

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 1 de 14</p>
--	---	--

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA

TEMA: ALIMENTOS FUNCIONALES Y ACTIVIDAD FÍSICA

FECHA: 26/01/2024

1. Introducción

El envejecimiento es una etapa a la que todos llegaremos. Sin duda, los estilos de vida que llevemos desde temprana edad marcarán nuestra calidad de vivir en la tercera edad.

Así mismo, con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección.

Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.

Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:

1. Actividad Física

Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo

La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera.

3. Mantener una correcta higiene

Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 14

en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento.

4. Alimentación saludable

Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

5. Actividad social

Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez, considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.¹

Objetivos

1.1 General

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 14

Mediante talleres de promoción en estilos de vida saludable y actividad física se da a conocer a las personas mayores las recomendaciones de la buena alimentación y consumir los alimentos nutritivos que se ofrecen en los ciclos de menús.

1.2 Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar cambios en los hábitos saludables.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Generar conciencia sobre la importancia de la Actividad Física como parte de los estilos de vida saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad y otras Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

2. Glosario

1. Gastronomía nacional. Tiene un fuerte vínculo con la identidad nacional de un país o una cultura, e involucra elementos de su tradición o de su historia. Por ejemplo: gastronomía alemana, armenia, árabe.
2. Gastronomía Gourmet. Involucra los modos de cocinar “de autor”, o sea, las tendencias culinarias de vanguardia.
3. Gastronomía vegana. No emplea ningún tipo de derivados animales en sus preparaciones (ni carnes, ni lácteos, ni huevos) y elige en su lugar vegetales, frutas y cereales.
4. Gastronomía macrobiótica. Se rige por los principios macrobióticos, es decir, por un equilibrio (ying-yang) entre los alimentos afines a la composición bioquímica del organismo.
5. Gastronomía religiosa. Aquella que comparten distintos pueblos que poseen una cultura religiosa afín, como puede ser la comida judía, islámica, etc.

Fuente:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>
[¿Qué son las proteínas y qué es lo que hacen?: MedlinePlus Genetics](#)

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 14

3. Descripción

4.1 INTRODUCCION

La palabra Proteína, del griego “proteios” que significa “primordial” o “primer lugar”, fue sugerida por Berzelius para llamar así, al material que describiera el químico holandés Mulder en 1838 como “sustancia compleja” en cuya composición intervenía el nitrógeno (N), y la cual, era sin duda la más importante de todas las sustancias conocidas en el “reino orgánico”, sin la cual no parecía posible la vida sobre nuestro planeta. Existen muchas clasificaciones de las proteínas, dependiendo de su estructura, función, solubilidad, forma, etc., pero una clasificación general para estas, las divide en: globulares y fibrosas, las primeras son de forma esférica o parecida a ésta, contienen en su estructura hélices y hebras, además de estructuras no repetitivas (asas y giros) las cuales les proporcionan diseños compactos con funciones particulares, son solubles en agua; algunos ejemplos son: la insulina, albúmina, globulinas plasmáticas y numerosas enzimas. Las proteínas fibrosas son de forma alargada, su armazón es una repetición de elementos de estructura secundaria (hélices y hebras), éstas le confieren la forma de fibras cilíndricas observables al microscopio, son de baja solubilidad en agua, dentro de éstas se encuentran la queratina, miosina, colágeno y fibrina. Las proteínas son macromoléculas las cuales desempeñan el mayor número de funciones en las células de los seres vivos. Forman parte de la estructura básica de tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.), durante todos los procesos de crecimiento y desarrollo, crean, reparan y mantienen los tejidos corporales; además desempeñan funciones metabólicas (actúan como enzimas, hormonas, anticuerpos) y reguladoras a saber: asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, eliminación de materiales tóxicos, regulación de vitaminas liposolubles y minerales, etc.

OBJETIVO

Dar a conocer la los beneficios de las proteínas, la importancia de las mismos en la alimentación, y la restricción en la dieta, teniendo en cuenta que son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

DEFINICION DE PROTEINAS.

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por una larga cadena lineal de sus elementos constitutivos propios, los aminoácidos (aa). Éstos se encuentran formados de un grupo amino (NH₂) y un grupo carboxilo (COOH), enlazados al mismo carbono de la molécula. Los aminoácidos se encuentran unidos por un enlace peptídico (enlace de un grupo amino con otro carboxilo perteneciente a otro aminoácido) Proteínas completas, incompletas y complementarias

Las proteínas alimentarias a menudo se clasifican como “completas” o “incompletas” según su contenido en aminoácidos. Las proteínas completas son aquellas proteínas alimentarias que contienen los nueve aminoácidos indispensables en concentraciones

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 14

suficientes para cubrir los requerimientos de los seres humanos. Las proteínas incompletas son proteínas alimentarias deficientes en uno o más aminoácidos de los nueve aminoácidos esenciales que deben ser proporcionados por los alimentos. El concepto de proteínas complementarias está basado en la obtención de los nueve aminoácidos indispensables por la combinación de alimentos que tomados aisladamente serían considerados como proteínas incompletas.

Dos o más proteínas incompletas pueden ser combinadas de tal forma que la deficiencia de uno o más aminoácidos esenciales pueda ser compensada por otra proteína y a la inversa. Cuando se combinan, estas proteínas complementarias proporcionan todos los aminoácidos esenciales necesarios para el cuerpo humano consiguiendo un patrón equilibrado de aminoácidos que se usan eficientemente.

Otra forma de obtener aminoácidos indispensables es combinar una pequeña cantidad de una proteína completa con grandes cantidades de proteínas alimentarias incompletas. Un ejemplo de combinación de proteínas complementarias es la mezcla de proteínas alimentarias de la soya y maíz o de la harina de trigo y la caseína. En estos casos la calidad de las proteínas de la mejor combinación excede a la de las fuentes proteicas proporcionadas individualmente, por lo que el efecto de combinarlas es sinérgico.

Restricción de las proteínas.

De acuerdo a las diferentes patologías se recomienda una dieta baja en proteínas para ayudar a tratar ciertas condiciones de salud. La función hepática dañada, una enfermedad renal o los trastornos que interfieren con el metabolismo de las proteínas son algunas de las afecciones más comunes que pueden requerir una dieta hipoproteica.



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

PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA
LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA
PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Versión: 1

Fecha: Memo I2019038990 –
09/09/2019

Página: 6 de 14

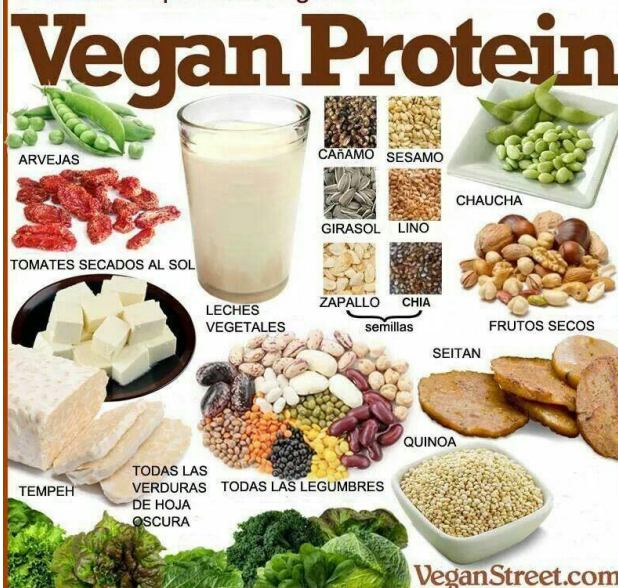
LAS MEJORES PROTEÍNAS



@fitiaapp

	Proteína/100g	Calorías/100g
Atún (lata en agua)	26g	122 kcal
Pollo (pechuga)	23g	110 kcal
Carne (corte magro)	23g	180 kcal
Pavo (pechuga)	22g	108 kcal
Pescado (bajo en grasa)	20g	98 kcal
Huevo (clara)	11g	49 kcal
Queso Cottage (light)	11g	97 kcal
Lentejas (peso cocido)	9g	120 kcal
Tofu (convencional)	8g	82 kcal

Fuentes de proteína vegetal



Protein structure



Linear sequence
of amino acids



PRIMARY

Alpha
helices



Beta sheets

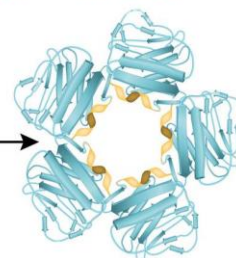
SECONDARY

Polypeptide chain with
protein secondary structures



TERTIARY

Multiple protein subunits
in one complex



QUATERNARY

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 14

Tabla No. 1 Recomendaciones sobre Actividad Física para la salud por grupos poblacionales.

GRUPO ETÁREO	TIEMPO	FRECUENCIA	INTENSIDAD	ACTIVIDADES
Adultos 18-64 años	150 min/se m	5 veces por semana	Moderada a vigorosa	Tipo aeróbica: correr, caminar, transporte, bicicleta, tareas domésticas, deporte, ejercicios programados.
Personas Mayores de 65 años en adelante	150 min/se m	Mínimo 5 días por semana	Moderada a vigorosa	Tipo aeróbica: caminar, bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el Actividades de fortalecimiento muscular: agilidad, flexibilidad, balance y equilibrio.
GRUPO ETÁREO	TIEMPO	FRECUENCIA	INTENSIDAD	ACTIVIDADES
Para obtener mayores beneficios en la salud	300 min/se m	Mayor o igual a 5 días por semana.	Moderada a vigorosa de modo progresivo.	Tipo aeróbica: caminar en terreno regular, natación, caminar en el agua, actividades con poco impacto en rodilla. De 18 años en adelante.

Fuente: Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años

4.1.2 Beneficios de la Actividad Física.

- A nivel Cardiovascular: disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y reduce el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel Pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de las células, el intercambio de gases, y mejora el trabajo muscular respiratorio.
- A nivel Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol malo, ayuda a reducir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel Neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del Sistema Nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel Gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y puede prevenir el cáncer de colon.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 14

- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.
- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

También la práctica regular de AF conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico y mejora la resistencia; estudios han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de mama y colon, así como de poder ser coadyuvante del tratamiento del tabaquismo¹²³

4.1.3 Ideas para incrementar la participación en Actividad Física en la Comunidad.

- Establezca y mantenga un ambiente seguro y confortable para la práctica de la AF en su comunidad.
- Utilice las zonas verdes, alamedas, parques y polideportivos de barrio o de su localidad, donde en una forma agradable y divertida podrá realizar 30 minutos diarios de AF regular.
- Realice caminatas en compañía de vecinos y familia.
- En su casa, edificio, centros comerciales, terminales de transporte, supermercados, utilice las escaleras para gastar calorías realizando AF, evite el uso de los ascensores y escaleras eléctricas.
- Camine 10.000 pasos /día, pero trate que 3.000 de ellos lo haga en 30 minutos, es decir a 100 pasos/minuto.
- En fin de semana o en su tiempo libre entre semana, practique un deporte, monte bicicleta, nade, patine, juegue baloncesto, fútbol e involucre a sus hijos y familia en estas actividades.
- En actividades como oficios del hogar, arreglar el jardín, limpiar vidrios, sacar a pasear a su perro, jugar con sus hijos, está gastando calorías que ofrecen beneficios para su salud, solo que debe realizarlas mínimo 10 minutos continuos 3 veces en el día, hasta completar 30 minutos de una manera agradable, placentera y que produzca bienestar.
- Cree clubes de amigos de la AF, no importa su edad, genero, raza o si usted tiene alguna discapacidad, también puede participar en ellos y buscar alternativas para ser más activo.
- Participe activamente en los eventos de su barrio, en jornadas cívicas de aseo y limpieza, bazares y competencias; todo esto lo hará día a día más activo y saludable.

¹ Organización Panamericana de la Salud. (2006). Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud (DPAS): Plan de implementación en América Latina y el Caribe 2006-2007.

² Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet, 380 (9838), 219-229.

³ Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet]. [actualizado 2014; citado 2014 Dic 09]. Disponible en <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 9 de 14

4.1.4 Precauciones para considerar antes de la Actividad Física⁴.

- Use ropa suave y cómoda que le permita transpirar y moverse.
- La AF es más divertida si lo hace con música.
- Para óptimos beneficios la AF debe ser mínimo 5 días a la semana.
- Si tiene dolor o una lesión no haga AF.
- Evite las horas del día que sean extremadamente calientes, frías o húmedas.
- No realice movimientos que continuamente le causen dolor o molestia.
- Empezar suave, gradualmente vaya aumentando el grado de intensidad y termine con actividades de baja intensidad que le ayuden a recuperarse.
- Respire normalmente durante toda la AF.
- Realice la AF de una manera suave, rítmica, relajada.
- Si experimenta náuseas, dificultad al respirar, dolor en el pecho o dolor muscular, pare la AF inmediatamente y consulte a su médico.
- Si usted es sedentario, consulte a su médico o a un profesional de la AF previamente.
- Si usted está empezando a ser activo, recuerde iniciar con 10 minutos de AF e ir progresando hasta completar 30 minutos diarios, 5 o más días a la semana.
- El reemplazo de líquidos ayuda a mantener la hidratación y promueve la salud, la seguridad y el rendimiento físico óptimo de los individuos que practican AF en forma regular.
- Prefiera el agua como bebida hidratante y evite bebidas azucaradas y/o energizantes. Hidrátese antes, durante y después de la AF.

4.2 Metodología

Dando cumplimiento a la actividad del PAI el día 22 de diciembre de 2023, para este mes se socializa con las personas mayores el tema Alimentos Funcionales, por medio de dibujos alusivos al tema, a las personas mayores que asistieron a la convocatoria se trabajó en taller rompecabezas con los módulos de alimentos de los diferentes alimentos funcionales y el plato saludable de la familia colombiana. De igual manera se socializa con las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez.

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 13 a 20 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o pizarra y sillas de acuerdo al número de personas).

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1:30 horas.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 10 de 14

No.	Tiempo	Descripción
0	20 minutos	Introducción al taller.
1	20 minutos	Caracterización del estilo de vida.
2	15 minutos	Diagnóstico Comportamental, Estado de Ánimo y Aptitud Física.
3	20 minutos	Problemática de Inactividad Física, Conceptos y Beneficios.
4	15 minutos	Recomendaciones de Actividad Física.
5	20 minutos	Práctica de Actividad Física.
6	20 minutos	Actividades de Cierre.
TOTAL	1:30 horas	

Introducción al taller (10 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Hacer entrega del formato test cierre de brecha inicial a los asistentes.

Dinámica Rompe hielo:

Haciendo uso de un balón, se pretende realizar una dinámica rompehielos en la cual la población participante se active y genere interacción con el medio.

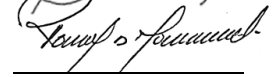
Intervención de la profesional de nutrición:

- Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos básicos de nutrición y la importancia de una alimentación adecuada en la etapa de la vejez.
- Se da a conocer los desafíos que se presenta con la nutrición comunes con las personas mayores y con unas modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida.
- Se organizarán grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará los módulos de alimentos de los diferentes grupos
- Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al tema.

Tema No. 6 Cierre:

- Se realiza el test final, de acuerdo a las dinámicas establecidas por arel grupo de personas mayores con dependencia severa.
- Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes.
- Ordenas el sitio en donde se realizó la actividad.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 11 de 14

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
LESLY PAOLA FONTALVO A.	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
DARLING PAOLA BELLO A.	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
RAÚL ARMANDO MARTÍNEZ	COORDINADOR	CAMINOS DE VIDA	

Anexos: registro de asistencia y evidencia fotográficas.

Elaboró: LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ – DARLING PAOLA BELLO ACOSTA
Nutricionistas Dietistas Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 1</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 12 de 14</p>

CONTROL DE ASISTENCIA

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN</p>							<p>Código: FOM-PSS-200</p> <p>Versión: 0</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 1 de 1</p>		
FECHA: 26/01/2024		POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES				SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO					
TEMA: BENEFICIOS DE LAS PROTEÍNAS Y RESTRICCIÓN						No. PERSONAS CAPACITADAS: 150		TOTAL HORAS: 1			
PROFESIONAL RESPONSABLE: DARLING BELLO -LESLEY FONTALVO						PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTAS					
No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	NA	Cedula	32526443	Martha	Auxilio	Agudelo	De Lopez	69	X		Martha Agudelo
2	NA	Cedula	43034157	Lina	Maria	Agudelo		67	X		Lina Maria Agudelo
3	NA	Cedula	11303371	Orlando		Garcia	neves	67		X	Orlando Garcia
4	NA	Cedula	27081811	Lina Alicia	Laura	Lopez	Palacios	85	X		Lina Alicia Lopez
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SICH, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.



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

PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA
LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA
PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Versión: 1

Fecha: Memo I2019038990 -
09/09/2019

Página: 13 de 14

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL										Código: E01-PSS-206		
FORMA DE CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN										Versión: 0		
Fecha: Memo I2019038990										Página: 1 de 1		
FECHA: 20/09/2019										POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES		
TEMA: BENEFICIOS DE LAS PROTEÍNAS Y RESTRICCIÓN										Nº PERSONAS CAPACITADAS: 150		
PROFESIONAL RESPONSABLE: DARIUS RIELLO LESLY FONTALVO										PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTAS		
SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO										TOTAL HORAS: 1		
No.	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO	F	M	FIRMA
1	N/A	C.C.	53905691	Satuna		Aranda		81	X			no fue
2	N/A	C.C.	53905961	Amanda		Artiles		76	X			Amanda
3	N/A	C.C.	20292677	Rosa	Maria	Avila		82	X			no fue
4	N/A	C.C.	53905085	Maria	Helena	Barroca	Pareda	81	X			Maria
5	N/A	C.C.	20308880	Rosa	Maria	Cabeza		81	X			no fue
6	N/A	C.C.	41450478	Juz	Marta	Comacho	Huñoc	77	V			no fue
7	N/A	C.C.	2425429	José	de Jesús	Díaz		88	X			José
8	N/A	C.C.	10238765	Alberto		Holima	Gimba	77	X			Alberto
9	N/A	C.C.	1334120	David		Hora	Pojas	90	X			no fue
10	N/A	C.C.	53906210	Graciela		Rodriguez		63	X			no fue
11	N/A	C.C.	17126203	Jaime		Trivino	Reyes	78				no fue
12	N/A	C.C.C.	19307593	Jorge		Villanar	Hojia	67	X			Jorge
13	N/A	C.C.	19118214	Diego		Duque	Baraviera	71	X			Diego
14	N/A	C.C.	41363109	Olga		Galeano	franco	82	X			Olga
15	N/A	C.C.	298038	José	David	Castro	gonzalez	76	X			José
16	N/A	C.C.	107070132	Encelida		Hillan		79	X			no fue
17	N/A	C.C.	10207230	Blanca		Pineda		76	X			no fue
18	N/A	C.C.	10707237	Kabel		Pineda		74	X			no fue
19	N/A	C.C.	20529642	Virginia		Pojas	castro	83	X			no fue
20	N/A	C.C.	20270046	Gloria	del Rastro	Pojas	Cardenas	82	X			Gloria
21	N/A	C.C.	10324886	Jairo		Torres		73	X			no fue
22	N/A	C.C.	19268148	José	Bernel	Largo	Arguine	68	X			José
23	N/A	C.C.	19259227	Jorge		Garcay	Reitrago	68	X			Jorge
24	N/A	C.C.	70055371	Jhon	Jairo	Rodriguez	Aguelo	70	X			no fue
25	N/A	C.C.	24107915	Waldina		Vega		92	X			no fue
26	N/A	C.C.	41626123	Esperanza		Díaz	Hartun	75	X			no fue
27	N/A	C.C.	278972	Jorge	Eduardo	Vera		80	X			no fue
28												
29												
30												

*Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SORS, no divulgar información alguna en propiedad ajena a la de este registro en perjuicio de las acciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 1</p> <hr/> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <hr/> <p>Página: 14 de 14</p>
--	---	---

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

