1. DATOS GENERALES

Fecha: 17 /06/2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Convenio 6772-2023. Centro de Cuidado Transitorio San Josè Nazareth-Suba.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Liliam Lima Anaya-Nutricionista y Dietista
Cristian Vàsquez- Enfermería

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnòstico de las necesidades en promociòn de estilos de vida saludable:

Mediante el desarrollo de la técnica “Árbol de Problemas”, a través del cual se realiza un diagnóstico inicial del problema o problemas relacionados con la alimentación y que impactan negativamente a las personas mayores que asisten en el centro de atención transitorio San José Nazareth de Suba.

A continuación, se presenta la diagramación del Árbol de Problemas, en el cual se verifica el problema principal y la estructura causal:



Elaboración propia a partir del desarrollo de la actividad.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El problema central demostrado: las personas mayores presentan inadecuados hábitos de alimentación; determinados por un alto consumo de sal, alto consumo de azúcar añadida, bajo consumo de frutas, bajo consumo de verduras y consumo de alcohol.

Adicional a lo anterior, desde las actividades diarias realizadas en la entrega de alimentación, se logra constatar que los niveles de desperdicios en las preparaciones de verduras son considerables, como consecuencia de la **"no aceptación"** de estas preparaciones por parte de las personas mayores.

Grupo/s interactivo/s:

La actividad está dirigida a las personas mayores que asisten al Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth-Suba.

Identificación participativa de la necesidad:

La posible causa de la situación descrita está relacionada con el contexto socio-cultural en el que se desenvuelven las personas mayores; los patrones alimentarios (establecidos en la familia), y por supuesto la cultura alimentaria que trae consigo la persona mayor.

Explorando durante el ejercicio, se logran identificar con los asistentes las siguientes efectos o consecuencias: bajo consumo de alimentos saludables y deterioro de la salud.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario __x_

Tema:

Preparación de alimentos saludables: consumo de frutas

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de la problemática en hábitos saludables evidenciada en la población, hasta la implementación de las estrategias lúdicas y pedagógicas que contribuyan a mejorar el consumo de alimentos saludables ya adoptar prácticas adecuadas de estilo de vida.

Objetivos:

Las personas mayores que asisten al Centro de Cuidado Transitorio San Josè Nazareth-Suba, lograràn:

Información: Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios.

Educación: Reflexionar sobre las características de los alimentos que componen un plato saludable.

Comunicación: Aplicar la selección adecuada de los alimentos a través de propuestas de preparaciones saludables.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las Guìas Alimentarias Basadas en los Alimentos, brindan orientaciòn a la poblaciòn sobre el consumo de alimentos con el fin de promover un completo bienestar nutricional, el fomento de estilos de vida saludable, control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y reducciòn del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentaciòn.

En educación:

Desarrollar una herramienta dirigida a las personas mayores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de hábitos y prácticas saludables en la promoción de la salud y adquirir un estilo de vida más saludable.

En comunicación:

A través de la herramienta las personas mayores "*aprenderán haciendo"* y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por los profesionales.

Mensajes:

- Debemos consumir alimentos frescos y variados.
- El consumo recomendado de frutas es 3 veces por día.
- El consumo recomendado de verduras es 2 veces por día.

Herramienta/s pedagógica/s: Máster Chef. El plato saludable

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
MÁSTER CHEF DEL "EL PLATO SALUDABLE"	Taller lúdico de cocina saludable. alimentos saludables y no saludables. La	La actividad permitirá a las personas mayores fortalecer dispositivos básicos de aprendizaje	*Alimentos (saludables y no saludables) *Utensilios de cocina (cuchillos, platos,	Desarrollado el 17 de junio de 2023.

	dinámica consiste en que varios asistentes preparan una ensalada de frutas utilizando los alimentos que tienen expuestos en la simulación de la tienda. Una vez escogidos los alimentos para preparar el plato saludable y emplatar para su presentación. Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluará y calificará preparación, sabor, presentación y cumplimiento de plato saludable. Una vez socializado los resultados, los encargados de la preparación realizarán el emplatado y comparten con todos los usuarios la preparación realizada.	y adquisición de conocimientos sobre la importancia de mantener un consumo adecuado de frutas y verduras para favorecer su estado de salud y de nutrición.	cubiertos *Tablero o cartulina para registrar evaluación *Equipos de cocina * Marcadores * Cinta pegante	

4. EVALUACIÒN

Al iniciar la actividad se aplicará a todo el grupo el test de evaluación inicial, una vez se finalice la actividad se realizará retroalimentación y se aplicará el test de evaluación final.

Elaborado por:
Liliam Lima Anaya
N y D.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA: 17 JUNIO 2023 | POBLACION OBJETO: 8 | SERVICIO SOCIAL: CCT SAN JOSE NAZARETH

TEMA: MASTER CHEF SALUDABLE | No. PERSONAS CAPACITADAS: 22 | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: LILIAM LIMA A | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA – DIETISTA

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	SUBA	CC	19118321	JOSÈ	FRANCISCO	RODRIGUEZ	ROMERO	73		X	
2	SUBA	C.C	19292263	ALFREDO		BERNAL	SALDANZA	68		X	
3	SUBA	C.C	19162921	LUIS	ALBERTO	CABALLAS		76		X	
4	SUBA	C.C	17625009	JESÚS	ANTONIO	GALEANO	MARTINEZ	72		X	
5	SUBA	CC	7702742	JORGE	MILLER	POLO		65		X	
6	SUBA	C.C	7702790 65	IVAN		AGUDELO	TRUJILLO	71		X	
7	SUBA	C.C	19281379	EFRAIN		LARROTA	FORERO	73		X	
8	SUBA	CC	19281379	GUILLERMO		TURRIAGO	GUZMAN	81		X	
9	SUBA	C.C	19140337	GERMAN		FAJARDO	ALTURE	72		X	
10	SUBA	C.C	7514208	JOSE	HERIBERTO	LÒPEZ	RODRIGUEZ	71		X	
11	SUBA	C.C	7146469	PEDRO		AGUIRRE	HERRERA	78		X	
12	SUBA	C.C	240130	JOSÈ	MOEL	ALFONSO		84		X	
13	SUBA	C.C	17022056	LAUREANO		GARZÓN	SIERRA	84		X	
14	SUBA	CC	5761587	ANCIZAR		VANEGAS		78		X	
15	SUBA	C.C	19105637	LUIS	ALBERTO	VANEGAS		73		X	
16	SUBA	C.C	80267046	MANUEL	DARIO	BERNAL	BARRETO	60		X	
17	SUBA	C.C	19129612	ALBERTO		SANABRIA	CASTAÑEDA	72		X	
18	SUBA	C.C	83085404	Carlos		Chaparro	ACEROS	64		X	
19	SUBA	C.C	19131581	Jorge		lazo		75		X	
20	SUBA	C.C	19223538	Victor	Julio	Fonseca	Robayo	71		X	
21	SUBA	C.C	8155358	Isaac		Marquez		78		X	
22	SUBA	C.C	19234024	JOSE	Manuel	Ruiz		70		X	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REPORTE CUALITATIVO	Código:	FOR-PSS-300
		Versión:	0
		Fecha:	Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página:	1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SUBA SEMESTRE: primer semestre

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): LILIAM LIMA ANAYA

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Los participantes reconocen las frutas como alimentos que aportan beneficios a la salud, de igual manera identifican el concepto de alimentaciòn saludable.	La mayorìa de personas mayores mantienen conceptos " màgicos y supersticiosos" alrededor del consumo de ciertas frutas.	Mantener estrategia de comunicaciòn: murales, mensajes periòdicos, en los cuales se refuerzen a las personas mayores la importacnia de una alimentaciòn saludable para mantener un òptimo estado de salud.

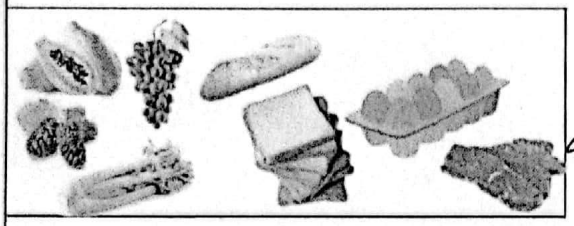
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SUBA	PROYECTO:	
SERVICIO SOCIAL: 8	POBLACIÓN OBJETO:	
FECHA: 17 JUNIO 2023	TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	EQUIPO No: GRUPAL
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: LILIAM LIMA ANAYA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: A PARTIR DE SONDEO REALIZADO		

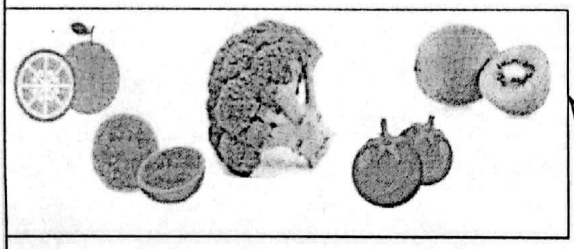
Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con Imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A

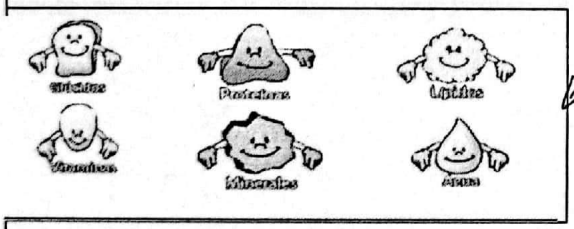
COLUMNA B



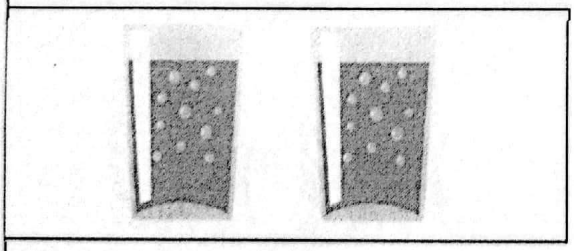
Alimenatciòn saludable: proporciona las sustancias que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.



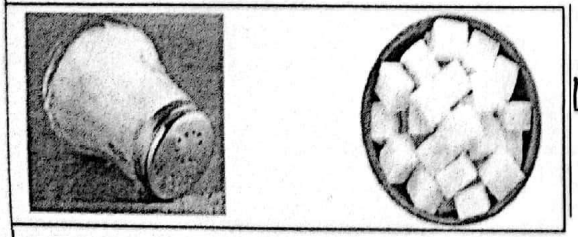
Mìnimo un plato debe incluir una porciòn de vitaminas y minerales, una de proteina y un carbohidrato



La Organziaciòn Mundial de la Salud recomienda para una alimentaciòn saludable y como una forma de prevenciòn de enfermedades la ingesta de al menos cinco (5) porciones al dìa de este grupo de alimentos.



Para prevenir enfermedades como la Diabetes, hipertensiòn arterial, enfermedades renales, sobrepeso; debemos evitar estos alimentos.



Es saludable y la debemos consumir todos los dìas

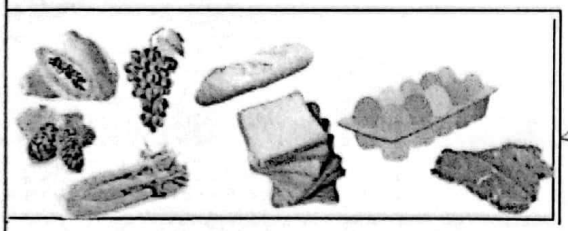
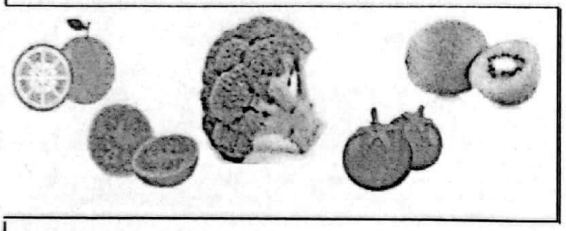
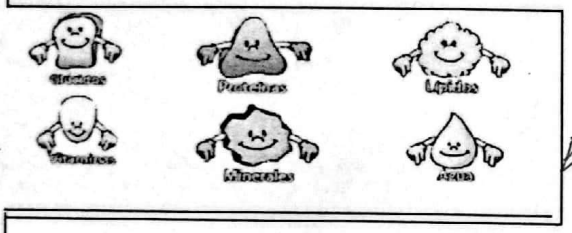
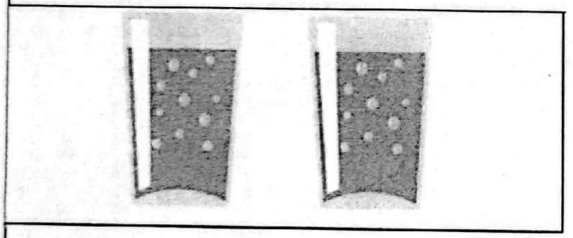
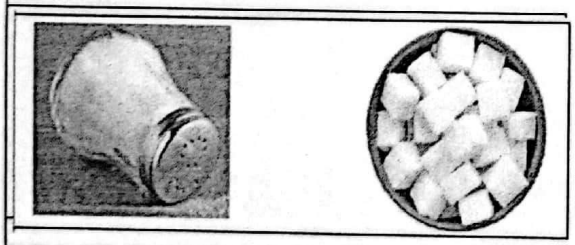
Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: LILIAN LINA APAZA (PAD)

EQUIPO No: GRUPAL (SONDEO REALIZADO)

Relacionar con una linea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
	Mínimo debe incluir una porción de vitaminas, minerales, proteína y carbohidratos
	OMS Recomienda. 5 porciones al día.
	Evitar enfermedades como: HTA, DM, Sobrepeso.
	Es saludable y se debe consumir diario.

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

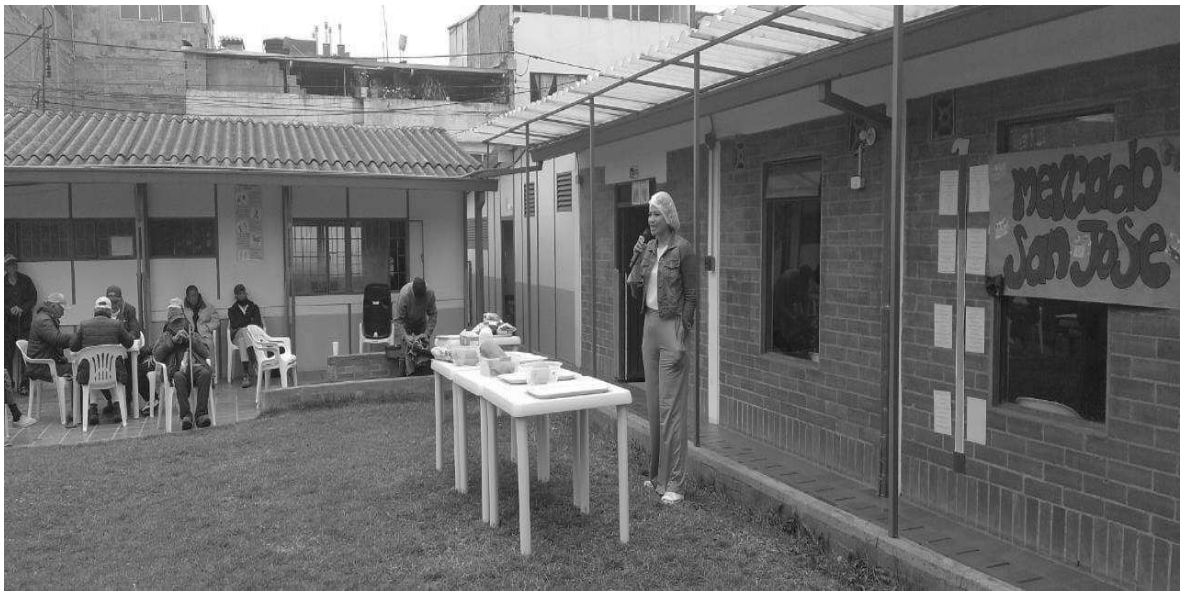
		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?	X	
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?	X	
3	¿El capacitador conocía bien el tema?	X	
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?	X	
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan: "Más actividades de preparación"		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable? "CONSUMIR TODAS LAS VERDURAS QUE ENTREGAN" "COMER SANO"		

Powered by CamScanner

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
17/06/2023	ESTRATEGIA ECI . MÀSTER CHEF	Liliam Lima Anaya





HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 17/06/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** ESTRATEGIA ECI . MÀSTER CHEF	**RESPONSABLE:** Liliam Lima Anaya



