



Programa de envejecimiento saludable

Objetivo

Prevenir y controlar las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en la vejez, considerando la **funcionalidad** física, mental y social como elemento clave de la salud.

¿Qué es
funcionalidad?

Funcionalidad

```
graph TD; A[Funcionalidad] --> B[Física]; A --> C[Mental]; A --> D[Social]; B --> E[bañarse o vestirse, moverse para realizar sus actividades diarias]; C --> F[tomar decisiones, recordar cosas, atención, concentración, aprendizaje.]; D --> G[preparar comida, hacer compras, ir a la casa de día, cuidar a otros.]; E --> H[Estilo de vida saludable]; F --> H; G --> H;
```

Física

bañarse o vestirse, moverse para realizar sus actividades diarias

Mental

tomar decisiones, recordar cosas, atención, concentración, aprendizaje.

Social

preparar comida, hacer compras, ir a la casa de día, cuidar a otros.

Estilo de vida saludable

Programa de envejecimiento saludable

1. Tecnologías para el envejecimiento saludable ✓
2. Generatividad ✓
3. Viejismo ✓
4. Envejecimiento saludable ✓
5. Autocuidado para la salud ✓
6. Alimentación ✓
7. Ejercicio físico
8. Higiene corporal.
9. Higiene del sueño.
10. Higiene ambiental.
11. Ocio y recreación.
12. Funcionalidad cognitiva.
13. Enfermedades crónicas en la vejez.
14. Auto percepción de la salud.
15. Resiliencia.
16. Sexualidad en el envejecimiento y la vejez.
17. Autoestima y calidad de vida.
18. Adherencia para el envejecimiento saludable.

¿Qué han **aprendido** y **aplicado** del programa de envejecimiento saludable?



**Retomando de la
sesión anterior...**

Nuevo

Tabla Nutricional:

El contenido nutrimental se reportará en porciones de 100 g o 100 ml, permitiendo comparar entre productos.

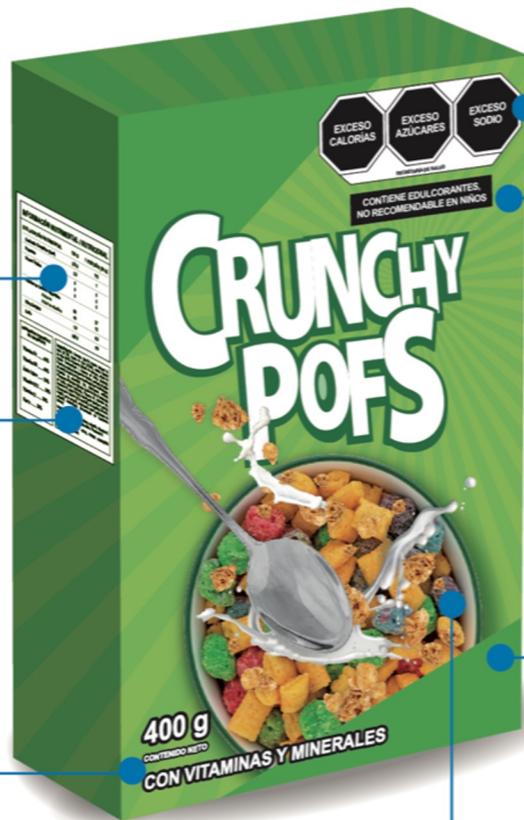
Incluirá la declaración de “azúcares añadidos”, para conocer la cantidad exacta de azúcares agregados al producto en el proceso de fabricación.

Lista de ingredientes:

Se mantiene y ahora se agruparán todas las fuentes de azúcares que contengan los productos que antes podrían ser desconocidas, siendo más fácil de identificarlos.

Declaraciones Nutrimentales:

Ahora se regula la proporción del tamaño que indican las declaraciones nutrimentales.



Sellos: Octágonos de color negro que se mostrarán al frente del empaque para informar cuando un producto exceda la cantidad de azúcares, grasas, sodio y/o calorías. Criterios nutrimentales propuestos por la Organización Panamericana de la Salud.

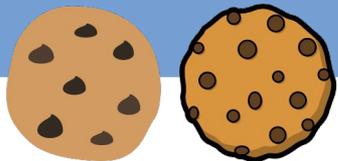
Leyenda: El nuevo etiquetado incluye dos leyendas precautorias, la primera para productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína. Sustancias que dañan la salud de niños y niñas.

Aval: Si el producto tiene sellos o leyendas no podrá presentar el aval de asociaciones médicas.

Elementos persuasivos: Cuando un producto tenga sellos de advertencia o alguna leyenda precautoria, no podrá contener estrategias de publicidad que atraigan la atención de niñas y niños, como el uso de personajes.

1

Comparar entre alimentos del mismo grupo.



2

Comparar la declaración nutrimental en la parte posterior del empaque

Información Nutrimental	
Tamaño de la Porción	190 ml
Contenido energético por envase	107 kcal
<hr/>	
Cantidad por	100 ml
Contenido energético	56.3 kcal
<hr/>	
Proteínas	2.6 g
Grasas totales	1.4 g
Grasa saturada	0.8 g
Grasa trans	0 g
Hidratos de carbono disponibles	8.3 g
Azúcares	7.3 g
Azúcares añadidos	3 g
Fibra dietética	0.5 g
Sodio	57.9 mg

3

Identificar si el producto tiene leyendas precautorias para el consumo infantil.

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

**CONTIENE CAFEÍNA
EVITAR EN NIÑOS**

Declaración Nutricional

Por 100g

Contenido energético 74 kcal
(314 kJ)

Proteínas 7 g

Grasas totales 2 g

Grasas saturadas 1.3 g

Grasas trans 0 mg

Hidratos de carbono
disponibles 7.1 g

Azúcares 6.1 g

Azúcares añadidos 0 g

Fibra dietética 0 g

Sodio 93 mg

Calcio 199 mg

**Contenido energético
por envase** 555 kcal (2 355 kJ)

Declaración Nutricional

Por: 100g

Contenido energético 83 kcal
(350 kJ)

Proteínas 3.5 g

Grasas totales 2.2 g

Grasas saturadas 1.4 g

Grasas trans 0 mg

Hidratos de carbono
disponibles 12.3 g

Azúcares 11.6 g

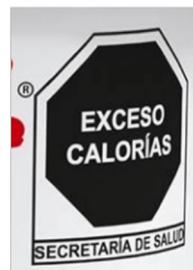
Azúcares añadidos 7.1 g

Fibra dietética 0 g

Sodio 58 mg

Calcio 180 mg

**Contenido energético
por envase** 104 kcal (438 kJ)





Declaración Nutricional

Porciones por envase: Aprox. 6,2	Por 100 g	Por PORCIÓN (30 g)
Contenido Energético	493 kcal (2 061 kJ)	148 kcal (619 kJ)
Proteínas	6,7 g	2 g
Grasas Totales	26,3 g	7,9 g
Grasas Saturadas	10,7 g	3,2 g
Grasas Trans	230 mg	69 mg
Hidratos de Carbono		
Disponibles	57,3 g	17,2 g
Azúcares	1 g	0,3 g
Azúcares Añadidos	0,1 g	0 g
Fibra Dietética	4,7 g	1,4 g
Sodio	892 mg	268 mg
Contenido Energético por envase (185 g): 912 kcal (3 815 kJ)		



Declaración Nutricional

Tamaño de la porción: 100 g
Porciones por envase: 2

Cantidad por porción	
Contenido Energético	1883 kJ (450 kcal)
Proteínas	7 g
Grasas (Lípidos)	23 g
Grasas saturadas	5 g
Ácidos grasos trans	0 g
Grasas poliinsaturadas	8 g
Grasas monoinsaturadas	10 g
Colesterol	0 mg
Carbohidratos (hidratos de carbono)	53 g
Azúcares	7 g
Azúcares añadidos	0 g
Fibra Dietética	10 g
Sodio	290 mg
Calcio	183 mg
Hierro	7 mg
Potasio	640 mg
Ácido Fólico	173 µg

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL		
	(100 g)	porción (40 g)
CONTENIDO ENERGÉTICO	516 kcal (2 154 kJ)	204 kcal (852 kJ)
PROTEÍNAS (g)	4	2
GRASAS TOTALES (g)	30.6	12
GRASAS SATURADAS (g)	8.3	3
GRASAS TRANS (mg)	190	76
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES (g)	56.1	22
AZÚCARES (g)	2.3	1
AZÚCARES AÑADIDOS (g)	0.8	0
FIBRA DIETÉTICA (g)	5.7	2
SODIO (mg)	398	159
CONTENIDO ENERGÉTICO TOTAL DEL ENVASE	204 kcal (852 kJ)	
Porciones por envase: 1		

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL		
	(100 g)	PORCIÓN (40 g)
CONTENIDO ENERGÉTICO	518 kcal (2 162 kJ)	204 kcal (852 kJ)
PROTEÍNAS (g)	4.3	2
GRASAS TOTALES (g)	30.9	12
GRASAS SATURADAS (g)	8.5	3
GRASAS TRANS (mg)	100	40
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES (g)	55.6	22
AZÚCARES (g)	1.7	1
AZÚCARES AÑADIDOS (g)	0.4	0
FIBRA DIETÉTICA (g)	2.3	1
SODIO (mg)	1 008	403
CONTENIDO ENERGÉTICO TOTAL DEL ENVASE	204 kcal (852 kJ)	
Porciones por envase: 1		



Actividad física ejercicio y deporte



Programa de envejecimiento saludable

¿Es lo mismo?

Ejercicio



Actividad física



Deporte



Actividad física

OMS

Cualquier **movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos. Hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio; para desplazarse a determinados lugares o como parte del trabajo de una persona.

Instituto Nacional del corazón, pulmones y sangre

Cualquier **movimiento del cuerpo** que hace **trabajar** los músculos y requiere más energía que el reposo.

Secretaría de Salud

Cualquier **movimiento corporal** producido por la acción muscular voluntaria.

Ejercicio

Organización Panamericana de Salud

Actividad física **estructurada, planificada y repetitiva** realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física y estar más saludable.

Fundación Española del Corazón

Un tipo de actividad física **planeado y estructurado**. Consiste en **repetir** determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.

Deporte

Organización Panamericana de Salud

Actividad física que, mediante una **participación organizada** y el cumplimiento de los **reglamentos**, tengan por finalidad la mejora de la condición física o mental o el logro de resultados en **competiciones**.

RAE

Actividad física, ejercida como juego o **competición**, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a **normas**.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Toda aquella actividad física que involucra una serie de **reglas** o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la **competencia deportiva**.