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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	08 de agosto del 2024		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Aux enfermería Laura Hernández
Nombre de la actividad:	Alimentación saludable		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover estilos y hábitos de vida saludable en las personas mayores, a través de acciones concretas de promoción y prevención, enfocadas a propiciar una calidad de vida en todas sus dimensiones, biológicas, cognitivas, afectivas y mentales a partir de la transformación de imaginarios y buenas prácticas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.. Promover buenas prácticas en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza para favorecer el mantenimiento del autocuidado, autodeterminación e independencia, de la misma manera Incentivar el desarrollo de actividad física de manera diaria como parte de los hábitos saludables fortaleciendo la relación mente-cuerpo. Promover estilos de vida saludables a partir de la realización de campañas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio saludando a las personas mayores, invitándoles a participar en el encuentro, agradeciendo el estar presentes y explicándoles el objetivo principal de la actividad y sus beneficios.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad realiza una actividad en que se le explica la importancia de alimentación saludable, la cual se le explicara el tema con un video y una breve explicación de la importancia de cuidarse de tener una buena alimentación ya que los evitara a tener enfermedad en su vejez o algún cáncer, es darles un gran consejo ya que está a tiempo de tener una buena nutrición. Después de la explicación se les pasara una hoja iris para que recrean su plato saludable y que lo explique a las de más personas. Lo que quiero logra es que las personas mayores tengan una buena alimentación y eviten tener enfermedades como diabetes o hipertensión
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se agradecerá la participación de las personas mayores, se resaltará la importancia de los encuentros y el gran beneficio en la salud. Por último, se realizará la invitación a futuros encuentros.

RECURSOS

Talento humano	Sillas, Hojas Iris, Colores
Personas mayores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 60% de las personas mayores participantes del centro asistan a la actividad proyectada, motivando a saber la importancia de la alimentación saludable. El 100% comprendió la importancia de implementar estas estrategias para la vida. Se logra que las personas mayores expresen la importancia de una buena comida, se evidencia que las personas mayores el interés de la actividad expresaron sus platos saludables y para ellos que es bueno cuidarse en la comida. Por último, se agradece la participación, y se recomienda la importancia de estos espacios, ya que son de gran ayuda para las personas mayores.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Laura Hernández Fecha: 08/08/2024	Alimentación Saludable







