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

Fecha de ejecución:	16/7/2024	Julio	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:	Nutrición para la fuerza		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante la promoción de una alimentación adecuada y balanceada, diseñada para fortalecer la masa muscular, aumentar la resistencia física y optimizar la salud general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer el conocimiento sobre la importancia del consumo de grupos de alimentos como proteinas y carbohidratos que favorezcan la formación de músculo.
2. Fomentar la realización de actividad fisica enfocada en la formación de musculo que prevenga el desarrollo de enfermedades.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este primer momento, se convoco a las personas mayores en la bahia en compañia del educador físico y la nutricionista y se realizó una evaluación inicial de cada participante para determinar cual es el conocimiento previo acerca de la importancia de la realización de actividad física y de hábitos alimenticios que favorezcan la formaciónn de musculo.
MOMENTO CENTRAL	Durante esta fase central, se llevarán a cabo las sesiones de nutrición y ejercicios pasivos diseñados para promover el desarrollo muscular y educar sobre la adecuada ingesta de nutrientes. Por medio de bandas elasticas se realizo una sesión enfocada a el desarrollo de fuerza para las personas mayores, posteriomente se aclaro la importancia del consumo de grupos de alimentos como las proteinas y carbohidratos en cantidad y calidad.
MOMENTO FINAL	En esta etapa final, se evaluo el progreso alcanzado por medio de preguntas grupales que encaminen las constucción de conocimientos y se proporcionó orientación para el mantenimiento de los resultados obtenidos promoviendo la realización de actividad fisica habitual.

RECURSOS

Bandas elasticas	sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación de la actividad se centró en dos aspectos principales: la comprensión de los grupos de alimentos necesarios para la formación de masa muscular, y el refuerzo de realización de actividad fisica enfacada en el desarrollo de musculo. En cuanto a la sesion física, los participantes demostraron una notable participación en los ejercicios desarrollados, enfocando ejercicios en grupos musculares como bicep, tricep y los cuadricep. Además de la sesion física, se hizo hincapié en la importancia de mantener adecuada alimentación especialmente de alimentos fuentes de proteina y carbohidratos posterior al ejercicio que favorezcan la recuperación muscular y el desarrollo de masa muscular. Los participantes presentan conocimientos previos, que permitieron encaminar la sesion educativa de manera exitosa.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha: 16 de julio 2024**	Nutrición para la fuerza
	
	

UNIDAD OPERATIVA	Centro cuidado transitorio Cundinamarca
CONVENIO	8224-2024
TEMA	Nutrición para la fuerza
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Vanessa Barrantes Martínez

Investigación-Acción Participativa (IAP)

1. INVESTIGACIÓN (análisis de las condiciones históricas de la comunidad, análisis de las condiciones actuales, evaluación participativa)

- No hay conocimientos de como el musculo se desarolla
- Alta prevalencia de patologias que dificultan el movimiento
- Participación de las personas mayores que habitualmente participan en demas actividades
- Se presentaba disposición para realizar la actividad

2. EDUCACIÓN (circulo de estudio para el desarrollo de la conciencia crítica)

- Se individualizo el desarollo de la actividad fisica a aquellas personas que presentan algun patologia
- cambio de escenarios para cambiar de ambiente mejorando el estado de animo

Powered by CamScanner

3. ACCIÓN (índices de acción, desarrollo de la capacidad comunitaria)

- El Educador físico presenta una actitud positiva que mejora la participación de las personas mayores
- la importancia del consumo de una alimentación saludable, incluyendo carnes, pollo y pescado y harinas en la alimentación diaria
- Recomienda realizar actividades al aire libre
- la importancia de la recuperación
- la conciencia de realizar las actividades físicas diarias por salud

Grupo de investigación

Nombres	firma
- jaime Cortes - Luis Davila Svancho - Vanessa Barrantes	

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: 16 de julio 2024 | POBLACION OBJETO: Personas mayores | SERVICIO SOCIAL: Centro transitorio Condinamarca

TEMA: Nutrición para la fuerza | No. PERSONAS CAPACITADAS: 19 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barrantes | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutrición

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Puente aranda	CC	20398332	Bertha	Luia	Torres	Amaya	66	x		
2	Puente aranda	CC	41495693	Consuelo	María	Parada	Agudelo	73	x		
3	Puente aranda	CC	3093032	Jaime	Antonio	Cortes	Guarnizo	71		x	
4	Puente aranda	CC	11290490	Aristobulo		Rico	Lopez	76		x	
5	Puente aranda	CC	13835304	Bernardo		Silva	Lopez	69		x	
6	Puente aranda	CC	17077757	Luis	Fidel	Castellanos	Garcia	81		x	
7	Puente aranda	CC	51574931	Ana	María	Ruiz	Calderon	67	x		
8	Puente aranda	CC	19733650	Edisson		Cuellar	Gomez	66		x	
9	Puente aranda	CC	20233837	Marina	de los dolores	Talero	Lopez	85	x		
10	Puente aranda	CC	5248158	Jose	Francisco	Ruiz		85		x	
11	Puente aranda	CC	14433715	Luis	Eduardo	Cajigas	Gonzalez	82		x	
12	Puente aranda	CC	5357095	Manuel	ignacio	Rosero	Maya	86		x	
13	Puente aranda	CC	2313698	Jose	Joaquin	Torrijos	Sanchez	77		x	
14	Puente aranda	CC	29377385	Lilia	Maria	Agudelo	Colorado	83	x		
15	Puente aranda	CC	19170561	Luis	Eduardo	Davila	Suancha	72		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: 16 de julio del 2024 | POBLACION OBJETO: Personas mayores | SERVICIO SOCIAL: centro transitorio Candelaria

TEMA: Nutrición para la fuerza | No. PERSONAS CAPACITADAS: 19 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barantes | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: nutrición

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
16	Puente aranda	CC	7503494	Jose	Dorian	Martinez	Lopez	77		x	
17	Puente aranda	CC	19364876	Benjamin		Contreras	Herrera	65		x	
18	Puente aranda	CC	17049708	Henry		Zambrano		83		x	
19	Puente aranda	CC	41483814	Rosalía		paz	Urrego	74	x		
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											

Powered by CamScanner