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:	13/8/2024	Agosto	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:	La importancia de un plato colorido		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Construir en conjunto conocimientos que permita a las personas mayores reconocer la importancia de comer variado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar el conocimiento sobre los beneficios nutricionales de los diferentes grupos de alimentos según su color, ayudando a los participantes a identificar cómo una dieta variada contribuye a la salud general y al bienestar.
2. Promover la discusión y el aprendizaje colaborativo entre los participantes sobre ejemplos de alimentos de cada color y su impacto en la nutrición, para que puedan reconocer y aplicar la importancia de una dieta equilibrada en su vida cotidiana.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da la bienvenida a los participantes y se presenta el objetivo de la actividad, seguido se les pregunta a los participantes sobre que entienden con la palabra "come colores", con el fin de construir en conjunto el concepto.
MOMENTO CENTRAL	Por medio de una ruleta de colores se fue explicando el contenido de nutrientes y su función en el organismo. Posteriormente se entrego a los participantes unos alimentos con el fin que ellos diseñaran un menu de cualquier tiempo de comida que contengan diferentes colores y nutrientes.
MOMENTO FINAL	Como cierre de la actividad, cada grupo presentó su menú diseñado, el cual incluía una variedad de alimentos clasificados según los colores de la ruleta. Durante las exposiciones, se hizo un énfasis especial en la diversidad de colores incorporados en los menús, destacando la importancia de cada color en términos de los nutrientes y beneficios específicos que aportan al organismo.

RECURSOS

Alimentos	sillas
Computador	Mesas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al final de la actividad, se realizaron preguntas sobre los beneficios nutricionales de los alimentos de diferentes colores y la importancia de una dieta variada. Se observó un grado de participación activa y la colaboración entre los miembros del grupo. Alta satisfacción con la actividad, con comentarios positivos sobre la utilidad de la ruleta de colores para aprender sobre nutrientes y la efectividad de las presentaciones en la comprensión del tema. Se escogio un grupo de los participantes con el fin de evaluar la actividad a través de la metodologia investigación, acción participativa.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha:** 13 de agosto 2024	La importancia de un plato colorido
	
	

ALCALDIA 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: 13 de agosto 2024 | POBLACION OBJETO: Personas mayores | SERVICIO SOCIAL: cuidado transitorio cuidadores

TEMA: La importancia de un plato colorido | No. PERSONAS CAPACITADAS: 21 | 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	41308070	Aura	María	Zamora		81	x		
2	Puente aranda	CC	79264049	Miguel	Enemilo	Cadena	Serpa	71		x	
3	Puente aranda	CC	30769077	Irene	Isabel	Bejarano	Peña	67	x		
4	Puente aranda	CC	19359502	Hermes	Jose	Hernandez		69		x	
5	Puente aranda	CC	3093032	Jaime		Cortes		72		x	
6	Puente aranda	CC	19091275	Arturo		Escobar	Araque	74		x	
7	Puente aranda	CC	41483819	Rosalía		Paz		74	x		
8	Puente aranda	CC	19220104	Juan	Angel	Lancheros	Rodríguez			x	
9	Puente aranda	CC	19067388	Arsenio		Sierra		84		x	NO Firma
10	Puente aranda	CC	35337118	Martha		Rodriguez	Mira	66	x		
11	Puente aranda	CC	19382557	Miguel	Angel	Calderon		67		x	
12	Puente aranda	CC	5248158	Jose	Francisco	Paz		84		x	
13	Puente aranda	CC	5357015	Manuel	Ignacio	Rosero	Maya	86		x	
14	Puente aranda	CC	1919141	Luis	Carlos	Arias	Forero	72		x	
15	Puente aranda										

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código FOR-P15-256
Versión 0
Fecha Memo I2019038946 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA 13 agosto 2024 | POBLACIÓN OBJETO Personas mayores | SERVICIO SOCIAL cuidado transitorio Cundinamarca

TEMA: La importancia de un plato colorido | No. PERSONAS CAPACITADAS 21 | TOTAL HORAS 1

PROFESIONAL RESPONSABLE Vanessa Barrantes Martinez | 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	70053780	Luis	Enrique	Vera	Arango	70		X	
17	Puente aranda	CC	19042376	Luis	Alfredo	Cespedes		75		X	
18	Puente aranda	CC	19052573	Luis	Carlos	Varela	Varela	76		X	
19	Puente aranda	CC	3345476	Carlos	Humberto	Mora	Vasquez	86		X	
20	Puente aranda	CC	79302107	Marco	Javier	Ochoa		60		X	
21	Puente aranda	CC	79230777	Anacleto		Gonzalez	Garcia	69		X	
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											

Powered by CamScanner

UNIDAD OPERATIVA	Centro cuidado transitorio Cundinamarca
CONVENIO	8224-2024
TEMA	La importancia de un plato colorido
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)

- tenia una percepción de la importancia de los colores en la salud
- En general, las personas mayores no les gustan las frutas y verduras
- Se evidencia que culturalmente no hay un gusto por este grupo de alimentos

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

- Al utilizar las dos partes de la actividad : teorica y practica hubo una participación activa

Powered by CamScanner

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

- Continuar consumiendo frutas y verduras diariamente
- Conciencia en la importancia de este grupo de alimentos para la salud

Aura Zamora

Vanessa Barrantes

x Aura Zamora

Powered by CamScanner