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:	4	Diciembre	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:	Probióticos y prebióticos		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el conocimiento y la identificación de fuentes de probióticos y prebióticos en la dieta del adulto mayor, favoreciendo su salud intestinal y bienestar general en el Centro Transitorio Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar y reconocer los alimentos ricos en probióticos y prebióticos adecuados para el adulto mayor, destacando sus beneficios para la salud digestiva y el sistema inmunológico.
2. Fomentar la integración de estos alimentos en la alimentación diaria del adulto mayor, realizando talleres prácticos y actividades educativas sobre su preparación y consumo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este primer momento, se realizó una breve evaluación de los conocimientos previos de los participantes acerca de los probióticos y prebióticos. A través de preguntas abiertas y dinámicas participativas, se indagó sobre qué saben las personas mayores acerca de estos nutrientes, cómo creen que afectan su salud y si conocen fuentes alimentarias ricas en probióticos y prebióticos. Esta fase busca generar un ambiente de confianza y permitir que los participantes expresen sus ideas y dudas sobre el tema.
MOMENTO CENTRAL	Posteriormente, se proyectó un video educativo que explique de manera clara y visual qué son los probióticos y prebióticos, sus beneficios para la salud intestinal y general del adulto mayor, y ejemplos de alimentos ricos en estos nutrientes. El video incluyo información sobre cómo los probióticos y prebióticos contribuyen a mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades comunes en la tercera edad. Después de la proyección, se abrio un espacio para preguntas y respuestas, donde los participantes podrán aclarar dudas y compartir sus comentarios sobre el contenido del video.
MOMENTO FINAL	se realizó una reflexión grupal para reforzar lo aprendido. Se invitó a los participantes a compartir cómo podrían incorporar los probióticos y prebióticos en su dieta diaria. Además, se les proporcionará material informativo y recetas sencillas que incluyan fuentes de estos nutrientes. Finalmente, se realizo una evaluación para medir el grado de comprensión de los participantes sobre el tema, comparando sus respuestas con los conocimientos iniciales obtenidos en el momento inicial. Esto permitirá identificar el impacto de la actividad en la mejora del conocimiento sobre los beneficios de los probióticos y prebióticos para la salud de las personas mayor.

RECURSOS

Televisor	computador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al inicio de la actividad, los participantes mostraron tener un conocimiento limitado o poco claro sobre los conceptos de probióticos y prebióticos. Muchos no sabían la diferencia entre ambos términos, ni entendían cómo estos elementos afectan la salud, especialmente en el caso del adulto mayor. La falta de comprensión inicial reflejaba la necesidad de introducir estos conceptos de manera más accesible y clara. Sin embargo, a través de la proyección del video y la exposición de ejemplos cotidianos de alimentos ricos en probióticos y prebióticos, como el yogur, el kefir, la avena y las frutas, los participantes comenzaron a comprender mejor estos conceptos. El uso de ejemplos prácticos y conocidos facilitó la conexión entre los nutrientes y los beneficios concretos que pueden tener en la vida diaria de los adultos mayores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha:** 4/12/2024	Probióticos y prebióticos
	
	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código FOR-PSS-296 Versión 1 Fecha Memo 20240278666 - 30/09/2024 Página 1 de 1

FECHA 4/12/2024	SERVICIO SOCIAL centro cuidado transitorio		LOCALIDAD Puente Aranda
PRÁCTICA O TEMA Probioticos y prebioticos		TOTAL HORAS 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE Vanessa Barrantes Martinez		PROFESIÓN nutrición	

No	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	5357095	Rosero	Maya	Manuel Ignacio	
2	CC	20549375	Garzon		Zoila Rosa	
3	CC	70053780	Vera	Arango	Luis Enrique	
4	CC	3093032	Cortes	Guarnizo	Jaime Antonio	
5	CC	11290490	Rico		Aristobulo	
6	CC	19097362	Rodriguez	Roa	Jaime	
7	CC	41483819	Paz		Rosalía	
8	CC	19091123	Gonzalez	Cadavid	Jorge William	
9	CC	19167775	Rodriguez	Acosta	Francisco	
10	CC	79264049	Cadena	Serpa	Miguel	
11	CC	31858380	Manrique	Contreras	Marta Gena	
12	CC	19176561	Davila	Suancha	Luis Eduardo	
13	CC	19165305	Amaya	Ramirez	Carlos Alberto	
14	CC	41596846	Diaz	Casas	Flor Estella	
15						

Scanned with CamScanner