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

(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES	
Fecha	21/7/2026
Nombre del proyecto	COMUNIDAD DE CUIDADO
Servicio social/unidad operativa	COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA
Localidad	SANTA FÉ
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Ayda Alvarez Muñoz - Nutricionista Tatiana Cárdenas - Fisioterapeuta Carolina Martinez - Jefe de enfermería Laura Capador - Gerontologa
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	En la comunidad de cuidado la fortuna habitan 50 personas mayores, los cuales presentan las siguientes características: 72 personas mayores son de género masculino. 28 personas mayores son de género femenino. 30 personas mayores utilizan dispositivos de locomoción (20 con bastón y 6 con camniador y 4 con silla de ruedas.) 2 personas mayores presentan discapacidad visual. De acuerdo al estado nutricional, es importante mencionar que las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna presentan: 17 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de peso insuficiente. 64 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de normopeso. 14 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de sobrepeso. 3 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de obesidad. 2 personas mayores presentan clasificación antropometrica del estado nutricional de desnutrición. Por otro lado, en la comunidad de cuidado la fortuna se presenta la siguiente prevalencia de enfermedades: Hipertensión Arterial: 52% Enfermedad pulmonar obstructiva crónica: 42% Diabetes Mellitus: 32% Se realiza la aplicación de la encuesta de necesidades de capacitación en estilos de vida saludable a 70 personas mayores institucionalizadas que cuentan con capacidad cognitiva , los datos encontrados fueron los siguientes: El 80% de las personas mayores encuestadas afirmaron haber asistido a talleres de Nutrición. El 90% de las personas mayores encuestadas afirmaron que han asistido a talleres de promoción y que les han explicado e una forma clara y sencilla El 75% de las personas mayores encuestadas afirmaron que su tema de interés es alimentación del adulto mayor seguido por un 25% actividad física. El 80 % de las personas mayores encuestadas afirmaron que prefiere las actividades de IEC sean en la jornada de la mañana El 60% de las personas mayores encuestadas afirmaron que se realice un taller al mes.
Grupo/s interactivo/s	En la comunidad de cuidado la fortuna habitan 50 personas mayores, los cuales, presentan las siguiente características: 72 personas mayores son de género masculino. 28 personas mayores son de género femenino. 18 personas mayores tienen entre 62 y 69 años de edad. 37 personas mayores tienen entre 70 y 79 años de edad. 30 personas mayores tienen entre 80 y 89 años de edad. 15 personas mayores tienen entre 91 y 92 años de edad. De acuerdo al grado de escolaridad se presenta la siguiente información: 23 personas mayores no poseen algún grado de escolaridad. 31 personas mayores realizaron la básica primaria incompleta. 20 personas mayores realizaron la básica primaria completa. 3 personas mayores realizaron el bachiderato incompleto. 9 persona mayor realizó el bachiderato completo. 2 personas mayores realizaron una carrera universitaria completa. 3 personas mayores realizaron una carrera universitaria incompleta.
Identificación participativa de la necesidad	Se realiza la aplicación de la encuesta de necesidades de capacitación en estilos de vida saludable a 70 personas mayores institucionalizadas que cuentan con capacidad cognitiva , los datos encontrados fueron los siguientes: El 80% de las personas mayores encuestadas afirmaron haber asistido a talleres de Nutrición. El 90% de las personas mayores encuestadas afirmaron que han asistido a talleres de promoción y que les han explicado e una forma clara y sencilla El 75% de las personas mayores encuestadas afirmaron que su tema de interés es alimentación del adulto mayor seguido por un 25% actividad física. El 80 % de las personas mayores encuestadas afirmaron que prefiere las actividades de IEC sean en la jornada de la mañana El 60% de las personas mayores encuestadas afirmaron que se realice un taller al mes.
Entornos	Individual _X__, Familiar ___, Institucional _X_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Durante la ejecución del convenio 2118, se van a abordar temas orientados a la sensibilización y educación acerca de patologías frecuentes como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, otras enfermedades crónicas no trasmisibles, educación acerca de los órganos y sistemas vitales del cuerpo humano, educación alimentaria y nutricional, educación y sensibilización acerca de la importancia de la actividad física y ejercicio físico en la etapa de la vejez.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Promover hábitos de vida saludable en alimentación, nutrición, actividad física y cuidado personal, mediante actividades de información, educación y comunicación con el fin de contribuir a la transformación de hábitos y comportamientos saludables de las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna durante la ejecución del convenio 2118.
Duración de la estrategia:	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.	Sesión 1: Beneficios de las frutas y verduras Sesión 2: Actividad fisica y nutrición Sesión 3: Obesidad vs Alimentación Sesión 4: Día mundial de la alimentación Sesión 5: Metabolización de las grasas Sesión 6: Habitos y estilos de vida saludables Sesión 7: Nutrición en la vejez Sesión 8: Artrosis Sesión 9: Nutrición oncologica Sesión 10: Anemia y alimentación Sesión 11: Insuficiencia renal Sesión 12: Beneficios de las proteinas Sesión 13: Hipertensión arterial Sesión 14: Diabetes mellitus Sesión 15: Suplementación nutricional Sesión 16: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica Sesión 17: Sarcopenia

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

En la comunidad de cuidado la fortuna se cuenta con personas mayores en dependencia moderada, sin embargo, a muchos se les dificulta observar, leer y escribir, por lo tanto, se va a realizar un pre test y postest verbal con preguntas de fácil comprensión al inicio y al final de cada actividad con el fin de evidenciar el impacto educativo de las actividades. Además, al finalizar cada actividad se evaluará el gusto y agrado de la actividad, por medio de un test de colores, que consiste en que cada persona mayor dispondrá de una paleta roja (indica disgusto por la actividad) y verde (representa gusto y agrado por la actividad).