales y productos procesados para desarrollar la actividad educativa "Detectives del sodio", identificando las principales fuentes de sodio, y una experiencia sensorial con elementos aromáticos o imágenes de hierbas, especias, frutas y preparaciones tradicionales que favorece la reflexión sobre otras formas de disfrutar el sabor de los alimentos sin depender del exceso de sal.
Recursos	•Imagen del corazón. •Imágenes de alimentos y productos. •Elementos aromáticos (hierbas o especias permitidas para demostración). •Carteles educativos. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se evaluará mediante la identificación de condimentos naturales que pueden reemplazar parcialmente la sal.

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.	Sesion 8
Práctica (s) o tema (s)	Diabetes: consumo responsable de azúcares.
Mensaje	"Disfruta lo dulce con moderación y protege tu salud."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de moderar el consumo de azúcar para prevenir complicaciones de la diabetes. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo el exceso de azúcar afecta la salud y el control de la glucosa. Comunicación: Las personas mayores tomarán decisiones responsables frente al consumo de dulces y bebidas azucaradas, especialmente las adquiridas en la tienda institucional.
Marco de referencia	La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre debido a alteraciones en la producción o utilización de la insulina por parte del organismo. Esta condición presenta una alta prevalencia en las personas mayores y requiere un manejo integral que incluya seguimiento médico, cumplimiento del tratamiento indicado, actividad física adaptada a las capacidades individuales y prácticas de alimentación saludable. Un adecuado control de la glucosa contribuye a prevenir o retrasar complicaciones que pueden afectar órganos como los ojos, riñones, corazón, vasos sanguíneos y sistema nervioso. Durante el envejecimiento pueden presentarse cambios que aumentan el riesgo de alteraciones en el metabolismo de la glucosa, como disminución de la masa muscular, menor actividad física, cambios en la composición corporal y presencia de otras enfermedades crónicas. Por esta razón, la educación alimentaria en personas mayores con diabetes debe orientarse a fortalecer la comprensión sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada, evitar excesos de azúcares simples y reconocer que no se trata de eliminar completamente los carbohidratos, sino de mantener un consumo adecuado según las necesidades y recomendaciones del equipo de salud. En las comunidades de cuidado, donde la alimentación es suministrada mediante un menú institucional diseñado para responder a los requerimientos nutricionales de la población atendida, la intervención educativa busca que las personas mayores comprendan la importancia de consumir los alimentos ofrecidos en los tiempos establecidos y evitar modificaciones que puedan afectar el control de la enfermedad. Asimismo, se busca fortalecer la toma de decisiones frente al consumo ocasional de productos adquiridos en espacios como tiendas comunitarias, especialmente aquellos con alto contenido de azúcar como dulces, bebidas azucaradas y productos de pastelería. El manejo nutricional de la diabetes hace parte de las estrategias de promoción de la salud y prevención de complicaciones asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven una alimentación equilibrada, variada y basada en alimentos naturales, reduciendo el consumo de productos con exceso de azúcares añadidos. De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de azúcares libres como una medida para prevenir enfermedades metabólicas y favorecer un envejecimiento saludable.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad recreativa: Integración grupal mediante juegos de movimiento. Se explicará que el movimiento ayuda al organismo a utilizar mejor la glucosa y contribuye al mantenimiento de la fuerza muscular. 2. Inicio: “El azúcar y la energía del cuerpo” (15 minutos) La sesión iniciará con una conversación orientada por el profesional utilizando la imagen de una batería o fuente de energía. Se explicará que los alimentos aportan energía al cuerpo y que la glucosa es una de las principales fuentes utilizadas por las células para funcionar. Se realizarán preguntas orientadoras: •¿Qué han escuchado sobre la diabetes? •¿Por qué creen que algunas personas deben controlar el consumo de azúcar? •¿Qué síntomas han escuchado relacionados con la glucosa alta? A partir de las respuestas se brindará información sencilla sobre: •Qué es la diabetes. •Qué ocurre cuando la glucosa permanece elevada. •La importancia del tratamiento integral (alimentación, medicamentos, actividad física y controles médicos).
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "La energía que cuida mi salud" Descripción: Herramienta integrada por una imagen de una batería como recurso para explicar la relación entre alimentación y energía, una secuencia visual del recorrido de la glucosa en el organismo (alimento, glucosa, insulina y células) que facilita la comprensión del funcionamiento de la diabetes, y tarjetas con situaciones cotidianas que permiten analizar prácticas que favorecen o dificultan el control de la glucosa mediante la actividad experiencial "Detectives de lo dulce".
Recursos	•Imágenes del proceso de la glucosa. •Tarjetas con situaciones cotidianas. •Carteles educativos. •Marcadores. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se observará la capacidad para reconocer alimentos con alto contenido de azúcar y proponer opciones 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.	Sesion 9
Práctica (s) o tema (s)	Salud ósea: calcio y vitamina D.
Mensaje	"Huesos fuertes hoy, mayor independencia mañana."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia del calcio y la vitamina D para la salud ósea. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo estos nutrientes ayudan a prevenir la pérdida de masa ósea y las fracturas. Comunicación: Las personas mayores reconocerán la importancia de consumir los alimentos ofrecidos que aportan calcio y de participar en actividades al aire libre cuando sea posible.
Marco de referencia	El envejecimiento está acompañado de cambios progresivos en la estructura y composición de los huesos, que pueden generar una disminución de la densidad mineral ósea y aumentar el riesgo de presentar osteoporosis y fracturas. La salud ósea depende de múltiples factores a lo largo de la vida, entre ellos una alimentación adecuada, el aporte suficiente de calcio y vitamina D, la actividad física regular, la exposición segura a la luz solar y el control de factores de riesgo asociados a la pérdida de masa ósea. El calcio es un mineral esencial para la formación y mantenimiento de los huesos, además de participar en funciones importantes como la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la coagulación sanguínea. Por su parte, la vitamina D facilita la absorción del calcio y contribuye al adecuado funcionamiento muscular, ayudando a disminuir el riesgo de caídas y fracturas en las personas mayores. La disminución del consumo de alimentos fuente de estos nutrientes, junto con cambios propios del envejecimiento, puede favorecer alteraciones en la salud ósea. En las personas mayores institucionalizadas, la educación sobre calcio y vitamina D debe enfocarse en reconocer la importancia de consumir los alimentos ofrecidos dentro del plan de alimentación institucional, ya que estos han sido establecidos considerando los requerimientos nutricionales de la población. Además, busca fortalecer la comprensión sobre la relación entre alimentación, movimiento y salud ósea, promoviendo la participación en actividades físicas adaptadas a sus capacidades funcionales y el seguimiento de las recomendaciones dadas por el equipo de salud. La promoción de la salud ósea hace parte de las estrategias de envejecimiento saludable, debido a que conservar una adecuada estructura ósea favorece la movilidad, la independencia y la calidad de vida. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) recomiendan incluir alimentos fuente de calcio y mantener hábitos saludables durante todas las etapas del curso de vida. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la actividad física, la nutrición adecuada y la prevención de caídas como elementos fundamentales para reducir el impacto de las enfermedades relacionadas con el envejecimiento y mantener la capacidad funcional de las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Rumba: Coordinación, movilidad y capacidad aeróbica. Durante la actividad se reforzará: "Cada movimiento que realizamos ayuda a conservar nuestra fuerza e independencia". 2. Inicio: "Los huesos también necesitan cuidado" (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de exploración de conocimientos previos utilizando una imagen de un esqueleto humano. El profesional realizará preguntas orientadoras: •¿Qué creen que sostiene nuestro cuerpo? •¿Por qué creen que algunas personas mayores tienen más riesgo de fracturas? •¿Qué cosas podemos hacer para cuidar nuestros huesos? A partir de las respuestas se explicará: •Función de los huesos. •Cambios que pueden ocurrir durante el envejecimiento. •Importancia del calcio y vitamina D. •Relación entre huesos, músculos y movimiento. Se resaltará que los huesos son estructuras vivas que requieren cuidado durante todas las etapas de la vida. 3. Actividad educativa: "Construyendo un hueso fuerte" (35 minutos) Se realizará una actividad simbólica utilizando la imagen de una construcción. El profesional explicará que para construir una estructura resistente se necesitan diferentes elementos, así como el cuerpo necesita varios factores para mantener huesos saludables. Se presentarán tarjetas con diferentes "materiales de construcción": Materiales principales Calcio: ayuda a mantener la estructura de los huesos. Vitamina D: favorece el aprovechamiento del calcio. Movimiento: ayuda a conservar fuerza y equilibrio. Alimentación adecuada: aporta nutrientes necesarios. Controles de salud: permiten detectar y tratar alteraciones. Las personas mayores participarán ubicando cada elemento alrededor de la imagen de un hueso. El profesional explicará que ningún factor funciona de manera aislada y que el cuidado integral es lo que fortalece la salud ósea. 4. Actividad experiencial: "El museo de mis huesos" (25 minutos)
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "Construyendo huesos fuertes" Descripción: Herramienta conformada por una imagen del esqueleto humano para recuperar conocimientos previos, una representación gráfica de un hueso acompañada de tarjetas con los elementos necesarios para fortalecer la salud ósea (calcio, vitamina D, alimentación, movimiento y controles de salud), y tarjetas de reflexión sobre experiencias relacionadas con caídas, movilidad y cuidado de los huesos que permiten desarrollar la actividad experiencial "El museo de mis huesos".
Recursos	•Imagen del esqueleto humano. •Tarjetas educativas. •Imagen de un hueso grande para la actividad. •Papel, marcadores y cinta adhesiva. •Música suave para ejercicios. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Las personas mayores identificarán alimentos fuente de calcio y vitamina D y su relación con la salud ósea.
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.	Sesion 10
Práctica (s) o tema (s)	Horarios de alimentación.
Mensaje	"Respeta los horarios de alimentación; tu cuerpo funciona mejor con una rutina."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de mantener horarios regulares de alimentación. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo la regularidad en los tiempos de comida favorece el funcionamiento del organismo. Comunicación: Las personas mayores participarán en las comidas programadas, respetando los horarios establecidos por la comunidad de cuidado.
Marco de referencia	Mantener horarios regulares de alimentación es una práctica importante para favorecer un adecuado aporte de energía y nutrientes durante el envejecimiento. En las personas mayores pueden presentarse cambios fisiológicos como disminución del apetito, alteraciones en la percepción del hambre y la sed, dificultades para masticar o deglutir, así como presencia de enfermedades crónicas que pueden modificar las necesidades nutricionales. Por esta razón, establecer rutinas alimentarias organizadas contribuye a garantizar un consumo suficiente y oportuno de alimentos, favoreciendo el mantenimiento del estado nutricional y la funcionalidad. La omisión de tiempos de alimentación o la reducción voluntaria del consumo de alimentos puede aumentar el riesgo de pérdida de peso no intencionada, disminución de masa muscular, fatiga y deficiencias nutricionales. En las personas mayores, especialmente aquellas que viven en instituciones de cuidado, la organización de los horarios de alimentación permite asegurar la entrega de los alimentos requeridos durante el día y facilita el seguimiento de la ingesta por parte del equipo encargado de su atención. En las comunidades de cuidado, donde los tiempos de alimentación están establecidos de acuerdo con la planeación nutricional institucional, la educación debe orientarse a fortalecer la importancia de asistir y participar en cada momento de alimentación programado. No se busca que las personas mayores modifiquen los horarios establecidos, sino que comprendan que cada comida, refrigerio o complemento alimentario tiene un propósito dentro de su cuidado nutricional. Además, permite reconocer la importancia de informar oportunamente situaciones como falta de apetito, molestias digestivas, dificultades para consumir los alimentos o cambios en la tolerancia alimentaria. La organización de los tiempos de comida hace parte de las estrategias de promoción de hábitos saludables y prevención de la malnutrición en la vejez. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven prácticas alimentarias regulares, variadas y suficientes para contribuir al bienestar. De igual manera, la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez reconoce la importancia de garantizar condiciones que favorezcan una alimentación adecuada como componente esencial del envejecimiento saludable, la autonomía y la calidad de vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Caminata guiada: Resistencia cardiovascular y fortalecimiento funcional. Se reforzará el mensaje: “Así como organizamos nuestros tiempos de alimentación, también es importante darle un espacio al movimiento”. 2. Inicio: “Mi reloj saludable” (15 minutos) La sesión iniciará con la presentación de un reloj grande elaborado con imágenes relacionadas con los diferentes momentos del día. El profesional realizará preguntas orientadoras: •¿Qué actividades hacemos al despertar? •¿Por qué creen que tenemos horarios para comer? •¿Qué pasa cuando dejamos pasar mucho tiempo sin alimentarnos? A partir de las respuestas se explicará que el cuerpo funciona mejor cuando mantiene rutinas organizadas y que los horarios de alimentación hacen parte de los hábitos de autocuidado. Se explicará la importancia de los tiempos de alimentación establecidos en la institución: •Desayuno. •Refrigerios según programación. •Almuerzo. •Cena. 3. Actividad educativa: “El día de mi cuerpo” (35 minutos) Se realizará una actividad de organización del día mediante una línea del tiempo. El profesional ubicará imágenes de diferentes momentos: Inicio del día Tiempo de alimentación Actividad física Medicamentos (cuando aplique según indicación médica) Descanso Las personas mayores participarán ubicando las actividades en el orden correspondiente y reflexionando sobre cómo una rutina organizada favorece el bienestar. Se explicará que los horarios permiten: •Mantener energía durante el día. •Favorecer la digestión. •Facilitar el seguimiento de tratamientos.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: “Mi rutina saludable” Descripción: Herramienta conformada por un reloj ilustrado con los diferentes momentos del día para introducir la importancia de los horarios de alimentación, una línea del tiempo con imágenes de alimentación, actividad física, medicamentos y descanso para organizar la rutina diaria durante la actividad educativa "El día de mi cuerpo", y dos historias ilustradas que permiten reflexionar sobre la importancia de asistir a los horarios establecidos de alimentación y comunicar oportunamente las dificultades para consumir los alimentos.
Recursos	•Reloj grande elaborado en cartulina. •Imágenes de actividades diarias. •Tarjetas con historias. •Línea del tiempo. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se evaluará la organización adecuada de los tiempos de alimentación y la comprensión de su importancia.

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.	Sesion 11
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación consciente (comer despacio y masticar bien).
Mensaje	"Come despacio, mastica bien y disfruta cada bocado."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán los beneficios de comer despacio y masticar adecuadamente. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo una adecuada masticación favorece la digestión y el aprovechamiento de los alimentos. Comunicación: Las personas mayores incorporarán el hábito de comer con calma, masticando bien cada alimento.
Marco de referencia	La alimentación consciente hace referencia a la capacidad de prestar atención al acto de comer, reconociendo las sensaciones, necesidades y respuestas del organismo durante los tiempos de alimentación. En las personas mayores, esta práctica adquiere especial relevancia debido a los cambios propios del envejecimiento que pueden afectar la alimentación, como alteraciones en la dentición, disminución de la fuerza muscular para la masticación, cambios en la percepción de sabores y olores, dificultades digestivas o modificaciones en el apetito. Comer de manera tranquila y prestar atención al proceso de alimentación favorece una mejor experiencia alimentaria y contribuye al bienestar. La masticación adecuada es una etapa fundamental del proceso digestivo, ya que permite triturar los alimentos y facilitar su posterior digestión y aprovechamiento por el organismo. En las personas mayores, especialmente quienes presentan alteraciones dentales, problemas de deglución o enfermedades neurológicas, es importante promover hábitos como comer despacio, realizar pausas durante la alimentación y masticar según sus capacidades, con el fin de disminuir riesgos como atragantamientos, molestias digestivas o rechazo de los alimentos. En las comunidades de cuidado, donde los alimentos son suministrados mediante una programación institucional, la alimentación consciente busca fortalecer la relación positiva con los tiempos de comida y favorecer una adecuada aceptación de los alimentos ofrecidos. La educación no está orientada a modificar las preparaciones o cantidades establecidas, sino a promover comportamientos saludables durante la alimentación, como dedicar el tiempo necesario para comer, evitar distracciones durante los momentos de comida, expresar dificultades para consumir los alimentos y reconocer las señales de saciedad y tolerancia. Promover prácticas de alimentación consciente contribuye al envejecimiento saludable al favorecer una mejor digestión, mayor disfrute de los alimentos y una relación más positiva con la alimentación. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana resaltan la importancia de adoptar prácticas alimentarias saludables que favorezcan el bienestar físico y social. Asimismo, la educación nutricional dirigida a personas mayores constituye una estrategia fundamental para fortalecer el autocuidado, la autonomía y la calidad de vida, teniendo en cuenta sus necesidades individuales y condiciones de salud.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Circuito funcional: Fuerza, equilibrio y coordinación. Se reforzará el mensaje: "Así como comemos con atención, también podemos mover nuestro cuerpo escuchando sus necesidades". 2. Inicio: "Saborear los recuerdos" (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de evocación de experiencias relacionadas con la alimentación. El profesional mostrará imágenes de diferentes momentos alrededor de la comida: •Una familia compartiendo. •Una mesa organizada. •Una persona comiendo rápidamente. •Una persona disfrutando tranquilamente de sus alimentos. Se realizarán preguntas orientadoras: •¿Qué recuerdos tienen de los momentos de comida en su familia? •¿Qué significa para ustedes comer bien? •¿Qué pasa cuando comemos muy rápido? A partir de las respuestas se introducirá el concepto de alimentación consciente y la importancia de convertir el momento de comer en una experiencia tranquila. 3. Actividad educativa: "El viaje del alimento" (35 minutos) Se realizará una actividad visual donde las personas mayores conocerán el recorrido de los alimentos dentro del cuerpo. El profesional utilizará imágenes para explicar: 1.Entrada del alimento por la boca. 2.Proceso de masticación. 3.Deglución. 4.Digestión en el estómago. 5.Aprovechamiento de nutrientes. Durante la explicación se resaltará: •La boca inicia la digestión. •La masticación ayuda a preparar los alimentos para el organismo. •Comer despacio facilita que el cuerpo realice adecuadamente sus funciones. Las personas mayores participarán organizando las imágenes del recorrido del alimento. Se reforzará la reflexión:
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "Saborear cada bocado" Descripción: Herramienta conformada por imágenes de diferentes momentos alrededor de la alimentación para recuperar experiencias previas, una secuencia visual del recorrido del alimento desde la boca hasta el aprovechamiento de los nutrientes para explicar la importancia de la masticación y una actividad sensorial basada en la observación de colores, texturas, aromas y temperaturas que fortalece la alimentación consciente y el disfrute del momento de comer.
Recursos	•Imágenes del proceso digestivo. •Fotografías relacionadas con hábitos alimentarios. •Elementos visuales o sensoriales. •Música tranquila para relajación. •Carteles educativos. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se observará la participación durante el ejercicio práctico y la reflexión sobre cambios en los hábitos al comer.

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.	Sesion 12
Práctica (s) o tema (s)	Importancia del desayuno y de no omitir comidas.
Mensaje	"No te saltes las comidas: tu cuerpo necesita energía todos los días."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de consumir todas las comidas del día. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo omitir comidas puede afectar su estado nutricional y nivel de energía. Comunicación: Las personas mayores participarán regularmente en los tiempos de alimentación programados por la comunidad de cuidado.
Marco de referencia	El desayuno y los demás tiempos de alimentación cumplen un papel fundamental en el aporte diario de energía y nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo. Durante la vejez, mantener una alimentación organizada y suficiente es especialmente importante debido a los cambios fisiológicos asociados con la edad, como la disminución del apetito, cambios en la composición corporal, reducción de la masa muscular y mayor presencia de enfermedades crónicas que pueden aumentar el riesgo de malnutrición. El consumo regular de los tiempos de alimentación contribuye al mantenimiento del estado nutricional, la funcionalidad y la calidad de vida. El desayuno representa una oportunidad importante para iniciar el día con un aporte de nutrientes que favorecen la energía, la concentración y el desarrollo de las actividades cotidianas. La omisión frecuente de este tiempo de alimentación puede contribuir a una menor ingesta total de nutrientes durante el día, pérdida de peso no intencionada, debilidad, fatiga y mayor riesgo de deterioro nutricional, especialmente en personas mayores con bajo apetito o condiciones de salud que aumentan sus requerimientos nutricionales. En las personas mayores institucionalizadas, donde la alimentación es suministrada mediante horarios y menús establecidos por la institución, la educación debe enfocarse en fortalecer la importancia de asistir y participar en todos los tiempos de alimentación programados. Cada comida tiene una finalidad dentro del plan alimentario y nutricional, por lo que consumir los alimentos ofrecidos permite favorecer el aporte de energía, proteínas, vitaminas y minerales necesarios para mantener la salud. Asimismo, es importante promover que las personas mayores comuniquen oportunamente situaciones que dificulten el consumo, como falta de apetito, molestias digestivas, alteraciones en la masticación o cambios en la aceptación de los alimentos. La promoción de una alimentación regular hace parte de las estrategias para prevenir la desnutrición y favorecer un envejecimiento saludable. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana orientan hacia una alimentación variada, suficiente y equilibrada, distribuida adecuadamente durante el día. De igual manera, la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez reconoce la importancia de garantizar condiciones que permitan a las personas mayores mantener una adecuada nutrición, preservar su autonomía y mejorar su bienestar integral.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Ejercicios de equilibrio. Estabilidad postural y prevención de caídas. Se reforzara el mensaje: "Una alimentación organizada y el movimiento ayudan a mantener la energía para nuestras actividades diarias". 2. Inicio: "Así comienza mi día" (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de conversación guiada utilizando imágenes de diferentes rutinas al despertar: •Persona desayunando. •Persona realizando actividad física. •Persona descansando. •Persona iniciando actividades diarias. El profesional realizará preguntas orientadoras: •¿Qué hacemos normalmente al levantarnos? •¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando iniciamos el día sin comer? •¿Por qué creen que es importante el primer alimento del día? A partir de las respuestas se explicará que el desayuno permite al organismo recibir energía después del periodo de descanso nocturno y favorece la disposición para las actividades diarias. 3. Actividad educativa: "La batería del cuerpo" (35 minutos) Se realizará una actividad comparando el cuerpo humano con una batería que necesita energía para funcionar. El profesional presentará una imagen de una batería con diferentes niveles de carga: Carga completa: Cuando la persona participa en sus tiempos de alimentación y recibe los nutrientes necesarios. Carga media: Cuando consume algunos alimentos, pero presenta dificultades o disminuye su consumo. Carga baja: Cuando permanece largos periodos sin alimentarse o no informa dificultades. Posteriormente se explicará: •El desayuno aporta energía para iniciar el día. •Los demás tiempos de alimentación ayudan a mantener el aporte nutricional. •Omitir comidas puede favorecer cansancio, debilidad o menor participación en actividades. Las personas mayores participarán ubicando situaciones cotidianas en el nivel de batería correspondiente. 4. Actividad experiencial: "Un día en mis zapatos" (25 minutos)
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "Así comienza mi día" Descripción: Herramienta integrada por imágenes de rutinas al despertar para activar conocimientos previos, un recurso gráfico que representa los diferentes tiempos de alimentación y su función en el organismo durante la actividad educativa, y una dinámica experiencial donde las personas mayores analizan situaciones relacionadas con omitir comidas, identificando sus posibles consecuencias y la importancia de participar en todos los tiempos de alimentación institucional.
Recursos	•Imágenes de rutinas diarias. •Cartel de batería del cuerpo. •Tarjetas con situaciones. •Marcadores. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se evaluará la selección adecuada de alimentos para conformar un desayuno saludable

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.	Sesion 13
Práctica (s) o tema (s)	Beneficios de la actividad física.
Mensaje	"Muévete todos los días; cada paso cuenta para tu salud."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán los beneficios de la actividad física para la salud durante el envejecimiento. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo la actividad física contribuye al mantenimiento de la fuerza, el equilibrio y la autonomía. Comunicación: Las personas mayores participarán activamente en las actividades físicas programadas de acuerdo con sus capacidades.
Marco de referencia	La actividad física constituye un componente fundamental para promover un envejecimiento saludable, ya que contribuye al mantenimiento de la capacidad funcional, la independencia y la calidad de vida de las personas mayores. Durante el proceso de envejecimiento ocurren cambios fisiológicos como la disminución progresiva de la masa muscular, la fuerza, el equilibrio y la resistencia física, los cuales pueden favorecer la aparición de limitaciones en la movilidad y aumentar el riesgo de dependencia. La práctica regular de actividad física adaptada permite disminuir el impacto de estos cambios y favorecer un envejecimiento activo. La actividad física genera beneficios en diferentes sistemas del organismo. A nivel muscular y óseo ayuda a conservar la fuerza, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas; a nivel cardiovascular contribuye al control de factores de riesgo como hipertensión arterial y enfermedades del corazón; además, favorece la regulación del metabolismo, el control del peso corporal y el bienestar emocional. En el ámbito psicológico y social, mantenerse activo puede contribuir a disminuir síntomas de ansiedad, depresión, aislamiento social y deterioro de la funcionalidad cognitiva, favoreciendo una mayor participación en las actividades cotidianas. En las comunidades de cuidado para personas mayores, la promoción de la actividad física debe considerar las condiciones individuales de salud, funcionalidad, movilidad y presencia de enfermedades crónicas o discapacidades. Las actividades deben ser seguras, adaptadas y orientadas por el personal responsable, evitando comparaciones entre las capacidades de las personas. La finalidad no es realizar ejercicios de alta intensidad, sino estimular el movimiento, conservar habilidades funcionales y favorecer la participación activa en las actividades programadas dentro de la institución. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que las personas mayores deben realizar actividad física de manera regular de acuerdo con sus capacidades y condiciones de salud, incorporando ejercicios de fortalecimiento muscular, equilibrio y movilidad cuando sea posible. Asimismo, la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez promueve el envejecimiento activo como una estrategia para preservar la autonomía, la participación social y el bienestar integral. La educación en este tema busca fortalecer la percepción de la actividad física como una herramienta de autocuidado y no únicamente como una práctica deportiva.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad física grupal con bandas: Fortalecimiento, coordinación y resistencia muscular. Durante la actividad se reforzará: “Cada movimiento cuenta; lo importante es mantenerse activo de acuerdo con nuestras capacidades”. 2. Inicio: “Mi cuerpo tiene historia” (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de reconocimiento corporal y memoria de movimiento. El profesional presentará imágenes de diferentes actividades realizadas a lo largo de la vida: •Caminar. •Bailar. •Trabajar. •Jugar. •Realizar actividades del hogar. •Practicar algún deporte. Se realizarán preguntas orientadoras: •¿Qué actividades físicas realizaban cuando eran jóvenes? •¿Qué movimientos todavía disfrutan realizar? •¿Qué creen que cambia en nuestro cuerpo cuando dejamos de movernos? A partir de sus respuestas se explicará que el movimiento hace parte de la vida y que durante la vejez debe adaptarse, pero no abandonarse. 3. Actividad educativa: “El árbol de los beneficios del movimiento” (35 minutos) Se elaborará un árbol simbólico donde cada rama representa un beneficio de la actividad física. El tronco del árbol representará: Movimiento = salud y bienestar Las personas mayores irán ubicando hojas con diferentes beneficios: Hojas del cuerpo •Fortalece músculos. •Favorece el equilibrio. •Ayuda a mantener la movilidad. •Disminuye riesgo de caídas. Hojas de la mente •Favorece el estado de ánimo
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: “Mi cuerpo sigue en movimiento” Descripción: Herramienta conformada por imágenes de actividades realizadas a lo largo de la vida para evocar experiencias de movimiento, hojas ilustradas con los beneficios físicos, emocionales y sociales de la actividad física que apoyan la actividad educativa y tarjetas con situaciones cotidianas que permiten reconocer cómo el movimiento favorece la autonomía, la funcionalidad y el bienestar durante la actividad experiencial.
Recursos	•Imágenes de actividades físicas. •Árbol elaborado en cartulina. •Hojas con beneficios. •Tarjetas con situaciones. •Música para ejercicios Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se verificará que las personas mayores identifiquen los principales beneficios de mantenerse físicamente activos.

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.	Sesion 14
Práctica (s) o tema (s)	Ejercicios sencillos para realizar diariamente.
Mensaje	"Pequeños movimientos diarios mantienen tu cuerpo fuerte y activo."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán ejercicios seguros que pueden realizar según su condición funcional. Educación: Las personas mayores aprenderán la importancia de realizar movimientos diarios para conservar la movilidad. Comunicación: Las personas mayores incorporarán la práctica de los ejercicios recomendados dentro de las actividades diarias de la institución.
Marco de referencia	La alimentación y la hidratación cumplen un papel fundamental en el desarrollo, mantenimiento y recuperación del organismo durante la realización de actividad física, especialmente en las personas mayores. A medida que avanza el envejecimiento, pueden presentarse cambios en la composición corporal, disminución de la masa muscular y menor reserva energética, lo que hace necesario fortalecer hábitos que favorezcan la conservación de la fuerza, la movilidad y la funcionalidad. Una adecuada alimentación, junto con la actividad física adaptada, contribuye a mantener la independencia y mejorar la calidad de vida. Antes de realizar actividad física, el organismo requiere contar con energía suficiente para favorecer el movimiento y disminuir el riesgo de fatiga o debilidad. Después de la actividad física, el consumo adecuado de alimentos contribuye a la recuperación muscular, la reposición de energía y el mantenimiento de los tejidos corporales. En las personas mayores, el aporte adecuado de proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y líquidos resulta especialmente importante para prevenir la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento y favorecer una adecuada recuperación después del esfuerzo físico. En las comunidades de cuidado, donde los tiempos de alimentación son establecidos por la institución de acuerdo con la planeación nutricional, esta educación busca que las personas mayores comprendan la relación entre la alimentación, la hidratación y la actividad física. No se pretende que modifiquen por cuenta propia los horarios o cantidades de alimentos, sino que reconozcan la importancia de participar en los tiempos de alimentación programados y consumir los alimentos ofrecidos antes y después de las actividades físicas, de acuerdo con sus necesidades y condiciones de salud. La promoción de una adecuada alimentación alrededor de la actividad física hace parte de las estrategias de envejecimiento saludable, ya que permite fortalecer la capacidad funcional y prevenir el deterioro asociado a la pérdida de fuerza y masa muscular. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) promueven una alimentación variada y equilibrada como base para mantener la salud, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda combinar actividad física regular con hábitos alimentarios saludables para conservar la capacidad funcional en las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Movilidad articular. Conservación del rango de movimiento. Se reforzará el mensaje: "El mejor ejercicio es aquel que podemos realizar de manera segura y constante". 2. Inicio: "Mi cuerpo me acompaña" (15 minutos) La sesión iniciará con una dinámica de reconocimiento corporal. El profesional solicitará que las personas mayores identifiquen diferentes partes del cuerpo que utilizan para moverse: •Manos. •Brazos. •Piernas. •Pies. •Espalda. •Cuello. Se realizarán preguntas: •¿Qué movimientos podemos hacer con nuestras manos? •¿Qué actividades hacemos utilizando nuestras piernas? •¿Por qué es importante conservar nuestra movilidad? A partir de sus respuestas se explicará que cada parte del cuerpo cumple una función importante y que mantenerla activa favorece la independencia. 3. Actividad educativa: "La caja de los movimientos saludables" (35 minutos) Se utilizará una caja con tarjetas que contienen diferentes ejercicios sencillos. Cada persona mayor sacará una tarjeta y, con apoyo del profesional, se explicará: •Para qué sirve el ejercicio. •Cómo realizarlo de manera segura. •Qué adaptación puede hacerse según la capacidad de cada persona. Ejemplos de tarjetas: Movimiento de manos Abrir y cerrar las manos lentamente para favorecer movilidad articular. Elevación de hombros Subir y bajar hombros suavemente para liberar tensión. Extensión de piernas sentado
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "Cada movimiento cuenta" Descripción: Herramienta integrada por una caja con tarjetas ilustradas de ejercicios seguros y adaptados, imágenes de movimientos cotidianos para orientar la actividad educativa y una dinámica experiencial donde las personas mayores seleccionan y reconocen los movimientos que pueden incorporar diariamente según sus capacidades, promoviendo la autonomía y el envejecimiento activo.
Recursos	•Caja decorada. •Tarjetas de ejercicios. •Imágenes de movimientos. •Música para acompañar la actividad. •Sillas para adaptación. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se observará la ejecución segura de los ejercicios y la disposición para incorporarlos en la rutina diaria.

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.	Sesion 15
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación antes y después de la actividad física.
Mensaje	"Aliméntate bien para tener energía antes y recuperarte mejor después de moverte."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de una adecuada alimentación e hidratación alrededor de la actividad física. Educación: Las personas mayores comprenderán cómo la alimentación y la hidratación favorecen el rendimiento y la recuperación. Comunicación: Las personas mayores consumirán los alimentos y líquidos ofrecidos antes y después de las actividades físicas, siguiendo las recomendaciones del equipo de salud.
Marco de referencia	La alimentación y la hidratación son factores determinantes para mantener un adecuado desempeño durante la actividad física y favorecer la recuperación del organismo, especialmente en las personas mayores. Durante el envejecimiento ocurren cambios relacionados con la disminución de la masa muscular, menor reserva energética y modificaciones en el metabolismo, lo que puede aumentar el riesgo de pérdida de fuerza y funcionalidad. Por esta razón, combinar una alimentación adecuada con actividad física adaptada constituye una estrategia importante para conservar la autonomía y mejorar la calidad de vida. El consumo de alimentos antes de la actividad física permite disponer de energía suficiente para realizar los movimientos y participar de manera activa en las actividades programadas, mientras que la alimentación posterior contribuye a la recuperación muscular y al mantenimiento de los tejidos corporales. Nutrientes como las proteínas son esenciales para conservar la masa muscular, los carbohidratos aportan energía para las actividades diarias y el agua favorece la regulación de funciones corporales necesarias durante el movimiento y la recuperación. En las personas mayores institucionalizadas, la orientación sobre alimentación antes y después de la actividad física debe adaptarse al contexto de la institución, donde los horarios y tipos de alimentación son establecidos previamente por el equipo encargado según las necesidades nutricionales de la población. La educación busca que las personas mayores reconozcan la importancia de consumir los alimentos suministrados en los tiempos establecidos y comprendan que estos aportan los nutrientes necesarios para participar en las actividades físicas y favorecer su bienestar, sin realizar modificaciones por cuenta propia. Además, es importante considerar que algunas personas mayores pueden presentar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedad renal, alteraciones cardiovasculares o limitaciones funcionales que requieren recomendaciones individualizadas. Por ello, la actividad física y la alimentación deben desarrollarse de manera segura, teniendo en cuenta las indicaciones del personal de salud. Promover estos conocimientos fortalece el autocuidado y la participación activa en las actividades institucionales. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven una alimentación suficiente, variada y equilibrada como base para conservar la salud durante el curso de vida. De igual manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que la combinación entre actividad física regular, adecuada nutrición e hidratación contribuye al envejecimiento saludable y al mantenimiento de la capacidad funcional de las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Fortalecimiento de tronco: Estabilidad del core y control postural. Se reforzará: “Alimentarnos, movernos y descansar hacen parte del cuidado de nuestro cuerpo”. Inicio: “La energía que mueve mi cuerpo” (15 minutos) La sesión iniciará con una conversación orientada mediante imágenes de diferentes situaciones: •Persona realizando actividad física. •Persona alimentándose. •Persona descansando. •Persona con signos de cansancio. El profesional realizará preguntas: •¿De dónde obtiene energía nuestro cuerpo? •¿Qué pasa cuando intentamos hacer una actividad y nos sentimos débiles? •¿Por qué creen que es importante alimentarnos adecuadamente cuando realizamos movimiento? A partir de las respuestas se explicará que los alimentos proporcionan energía y nutrientes necesarios para mantener las funciones del organismo. Se aclarará que las personas mayores institucionalizadas cuentan con una alimentación programada que busca responder a sus necesidades nutricionales. 2. Actividad educativa: “El camino de la energía” (35 minutos) Se realizará una actividad visual donde las personas mayores conocerán cómo se relacionan alimentación y actividad física. Se utilizará un recorrido con tres estaciones: Estación 1: Antes del movimiento Se explicará que el cuerpo necesita contar con energía disponible para realizar actividades. Mensaje clave: “Nuestro cuerpo necesita estar preparado para moverse”. Estación 2: Durante el movimiento Se explicará la importancia de reconocer señales del cuerpo: •Cansancio. •Sed. •Mareo.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "La ruta de la energía" Descripción: Herramienta conformada por estaciones visuales que representan la alimentación antes del movimiento, durante la actividad y después del ejercicio, permitiendo comprender la función de los alimentos y la hidratación en cada momento. Se complementa con el "Semáforo de sensaciones corporales", donde las personas mayores clasifican diferentes situaciones según indiquen bienestar,
Recursos	•Imágenes de alimentos y actividad física. •Carteles del camino de la energía. •Círculos del semáforo. •Tarjetas con situaciones. •Música para acompañamiento. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Las personas mayores diferenciarán alimentos adecuados para consumir antes y después del ejercicio.
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.	Sesion 16
Práctica (s) o tema (s)	Manteniendo un peso saludable durante el envejecimiento.
Mensaje	"Un peso saludable mejora tu movilidad, tu bienestar y tu calidad de vida."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán la importancia de mantener un peso adecuado durante el envejecimiento. Educación: Las personas mayores comprenderán la relación entre el estado nutricional y la prevención de enfermedades. Comunicación: Las personas mayores fortalecerán hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física y el autocuidado que favorezcan un peso saludable.
Marco de referencia	Mantener un peso saludable durante la vejez es un aspecto fundamental para conservar la funcionalidad, prevenir enfermedades y favorecer una mejor calidad de vida. Durante el envejecimiento ocurren cambios naturales en la composición corporal, como la disminución progresiva de la masa muscular, aumento de la proporción de grasa corporal y cambios en el gasto energético, por lo que la valoración del estado nutricional debe considerar no solo el peso corporal, sino también aspectos como la funcionalidad, la alimentación habitual, la presencia de enfermedades y las condiciones individuales de cada persona mayor. Tanto el bajo peso como el exceso de peso representan riesgos importantes para la salud en esta etapa de la vida. La pérdida involuntaria de peso puede estar relacionada con disminución del apetito, enfermedades crónicas, dificultades para consumir alimentos, alteraciones en la absorción de nutrientes o dependencia funcional, y puede favorecer la pérdida de masa muscular, debilidad y mayor riesgo de complicaciones. Por otra parte, el exceso de peso y la obesidad pueden aumentar la probabilidad de desarrollar o agravar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares que afectan la movilidad. En las personas mayores institucionalizadas, el abordaje del peso saludable debe realizarse desde una perspectiva integral y de cuidado, evitando enfocarse únicamente en la reducción o aumento del peso corporal. La alimentación suministrada en la institución responde a una planificación nutricional establecida según las necesidades de la población, por lo que la educación debe orientarse a fortalecer la importancia de consumir los alimentos ofrecidos, participar en los tiempos de alimentación programados, mantener hábitos saludables y comunicar oportunamente cambios en el apetito, peso, capacidad funcional o tolerancia alimentaria. El mantenimiento de un peso saludable requiere equilibrio entre una alimentación adecuada, actividad física adaptada, hidratación suficiente, seguimiento de condiciones de salud y acompañamiento del equipo interdisciplinario. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) promueven prácticas alimentarias variadas, equilibradas y suficientes para conservar la salud, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que el envejecimiento saludable depende de la conservación de la capacidad funcional y la implementación de estilos de vida saludables. Estas acciones permiten prevenir la malnutrición y favorecer la autonomía y bienestar de las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Actividad cardiovascular Ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico general. Se reforzará el mensaje: “Mantenernos activos ayuda a conservar nuestra fuerza y funcionalidad”. 2. Inicio: “Mi cuerpo cambia, mi cuidado también” (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad de reflexión utilizando imágenes de diferentes etapas de la vida: •Infancia. •Juventud. •Adultez. •Vejez. El profesional preguntará: •¿Qué cambios ha tenido nuestro cuerpo con el paso de los años? •¿Creen que nuestras necesidades son iguales a las de cuando éramos jóvenes? •¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo en esta etapa? A partir de las respuestas se explicará que el envejecimiento genera cambios naturales en el organismo y que mantener un estado nutricional adecuado favorece la salud y la independencia. 3. Actividad educativa: “La balanza del bienestar” (35 minutos) Se utilizará una balanza simbólica elaborada con cartulina donde cada lado representa factores que influyen en el mantenimiento de un peso saludable. Lado 1: Factores que ayudan al equilibrio Las personas mayores ubicarán tarjetas relacionadas con: •Alimentación suficiente y adecuada. •Participación en tiempos de comida. •Actividad física adaptada. •Hidratación adecuada. •Seguimiento de salud. Lado 2: Factores que pueden afectar el equilibrio Se ubicarán tarjetas relacionadas con: •Permanecer mucho tiempo sin movimiento. •Pérdida del apetito.
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "La balanza del bienestar" Descripción: Herramienta integrada por imágenes de las diferentes etapas de la vida para reconocer los cambios propios del envejecimiento, una balanza simbólica donde se clasifican factores que favorecen o afectan el mantenimiento de un peso saludable y una actividad experiencial que permite analizar hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, la actividad física, la hidratación y el seguimiento en salud para fortalecer el autocuidado.
Recursos	•Imágenes de cambios durante el envejecimiento. •Balanza elaborada en cartulina. •Tarjetas de factores protectores y de riesgo. •Historias impresas. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se evaluará mediante el reconocimiento de hábitos que contribuyen al mantenimiento de un peso saludable.
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.	Sesion 17
Práctica (s) o tema (s)	Hábitos que favorecen una buena digestión y previenen el estreñimiento
Mensaje	"Más agua, fibra y movimiento: la mejor receta para una buena digestión."
Objetivo IEC	Información: Las personas mayores conocerán los hábitos que favorecen una adecuada salud digestiva. Educación: Las personas mayores comprenderán la relación entre la hidratación, la actividad física y el funcionamiento intestinal. Comunicación: Las personas mayores incorporarán hábitos como consumir suficiente agua, participar en actividad física y asistir regularmente a los tiempos de alimentación para favorecer una buena digestión.
Marco de referencia	El funcionamiento adecuado del sistema digestivo es un aspecto fundamental para conservar la salud y el bienestar durante el envejecimiento. Con el paso de los años pueden presentarse cambios fisiológicos que afectan el proceso digestivo, como disminución de la movilidad intestinal, menor consumo de líquidos, cambios en la alimentación, reducción de la actividad física, alteraciones en la fuerza muscular y uso de algunos medicamentos que pueden favorecer la aparición de estreñimiento. Esta condición es frecuente en las personas mayores y puede afectar su comodidad, apetito, calidad de vida y estado nutricional. El estreñimiento se caracteriza por una disminución en la frecuencia de las deposiciones, dificultad para evacuar, heces duras o sensación de evacuación incompleta. Su prevención requiere un enfoque integral que incluya una adecuada hidratación, consumo suficiente de fibra dietaria según las condiciones individuales, actividad física adaptada y establecimiento de rutinas saludables relacionadas con la eliminación intestinal. Estos hábitos contribuyen al adecuado funcionamiento del intestino y favorecen una mejor tolerancia a la alimentación diaria. En las comunidades de cuidado para personas mayores, la educación sobre salud digestiva debe orientarse a fortalecer prácticas que estén dentro de las posibilidades de cada persona y que puedan incorporarse a la rutina institucional. Esto incluye consumir los líquidos ofrecidos durante el día, participar en las actividades físicas programadas según sus capacidades, aprovechar los alimentos fuente de fibra incluidos en la alimentación institucional y comunicar oportunamente situaciones como cambios en el hábito intestinal, dolor abdominal, disminución del apetito o dificultades para evacuar. Es importante comprender que cada persona tiene necesidades particulares y que algunas condiciones de salud pueden requerir recomendaciones específicas del equipo médico y nutricional. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana promueven el consumo de alimentos variados, incluyendo aquellos fuente de fibra como frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales, además de la importancia de mantener una adecuada hidratación y actividad física. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la alimentación saludable y la actividad física como componentes esenciales del envejecimiento saludable. La promoción de estos hábitos favorece el bienestar digestivo, previene complicaciones y contribuye al mantenimiento de la autonomía y calidad de vida de las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Momento de actividad física (30 minutos)_Fortalecimiento de miembros inferiores: Mejora de fuerza, estabilidad y marcha. Se reforzará: "Un cuerpo activo y bien hidratado favorece una mejor digestión". 2. Inicio: "El camino de la digestión" (15 minutos) La sesión iniciará con una actividad visual donde se mostrará el recorrido de los alimentos dentro del cuerpo mediante imágenes del sistema digestivo. El profesional realizará preguntas orientadoras: •¿Qué ocurre con los alimentos después de comer? •¿Por qué creen que algunas personas presentan dificultad para evacuar? •¿Qué hábitos creen que ayudan a tener una buena digestión? A partir de las respuestas se explicará de manera sencilla: •El alimento pasa por diferentes órganos del sistema digestivo. •El cuerpo necesita agua, movimiento y alimentación adecuada para favorecer su funcionamiento. •Los cambios digestivos pueden aparecer con la edad, pero existen prácticas que ayudan a prevenir molestias. 3. Actividad educativa: "La ruta del bienestar digestivo" (35 minutos) Se realizará un recorrido simbólico con diferentes estaciones que representan hábitos relacionados con la digestión. Las personas mayores participarán ubicando imágenes en cada estación. Estación 1: Hidratación Imagen: vaso de agua. Mensaje: "El agua ayuda al funcionamiento del organismo y favorece el tránsito intestinal". Se aclarará que la cantidad de líquidos debe respetar las recomendaciones médicas individuales, especialmente en personas con enfermedad renal o cardiaca. Estación 2: Movimiento Imagen: persona caminando o realizando ejercicios. Mensaje:
No. de participantes por sesión	35 personas mayores
Herramienta pedagógica	Nombre: "El camino de una buena digestión" Descripción: Herramienta conformada por imágenes del sistema digestivo para explicar el recorrido de los alimentos y activar conocimientos previos, un recurso visual que relaciona la hidratación, la alimentación, el movimiento y los horarios de comida con el funcionamiento intestinal, y una actividad experiencial donde las personas mayores identifican hábitos que favorecen una buena digestión y reconocen cuándo es importante informar cambios digestivos al personal de salud.
Recursos	•Imagen del sistema digestivo. •Carteles de estaciones. •Tarjetas de mitos y verdades. •Imágenes de hábitos saludables. •Música para actividad física. Equipo profesional Personas mayores
Registro fotográfico del material	El enlace o registro fotográfico se enviará en el informe correspondiente de cada sesión.
Valoración de la sesión	Se verificará que las personas mayores identifiquen prácticas que favorecen una adecuada digestión y previenen el estreñimiento, además de expresar al menos dos compromisos para fortalecer estos hábitos en su vida cotidiana.
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

La valoración de la estrategia se realizará de manera continua durante cada una de las 17 sesiones, con el fin de comparar la situación inicial y final de los participantes, identificar el cumplimiento de los objetivos propuestos y establecer oportunidades de mejora para futuras implementaciones.

Para ello se emplearán los siguientes mecanismos de valoración:

1. Valoración de la implementación de la estrategia versus lo planeado

Durante cada sesión se verificará el cumplimiento de la planeación metodológica mediante una lista de chequeo que incluirá aspectos como:

•Cumplimiento del objetivo de la sesión.
•Desarrollo de las actividades educativas, experienciales y de actividad física según lo programado.
•Uso adecuado de las herramientas pedagógicas.
•Cumplimiento del tiempo establecido.
•Participación activa de los beneficiarios.
•Adecuación de los materiales utilizados.
•Registro de observaciones y ajustes realizados durante la ejecución.

Esta valoración permitirá identificar si la estrategia se desarrolló conforme a lo planeado y documentar las adaptaciones necesarias según las características del grupo.

2. Valoración de conocimientos

Con el propósito de comparar la situación previa y posterior, se aplicará una evaluación oral diagnóstica al inicio de cada sesión y una evaluación al final de cada sesión.

La valoración incluirá preguntas sencillas relacionadas con los principales temas abordados, tales como:

Sesión 1. Prevención del desperdicio de alimentos
1.¿Por qué es importante evitar el desperdicio de alimentos dentro de la institución?
2.Si una persona recibe una porción que no puede terminar, ¿qué debería hacer?
3.¿Qué consecuencias puede tener desperdiciar alimentos de manera frecuente?
4.Mencione una acción que ayude a disminuir el desperdicio de alimentos.
5.¿Cómo contribuye cada persona mayor al buen aprovechamiento de los alimentos?
Sesión 2. Plato saludable para la persona mayor
1.¿Por qué es importante que la alimentación incluya diferentes grupos de alimentos?
2.¿Qué beneficios tiene una alimentación equilibrada para las personas mayores?
3.¿Cómo ayuda una alimentación adecuada a conservar la independencia funcional?
4.¿Qué podría ocurrir si una persona consume siempre los mismos alimentos?
5.¿Por qué es importante participar en todos los tiempos de alimentación establecidos?
Sesión 3. Grupos de alimentos y sus beneficios
1.¿Cuál es la principal función de los alimentos ricos en proteínas?
2.¿Por qué las frutas y verduras son importantes para la salud?
3.¿Qué grupo de alimentos aporta principalmente energía al organismo?
4.¿Qué puede suceder cuando no existe variedad en la alimentación?
5.Mencione dos beneficios de consumir alimentos de diferentes grupos.
Sesión 4. Hidratación adecuada
1.¿Qué funciones cumple el agua dentro del organismo?
2.¿Por qué las personas mayores deben prestar atención a su hidratación aunque no sientan mucha sed?
3.¿Qué señales pueden indicar una hidratación inadecuada?
4.¿Por qué algunas personas deben seguir recomendaciones especiales sobre el consumo de líquidos?
5.¿Cómo favorece la hidratación el bienestar general?
Sesión 5. Mitos y realidades sobre la alimentación en la vejez
1.¿Por qué no todas las recomendaciones que escuchamos sobre alimentación son verdaderas?
2.¿Qué debemos hacer cuando tenemos dudas sobre un consejo relacionado con la alimentación?
3.¿Por qué las necesidades alimentarias cambian durante el envejecimiento?
4.Mencione un mito sobre la alimentación en la vejez que recuerde de la sesión.
5.¿Por qué es importante recibir información de fuentes confiables?
Sesión 6. Frutas y verduras: aliadas para la salud
1.¿Qué nutrientes aportan principalmente las frutas y verduras?
2.¿Cómo ayudan las frutas y verduras al funcionamiento del organismo?
3.¿Qué beneficios aportan para la digestión?
4.¿Por qué son importantes para fortalecer las defensas del cuerpo?
5.Mencione dos beneficios del consumo frecuente de frutas y verduras.
Sesión 7. Hipertensión: menos sal, más salud
1.¿Cómo puede afectar el exceso de sal a la presión arterial?
2.¿Qué órganos pueden verse afectados cuando la hipertensión no se controla?
3.Además de los medicamentos, ¿qué hábitos ayudan a controlar la presión arterial?
4.¿Por qué es importante realizar actividad física de acuerdo con las capacidades de cada persona?
5.¿Qué acciones favorecen el control de la hipertensión dentro de la institución?
Sesión 8. Diabetes: consumo responsable de azúcares
1.¿Por qué es importante mantener horarios regulares de alimentación cuando se tiene diabetes?
2.¿Cómo ayuda la actividad física al control de la diabetes?
3.¿Qué debe hacer una persona si presenta síntomas como mareo o debilidad?
4.¿Por qué es importante seguir las recomendaciones del personal de salud?
5.¿Qué beneficios tiene mantener controlada la diabetes?
Sesión 9. Salud ósea: calcio y vitamina D
1.¿Cuál es la función del calcio en el organismo?
2.¿Por qué la vitamina D es importante para la salud ósea?
3.¿Cómo ayuda la actividad física a fortalecer los huesos?
4.¿Qué consecuencias pueden tener las caídas en las personas mayores?
5.Mencione dos acciones que ayudan a cuidar la salud de los huesos.
Sesión 10. Horarios de alimentación
1.¿Qué beneficios tiene mantener horarios regulares para alimentarse?
2.¿Qué puede suceder cuando se omiten frecuentemente los tiempos de comida?
3.¿Por qué es importante asistir puntualmente a las comidas?
4.¿Qué debe hacer una persona mayor si no tiene apetito?
5.¿Cómo favorecen los horarios de alimentación el funcionamiento del organismo?
Sesión 11. Alimentación consciente (comer despacio y masticar bien)
1.¿Por qué es importante masticar bien los alimentos?
2.¿Cómo favorece comer despacio el proceso de digestión?
3.¿Qué dificultades pueden presentarse cuando una persona come demasiado rápido?
4.¿Qué debe hacer una persona si presenta dificultad para masticar o tragar?
5.¿Cómo contribuye la alimentación consciente al bienestar general?
Sesión 12. Importancia del desayuno y de no omitir comidas
1.¿Por qué el desayuno es considerado una comida importante?
2.¿Qué puede ocurrir cuando una persona omite varias comidas durante el día?
3.¿Cómo ayuda una alimentación regular a mantener la energía?
4.¿Por qué es importante informar cuando no se tiene apetito?
5.¿Qué beneficios tiene cumplir con todos los tiempos de alimentación?
Sesión 13. Beneficios de la actividad física
1.¿Cómo contribuye la actividad física a conservar la independencia en la vejez?
2.¿Qué beneficios aporta el ejercicio para el corazón y la circulación?
3.¿Cómo influye la actividad física en el estado de ánimo?
4.¿Por qué cada persona debe realizar ejercicios según sus capacidades?
5.Mencione tres beneficios de mantenerse físicamente activo.
Sesión 14. Ejercicios sencillos para realizar diariamente
1.¿Por qué es importante realizar un calentamiento antes de iniciar los ejercicios?
2.¿Qué debe hacer una persona si siente dolor o mareo durante la actividad física?
3.¿Cómo ayudan los ejercicios de equilibrio a prevenir caídas?
4.¿Qué beneficios aportan los ejercicios de movilidad articular?
5.¿Por qué es importante realizar actividad física de forma constante?
Sesión 15. Alimentación antes y después de la actividad física
1.¿Por qué la alimentación es importante para realizar actividad física?
2.¿Qué beneficios tiene la hidratación durante el ejercicio?
3.¿Por qué el cuerpo necesita recuperarse después de la actividad física?
4.¿Qué debe hacer una persona si presenta cansancio excesivo durante el ejercicio?
5.¿Cómo se complementan la alimentación y la actividad física para mantener una buena salud?

Sesión 16. Manteniendo un peso saludable durante el envejecimiento
1.¿Por qué mantener un peso saludable favorece la calidad de vida durante la vejez?
2.¿Qué factores pueden ocasionar cambios en el peso corporal?
3.¿Por qué tanto el exceso como la pérdida de peso pueden afectar la salud?
4.¿Qué acciones ayudan a mantener un peso saludable dentro de la institución?
5.¿Cuándo es importante informar al personal de salud sobre cambios en el peso o el apetito?
Sesión 17. Hábitos que favorecen una buena digestión y previenen el estreñimiento
1.¿Qué hábitos ayudan a prevenir el estreñimiento?
2.¿Cómo influye la actividad física en el funcionamiento del intestino?
3.¿Por qué es importante informar cuando se presentan cambios en las evacuaciones?
4.¿Qué riesgos puede tener el uso de laxantes sin indicación médica?
5.Mencione tres prácticas que favorecen una buena digestión.

3. Valoración de satisfacción y percepción de los beneficiarios
Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación rápida mediante una dinámica participativa (caritas de satisfacción), donde los participantes expresarán:
•Claridad del tema.
•Utilidad de la información recibida.
•Facilidad para comprender las actividades.
•Calidad de los materiales.
•Participación durante la sesión.