| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | **11/6/2024** | **Junio** | **2024** | |
|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro noche Cundinamarca | | |
| Componente de Atención: | Estilos de vida saludable | | |
| Línea de Atención: | Buenas prácticas del envejecimiento | Profesional a cargo: | Vanessa Barrantes Martínez |
| Nombre de la actividad: | Los cinco sabores | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a las personas mayores una experiencia sensorial enriquecedora a través del reconocimiento y la degustación de los cinco sabores fundamentales (dulce, salado, ácido, amargo y umami), fomentando la estimulación cognitiva, la interacción social y el bienestar emocional.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Estimular los sentidos y la memoria gustativa que permitan a los participantes identificar y recordar experiencias relacionadas con los cinco sabores fundamentales
2. Fomentar la interacción social y el diálogo donde los participantes puedan compartir sus experiencias y preferencias gustativas

### METODOLOGÍA

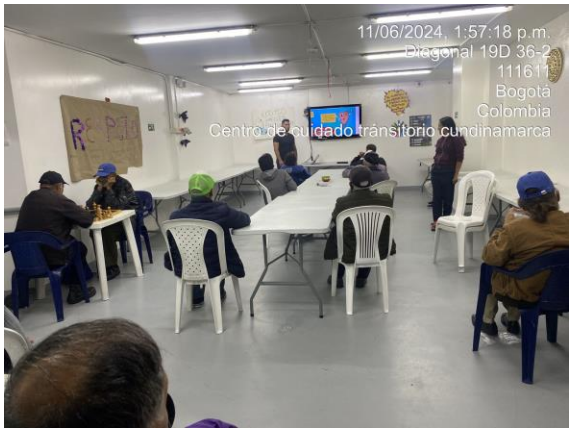
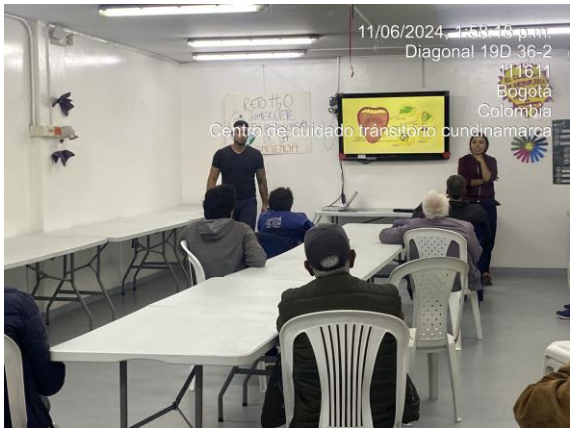
| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se recibe a los participantes con una cálida bienvenida, explicando brevemente el objetivo de la actividad. Se presenta a los participantes los cinco sabores que explorarán: dulce, salado, ácido, amargo y umami. A continuación, se forman pequeños grupos para fomentar la interacción social y se les entrega bandejas con muestras de alimentos seleccionados para cada sabor: miel para el dulce, sal para el salado, limón para el ácido, Tinto para el amargo y tomate para el umami. |
| MOMENTO CENTRAL | La actividad principal es la degustación guiada. Los participantes comienzan probando la miel, representando el sabor dulce, y son invitados a describir las sensaciones y recuerdos asociados. Este proceso se repite con cada uno de los siguientes sabores: sal para el salado, limón para el ácido, vino tinto para el amargo y tomate para el umami. Después de cada degustación, se facilita una discusión abierta para que los participantes puedan compartir sus experiencias y anécdotas personales relacionadas con los sabores. |
| MOMENTO FINAL | se reúne a todos los participantes para una discusión grupal sobre la experiencia. Se les pide que compartan cuál sabor les resultó más interesante o evocador y por qué. Se recapitulan los beneficios de la actividad, destacando la estimulación sensorial y social lograda. Finalmente, se agradece a los participantes por su colaboración y participación |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Alimentos | sillas |
| Platos | Mesas |
| | |
| | |
| | |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación de la actividad se centró en dos aspectos principales: la comprensión y degustación de los cinco sabores por parte de las personas mayores, y el refuerzo de hábitos importantes relacionados con la higiene bucal y el consumo de alimentos a temperaturas adecuadas. En cuanto a la comprensión y degustación de los sabores, los participantes demostraron una notable capacidad para identificar y describir los cinco sabores fundamentales (dulce, salado, ácido, amargo y umami). Además de la degustación, se hizo hincapié en la importancia de mantener una buena higiene bucal, especialmente después de probar alimentos que pueden dejar residuos o afectar la salud dental. Se proporcionó información sobre técnicas adecuadas de cepillado y se recomendó el uso de enjuagues bucales. Asimismo, se recordó a los participantes la importancia de no exceder en las temperaturas de los alimentos y bebidas consumidos, para evitar posibles daños o molestias en la boca y el sistema digestivo.

| EVIDENCIA FOTOGRAFICA | Nombre de la actividad: |
|---|---|
| **Responsable:** Vanessa Barrantes<br>**Fecha:** 11 de junio de 2024 | Los cinco sabores |
|  | |
| |  |

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: 11 junio 2024 | POBLACION OBJETO: Personas Mayores | SERVICIO SOCIAL: CCT cundinamarca

TEMA: los 5 sabores | No. PERSONAS CAPACITADAS: 19 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barrantes | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista

| No | LOCALIDAD | TIPO DOCUMENTO | NÚMERO DOCUMENTO | NOMBRE 1 | NOMBRE 2 | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | EDAD | SEXO F | SEXO M | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Puente aranda | CC | 79302107 | Marco | Javier | Ochoa | | 60 | X | | |
| 17 | Puente aranda | CC | 14209165 | Jose | Eldubey | Jaramillo | Vargas | 80 | X | | |
| 18 | Puente aranda | CC | 79286284 | Hernando | | Sabogal | Chavarro | 67 | X | | |
| 19 | Puente aranda | CC | 20398332 | Bertha | Lucia | Torres | | 66 | X | | |
| 20 | Puente aranda | CC | 3295130 | Hernando | | Arias | Machado | 76 | X | | |
| 21 | Puente aranda | CC | 17077757 | Luis | fidel | Castellanos | García | 81 | X | | |
| 22 | Puente aranda | CC | 51865414 | Luisa | Esperanza | Mayorga | Solís | 62 | X | | |
| 23 | Puente aranda | CC | 13835307 | Bernardo | | Silva | Lopez | 69 | X | | |
| 24 | Puente aranda | CC | 41483819 | Rosalia | | Paz | Urrego | 74 | X | | |
| 25 | Puente aranda | CC | 79295948 | Roberto | Alexis | Botero | Gonzalez | 60 | X | | |
| 26 | Puente aranda | CC | 29377385 | Maria | Lilia | Agudelo | Colorado | 83 | | X | |
| 27 | Puente aranda | CC | 19167775 | Trancisco | Jose | Rodriguez | Acosta | 72 | X | | |
| 28 | Puente aranda | CC | 2313698 | Jose | Joaquin | Torrijos | Sanchez | 77 | X | | |
| 29 | Puente aranda | CC | 5248158 | Jose | Francisco | Paz | | 84 | X | | |
| 30 | Puente aranda | CC | Luis | Carlos | Valeru | | | 76 | X | | |

Powered by CamScanner

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: 11 junio 2024 | POBLACION OBJETO: Personas Mayores | SERVICIO SOCIAL: CCT cundinamarca

TEMA: Los 5 sabores | No. PERSONAS CAPACITADAS: 19 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barrantes | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: nutricionista

| No | LOCALIDAD | TIPO DOCUMENTO | NÚMERO DOCUMENTO | NOMBRE 1 | NOMBRE 2 | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | EDAD | SEXO F | SEXO M | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Puente aranda | CC | 17049708 | Henrry | | zambrano | | 83 | x | | |
| 2 | Puente aranda | CC | 41308070 | Aura | María | zamora | Sanchez | 81 | | x | |
| 3 | Puente aranda | CC | 41555372 | Rubiela | | ROZO | Vasquez | 72 | | x | |
| 4 | Puente aranda | CC | 19097362 | Jaime | | Rodriguez | Roa | 74 | x | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |

Powered by CamScanner