I.- Datos Generales

Código	Título
EC1142	Apoyo en la orientación alimentaria para personas mayores

Propósito del Estándar de Competencia
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñen en el sector público o privado como promotor de salud, cuidador o personal de salud que brinde atención a personas mayores y que, como parte de esta atención proporcionen apoyo en la orientación sobre alimentación saludable; asimismo, podrá ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El EC se refiere únicamente a funciones cuya realización no requiere por disposición legal la posesión de un título profesional; por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia
El presente EC describe las funciones sustantivas que se deberán realizar como apoyo en la orientación alimentaria de personas mayores, incluye: obtener la información para preparar la orientación, misma que consiste en datos generales, de salud, hábitos que podrían afectar negativamente el estado nutricional, mediciones/estimaciones antropométricas y datos obtenidos de la observación física de la persona; también considera la aplicación de formularios específicos para personas mayores sobre su estado de nutrición y, finalmente, contempla la de entrega de resultados para lograr y mantener una alimentación saludable en la persona mayor utilizando material de apoyo.

El EC se fundamenta en los criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos
Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Competencias que lo desarrolló:
De la Geriatría

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
12 de noviembre de 2018	26 de noviembre de 2018

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:
3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
2531 Auxiliares en ciencias sociales y humanistas.
2816 Técnicos dietistas y nutriólogos.
2821 Auxiliares en enfermería y paramédicos.
5221 Cuidadores de niños, personas con discapacidad y ancianos en establecimiento.
5222 Cuidadores de niños, personas con discapacidad y ancianos en casas particulares.

Clasificación según el Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
62 Servicios de salud y de asistencia social.

Subsector:
621 Servicios médicos de consulta externa y servicios relacionados.
622 Hospitales.
623 Residencias de asistencia social y para el cuidado de la salud.
624 Otros servicios de asistencia social.

Rama:
6213 Otros consultorios para el cuidado de la salud.
6214 Centros para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.
6221 Hospitales generales.
6223 Hospitales de otras especialidades médicas.
6231 Residencias con cuidados de enfermeras para enfermos convalecientes, en rehabilitación, incurables y terminales.
6241 Servicios de orientación y trabajo social.

Subrama:
62139 Otros consultorios para el cuidado de la salud.
62149 Otros centros para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.
62211 Hospitales generales.
62231 Hospitales de otras especialidades médicas.
62311 Residencias con cuidados de enfermeras para enfermos convalecientes, en rehabilitación, incurables y terminales.
62412 Centros de atención y cuidado diurno de ancianos y personas con discapacidad.

Clase:
621391 Consultorios de nutriólogos y dietistas del sector privado.
621392 Consultorios de nutriólogos y dietistas del sector público.
621491 Otros centros del sector privado para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.
621492 Otros centros del sector público para la atención de pacientes que no requieren hospitalización.
622111 Hospitales generales del sector privado.
622112 Hospitales generales del sector público.
622311 Hospitales del sector privado de otras especialidades médicas.
622312 Hospitales del sector público de otras especialidades médicas.
623111 Casas de reposo físico del sector privado con cuidados de enfermeras.

623112 Casas de reposo físico del sector público con cuidados de enfermeras.
624122 Centros del sector público dedicados a la atención y cuidado diurno de ancianos y personas con discapacidad
624121 Centros del sector privado dedicados a la atención y cuidado diurno de ancianos y personas con discapacidad.

Instituciones participantes en el desarrollo del EC

- Instituto Nacional de Geriatría (INGER)
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)
- Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (EDN-ISSSTE)
- Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (UNEVE)
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ)

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- La evaluación puede realizarse en el hogar o institución donde se encuentre la persona mayor, en situaciones reales que permitan la observación de los criterios descritos en este EC.
- En su defecto, la evaluación se podría realizar en las instalaciones del centro que evalúe la competencia del candidato si cuenta con los materiales, insumos e infraestructura necesarios.
- La evaluación tiene una duración promedio mayor a una hora por lo que la persona mayor deberá contar con el tiempo suficiente.

Apoyos/requerimientos:

Para evaluar la competencia de candidatos en este EC es necesario contar con:

- Persona mayor en condiciones físicas y de salud que permitan llevar a cabo la sesión de recomendaciones de alimentación; si es necesario, deberá presentarse con un acompañante que tenga información sobre la alimentación habitual de la persona mayor.
- Espacio accesible, iluminado, ventilado, libre de distracciones y privado para realizar la entrevista y que cuente con mesa y sillas.
- Espacio cómodo para la espera de la persona mayor.
- Servicio de agua para beber.
- Baños/sanitarios accesibles.
- Formularios para registrar la información relacionada con el estado nutricional de la persona mayor.
  - Formato de MNA versión corta, cuestionario de apetito, de SARC-F y formulario de consumo habitual de alimentos con tabla de recomendaciones generales de alimentación para personas mayores.
- Tabla de apoyo.
- Lápiz/Pluma.
- Borrador.

Para la medición/estimación antropométrica:

- Estadímetro.

- Báscula calibrada.
- Cinta métrica.

Para la sesión de recomendaciones de alimentación saludable material de apoyo como:

- Plato del Bien Comer impreso.
- Tazas medidoras.
- Cucharas dosificadoras o de servicio.
- Etiquetas de diferentes productos con información nutricional.
- Etiquetas de información nutricional de diversos productos, impresos en tamaño suficientemente grande para ser observados por la persona mayor.
- Lupa.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 1 hora con 30 minutos en campo, totalizando 3 horas con 30 minutos.

Referencias de información

- Álvarez-Rivero JC, Bourges-Rodríguez H, Erazo-Tapia B, et ál. (2017). Glosario de términos para la orientación alimentaria. México. Fomento de Nutrición y Salud A. C.
- Bonvecchio-Arenas A, Fernández-Gaxiola AC, Plazas-Belausteguigoitia M, et ál. (2015). Guías alimentarias y de actividad física en el contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Academia Nacional de Medicina de México. Colección de Aniversario. México: Intersistemas S. A. de C. V. Disponible en: https://goo.gl/qbSJZ6 y en http://guiasalimentacionyactividadfisica.org.mx
- López-Trigo JA, Martínez-Álvarez JR, Ramos-Cordero P, et ál. (2015). Guía de buena práctica clínica en geriatría. Alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores. España. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Disponible en: https://goo.gl/arSMr2
- Nestlé Nutrition Institute. (2013). Cribado nutricional tan sencillo como MNA. Guía para rellenar el formulario Mini Nutritional Assessment (MNA®). Cribar e intervenir. La nutrición puede hacer la diferencia. Disponible en: https://goo.gl/krmhRt
- Organización Panamericana para la Salud. (2004). Mantenerse en forma para la vida. Necesidades nutricionales de los adultos mayores. Estados Unidos de América. Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: https://goo.gl/tZvDag
- Secretaria de Salud. (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. 22/01/2013. Disponible en: https://goo.gl/nBJhs4
- Secretaria de Salud. (2015). Guía de orientación alimentaria. Segunda edición. México. Secretaría de Salud. Disponible en: https://goo.gl/dTxxkz

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de competencia

Apoyo en la orientación alimentaria para personas mayores

Elemento 1 de 2

Recabar información sobre la alimentación de la persona mayor

Elemento 2 de 2

Proporcionar resultados a la persona mayor para lograr y mantener una alimentación saludable

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 2	E3598	Recabar información sobre la alimentación de la persona mayor

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1.- Obtiene información general de la persona mayor:
- Informando el propósito de la entrevista,
- Explicando el aviso de privacidad y el uso que se dará a los datos personales recabados,
- Preguntando sobre datos de identificación general,
- Preguntando sobre datos socioeconómicos,
- Preguntando sobre datos de salud relacionados con la alimentación,
- Preguntando sobre hábitos que podrían afectar negativamente la salud,
- Utilizando un tono de voz claro y audible para la persona mayor,
- Solicitando expresar las dudas que le surjan/aclarando las dudas, y
- Recabando los datos de acuerdo con el registro de información sobre la alimentación de la persona mayor.

2.- Realiza mediciones antropométricas a la persona mayor:
- Informando sobre el propósito de las mediciones,
- Solicitando autorización para cada acción a realizar durante las mediciones,
- Indicando la posición en que se debe colocar para tomar cada medición, de acuerdo con la condición física de movilidad que presente la persona mayor,
- Midiendo/estimando la estatura de acuerdo con la guía para llenar el formulario MNA,
- Midiendo/estimando el peso de acuerdo con la guía para llenar el formulario MNA, y
- Midiendo la circunferencia de pantorrilla con cinta métrica de acuerdo con la guía para llenar el formulario MNA.

3.- Aplica los formularios MNA versión corta, cuestionario de apetito y SARC-F:
- Mencionando el propósito de cada cuestionario,
- Aplicando todas y cada una de las preguntas de cada cuestionario/explicando en caso de dudas, y
- Registrando las respuestas recibidas en el formato de cada prueba.

4.- Aplica el formulario sobre consumo habitual de alimentos:
- Mencionando el propósito del cuestionario,
- Solicitando la información sobre el consumo habitual en un día entre semana y un día en fin de semana,
- Preguntando sobre los tiempos y horarios de comida,
- Preguntando para cada tiempo de comida, el lugar donde lo realiza y quién le acompaña,
- Preguntando sobre los platillos/bebidas que consume en cada tiempo de comida,
- Explicando con material de apoyo cómo cuantificar/estimar las porciones de acuerdo con las guías alimentarias,

- Preguntando sobre preferencia de alimentos y tiempo aproximado que invierte en consumir sus alimentos, y
- Preguntando sobre la forma de preparación de los alimentos.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1.- El registro de información sobre la alimentación de la persona mayor, llenado:

- Está en formato impreso/digital,
- Contiene el nombre completo, edad, sexo, analfabetismo, estado civil, religión y fecha de aplicación,
- Indica con quién vive, de quien depende económicamente, suficiencia de ingreso para la alimentación, afiliación a algún programa de gobierno y derechohabiencia en alguna instancia de salud,
- Indica los datos obtenidos de la observación física de la persona mayor con relación al estado de su piel, la calidad del cabello y uñas,
- Indica la(s) enfermedades(s) que padece actualmente, desde cuándo y qué medicamentos consume/ausencia de enfermedades,
- Indica la presencia de condiciones bucales como caries, desgaste dental, movilidad de piezas, uso de placas, falta de piezas dentales, boca seca/ausencia de condiciones bucales que pudieran modificar el consumo de alimentos,
- Indica la modificación y motivo/la no modificación de la consistencia de los alimentos en los últimos tres meses,
- Indica la presencia/ausencia en las últimas dos semanas de problemas digestivos como diarrea, vómito, náuseas, estreñimiento, dolor al pasar los alimentos, acidez, reflujo/inflamación abdominal,
- Indica la presencia de intolerancia a algún alimento y a cuál/ausencia de intolerancia a algún alimento,
- Indica la presencia de alergia a algún alimento y a cuál/ausencia de alergia a algún alimento,
- Muestra la información recabada sobre los hábitos que podrían afectar negativamente la salud, como la inactividad física, el consumo de alcohol/fumar/frecuencia, tipo, cantidad,
- Muestra la estatura, peso, IMC, circunferencia de pantorrilla/otras mediciones de acuerdo con la condición de la persona mayor,
- Muestra el puntaje total obtenido en los formularios MNA versión corta, cuestionario de apetito y SARC-F,
- Señala la interpretación de los formularios MNA versión corta, cuestionario de apetito y SARC-F,
- Muestra los alimentos de alto/bajo consumo por rubro de acuerdo al formulario sobre consumo habitual de alimentos,
- Señala la derivación a un profesional de la salud, a cuál y motivo/no derivación,
- Muestra el nombre de la persona que proporciona la información, y
- Muestra el nombre y firma de quien recaba y registra la información.

2.- Los formularios MNA versión corta, cuestionario de apetito y SARC-F, llenados:

- Están en formato impreso/digital,
- Muestran nombre completo, edad y sexo de la persona mayor, así como la fecha de aplicación,
- Señalan las respuestas dadas por la persona mayor a cada pregunta y puntaje, e

- Indican el puntaje total e interpretación obtenidos por la persona mayor.

3.- El formulario de consumo habitual de alimentos de la persona mayor, llenado:

- Está en formato impreso/digital,
- Muestra el nombre completo, edad y sexo de la persona mayor, así como fecha de aplicación,
- Indica quién compra los alimentos que consume la persona mayor,
- Indica quién prepara los alimentos que consume la persona mayor,
- Indica el tiempo de consumo de alimentos que realiza la persona mayor un día habitual entre semana y un día habitual en fin de semana,
- Indica el lugar donde consume sus alimentos la persona mayor/acompañante para cada tiempo,
- Describe los platillos que consume la persona mayor en cada tiempo,
- Indica la cantidad de los alimentos que consume la persona mayor de acuerdo con las guías alimentarias,
- Describe las bebidas que consume la persona mayor en cada tiempo,
- Indica la cantidad de las bebidas que consume la persona mayor de acuerdo con las guías alimentarias,
- Describe la preparación de los alimentos y bebidas que consume la persona mayor, e
- Indica la preferencia de alimentos y el tiempo aproximado que invierte la persona mayor en consumir sus alimentos.

4.- Los resultados del formulario de consumo habitual de alimentos, de acuerdo con la tabla de recomendaciones generales de alimentación para personas mayores, elaborados:

- Están en formato impreso/digital,
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de sal,
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de azúcares,
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de grasas,
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de cereales y tubérculos,
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de verduras y frutas,
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de alimentos con proteína, e
- Indican el consumo recomendado/alto/bajo de agua.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Variantes en mediciones antropométricas, técnica e instrumentos.	Conocimiento
2. Terminología: alimento, dieta, dieta correcta, alimentación saludable.	Comprensión
3. Características de los grupos de alimentos.	Conocimiento
4. Criterios para derivar a la persona mayor con un profesional de la salud.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

Amabilidad:	La manera en que se dirige a la persona mayor con cordialidad, utilizando un comportamiento y lenguaje respetuoso, conservando su espacio y privacidad, sin discriminar por ningún motivo.

GLOSARIO

Alimentación:	Es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos, ecológicos y socioculturales que engloban la obtención, distribución, acondicionamiento, preparación y consumo de los alimentos, habitualmente transformados en platillos y bebidas, por los cuales cada persona obtiene del ambiente los nutrimentos requeridos, y con frecuencia, las satisfacciones fisiológicas, emocionales, estéticas e intelectuales propias de los humanos, contribuyentes para formar una vida plena.
Alimentación saludable:	Es aquella que aporta todos los nutrimentos y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana; puede lograrse con una alimentación correcta la cual consiste en los hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida. A lo largo del curso de vida ayuda a prevenir la mala nutrición en todas sus formas, así como diversas enfermedades y con condiciones crónicas no transmisibles. En los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la estatura y previene el desarrollo de enfermedades.
Alimento:	Órgano, tejido o secreción de algún organismo que selecciona una cultura, que es atractivo a los sentidos, que está accesible, que es inocuo en las cantidades y formas habituales de consumo y que es vehículo de nutrimentos y de satisfacciones psicosocioculturales.
Antropometría:	Se refiere a la medición de las dimensiones físicas del ser humano. Algunas medidas y sus combinaciones permiten hacer inferencias sobre la composición corporal de crecimiento y desarrollo físico. Requiere técnicas específicas e instrumentos calibrados.
Criterios de derivación:	Datos o parámetros que indican la obligación para quien realiza el apoyo en la orientación alimentaria de remitir, enviar, referir a una persona con un especialista en el área de salud que corresponda, para proporcionarle una atención profesional para su diagnóstico, tratamiento, rehabilitación o paliación.
Dieta correcta:	La que cumple con las siguientes características: Completa: que contiene todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos. Equilibrada: que los nutrimentos guardan entre sí las proporciones apropiadas. Inocua: que su consumo habitual no implica riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y que se consume con moderación.

	Suficiente: que cubre las necesidades de energía y todos los nutrimentos de tal manera que el adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable. Variada: que en los diferentes tiempos de comida incluye diversos alimentos de cada grupo. No equivale a comer una gran variedad de alimentos en un solo tiempo de comida. Adecuada: que es acorde con las características de cada persona y sus circunstancias (cultura, religión, economía, lugar de residencia, estado de salud, entre otros).
Dieta:	Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituyen la unidad de la alimentación. El término no implica un juicio sobre las características de la misma.
Factor de riesgo:	Atributo o condición que se asocia con el incremento de la probabilidad de que ocurra un suceso desfavorable previamente especificado, como pudiera ser la aparición de enfermedades. No necesariamente es factor causal.
Guías alimentarias:	Instrumento educativo que traduce y adapta los conocimientos científicos sobre la nutrición en mensajes prácticos que facilitan a la población en general la selección, la conservación, el manejo, la preparación y consumo de alimentos, con miras a integrar una alimentación correcta y mejorar su nutrición y salud. Difiere de acuerdo con la cultura alimentaria de cada país.
IMC:	El índice de masa corporal es una razón que se establece al dividir el peso corporal expresado en kilogramos entre la estatura expresada en metros elevada al cuadrado. Permite clasificar a las personas en las siguientes categorías: bajo peso, peso normal, sobrepeso, obesidad.
MNA:	La *Mini nutritional assessment* (mini-evaluación nutricional) es una herramienta de evaluación y detección de desnutrición que permite identificar a personas mayores que se encuentran desnutridas o en riesgo de desnutrición. Para el estándar se utiliza su versión corta que consta de seis reactivos y que conserva la validad y exactitud de la versión original.
Nutrición:	Conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismos de los nutrimentos por el organismo. Es fundamentalmente un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos, epigenéticos y ambientales. La suma e interacción de la nutrición de los diferentes tejidos constituyen “la nutrición del individuo”.
SARC-F:	Es una herramienta breve y económica para detectar a personas con sarcopenia; consta de cinco reactivos y está basada en las principales características y consecuencias de la sarcopenia. Estas siglas significan: *Streght* (fuerza), *Assistance in walking* (asistencia para caminar), *Rise from chair* (levantarse de una silla), *Climb stairs* (subir escaleras), *Falls* (caídas).
Sarcopenia:	Síndrome caracterizado por la pérdida progresiva y generalizada del volumen y la fuerza de los músculos esqueléticos con riesgo de desenlaces adversos tales como discapacidad física, baja calidad de vida y muerte. Insuficiencia o pérdida de la masa muscular y consecuentemente su fuerza y función; puede obedecer a diversas causas como el envejecimiento.

Referencia	Código	Título
2 de 2	E3599	Proporcionar resultados a la persona mayor para lograr y mantener una alimentación saludable

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1.- Realiza sesión de entrega de resultados para lograr y mantener una alimentación saludable en la persona mayor:

- Abriendo la conversación con algún comentario afable que permita retomar la sesión,
- Mencionando el propósito de la sesión,
- Utilizando un lenguaje verbal claro, concreto, sin tecnicismos y audible para la persona mayor,
- Informando sobre los resultados obtenidos en los formularios aplicados,
- Enfatizando lo que hace bien y lo que debía modificar con relación a la alimentación habitual identificada, de acuerdo con la tabla de recomendaciones generales de alimentación para personas mayores,
- Utilizando el Plato del Bien Comer para explicar los resultados obtenidos para llevar una alimentación saludable/indicando los alimentos no sugeridos,
- Enfatizando la importancia/beneficios de la alimentación saludable y de seguir la tabla de recomendaciones generales de alimentación saludable proporcionadas,
- Mencionando la importancia de la alimentación y la actividad física para lograr el envejecimiento saludable, así como los cambios asociados al envejecimiento que afectan el consumo de alimentos,
- Utilizando materiales visuales de apoyo durante la sesión, incluyendo la imagen a color del Plato del Bien Comer,
- Preguntando a la persona mayor sobre la comprensión de las recomendaciones/aclarando las dudas que surjan sobre la alimentación de la persona mayor,
- Entregando el Plato del Bien Comer impreso con las recomendaciones proporcionadas,
- Utilizando durante la sesión palabras de aliento y motivación orientadas al cambio,
- Acordando un compromiso con la persona mayor para el cumplimiento de las recomendaciones,
- Proporcionando sugerencias sobre la higiene al preparar los alimentos de la persona que prepara los alimentos/de los utensilios/del lavado de frutas y verduras/del cocimiento de los alimentos,
- Enseñando a leer las etiquetas con información nutricional de diversos productos para que evite consumir alimentos no recomendados, y
- Acordando una fecha para próxima reunión de seguimiento.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1.- Los resultados para lograr y mantener la alimentación saludable de la persona mayor, elaborados:

- Están en formato impreso/digital,

- Muestran el nombre completo, edad, sexo de la persona mayor y fecha de elaboración,
- Muestran el objetivo a lograr con las recomendaciones de alimentación saludable,
- Muestran el compromiso de la persona mayor para el cumplimiento de las recomendaciones proporcionadas,
- Muestran la información base para las recomendaciones,
- Contienen la descripción de las recomendaciones a proporcionar a la persona mayor, de acuerdo con los resultados de los formularios aplicados y al registro de información sobre la alimentación de la persona mayor,
- Muestran los beneficios del cumplimiento de las recomendaciones de conformidad con la tabla de recomendaciones generales de alimentación saludable para personas mayores,
- Indican el material de apoyo a utilizar durante la sesión,
- Indican el material de apoyo a entregar a la persona mayor,
- Indican la fecha acordada con la persona mayor para realizar seguimiento,
- Indican la derivación/no derivación con especialista de salud para manejo individualizado, e
- Indican el nombre completo y firma de la persona que elabora la estrategia.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Concepto de porciones y alimentos equivalentes.	Comprensión
2. Cambios asociados al envejecimiento que son relevantes para la alimentación.	Conocimiento
3. Alimentos no recomendables de acuerdo con condiciones de salud específicas más frecuentes en las personas mayores.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que realiza la recolección de información suficiente y completa; así mismo, al derivar oportunamente con un profesional de la salud para una atención especializada.
2. Perseverancia:	La manera en que muestra interés permanente para que la persona mayor logre y mantenga una alimentación saludable.

GLOSARIO

Actividad física:	Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Alimento equivalente:	Aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad; lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.
El Plato del Bien Comer:	Herramienta gráfica que representa los tres grupos de alimentos considerados para orientación alimentaria y da ejemplo de algunos alimentos y productos; debe formar parte de un programa integral de orientación alimentaria.
Envejecimiento saludable:	Proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional (conjunto de atributos relacionados con la salud que permiten a las personas ser y hacer lo que es importante para ellas) que permite el bienestar en la vejez.
Información nutricional en etiquetas:	Toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutrimentales de un alimento o bebida no alcohólica preenvasada, comprende la declaración nutrimental obligatoria y la complementaria.
Recomendaciones:	Las acciones que se le sugieren realizar a la persona mayor a partir de los resultados obtenidos y con base a la tabla de recomendaciones generales de alimentación saludable para personas mayores.
Porción o ración:	Cantidad de alimentos expresada en diferentes medidas de uso común, para cada grupo de alimentos, que se utiliza para la prescripción dietética.