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**	**Diciiembre**	**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:	Taller de especies		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el conocimiento y uso de especies y hierbas naturales como alternativa para reducir el consumo de sodio entre las personas mayores, fomentando hábitos de alimentación más saludables a través de una actividad participativa de degustación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Familiarizar a las personas mayores con diferentes especies y hierbas que pueden ser utilizadas como sustitutos del sodio en la preparación de alimentos, destacando sus beneficios para la salud cardiovascular.
2. Fomentar la participación activa de los asistentes en una degustación de platos preparados con hierbas y especies naturales, para que experimenten los sabores y comprendan cómo incorporarlas en su dieta diaria.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad comienza con una breve bienvenida y presentación, donde se explica el objetivo de la jornada: conocer y aprender a utilizar especies y hierbas naturales como sustitutos del sodio. Se realiza una introducción sobre los efectos negativos del consumo excesivo de sal y la importancia de incorporar alternativas naturales en la dieta. Se presenta una breve explicación de las hierbas y especies que se utilizarán en la actividad, mencionando sus beneficios y propiedades saludables. Los participantes tienen la oportunidad de interactuar y compartir sus conocimientos previos.
MOMENTO CENTRAL	En esta fase, los participantes disfrutan de una demostración práctica y degustación de varios platos preparados con hierbas y especies. Se invita a los asistentes a probar distintas opciones, como platos sazonados con albahaca, orégano, romero, entre otras, como sustitutos del sodio. Mientras degustan, se explica cómo cada hierba puede realzar el sabor de los alimentos sin necesidad de añadir sal. Durante esta etapa, los participantes tienen la oportunidad de hacer preguntas, intercambiar opiniones y compartir sus experiencias sobre el uso de estas alternativas en su cocina diaria.
MOMENTO FINAL	Para cerrar la actividad, se realiza una reflexión grupal sobre la experiencia vivida. Se invita a los participantes a compartir sus impresiones sobre las degustaciones y si alguna de las hierbas o especies les gustaría incorporar en su dieta. Además, se ofrece información adicional sobre dónde pueden conseguir estas hierbas y cómo utilizarlas en su día a día. Finalmente, se agradece la participación y se entrega material educativo, como recetas o guías, para que los participantes continúen explorando las alternativas al sodio en su alimentación.

RECURSOS

comedor	alimentos
especies	cucharas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la dinámica de retroalimentación grupal, todos los participantes compartieron opiniones muy positivas sobre la actividad. Destacaron la utilidad de la información proporcionada, mencionando que ahora comprenden mejor cómo las hierbas y especies pueden sustituir el sodio en sus comidas. Muchos expresaron su interés en incorporar estas alternativas en su dieta diaria, mencionando específicamente hierbas como el romero y la albahaca como sus favoritas. Además, hubo un intercambio de recetas entre los participantes, lo que evidenció un alto nivel de motivación para seguir explorando nuevas formas de cocinar sin sal.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha:** 13 de diciembre 2024	Taller de especies
	
	

	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 I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA 13/12/2024 | SERVICIO SOCIAL centro transitorio Cundinamarca | LOCALIDAD Puente Aranda

PRACTICA O TEMA Taller de especies | TOTAL HORAS 1

PROFESIONAL RESPONSABLE Vanessa Barrantes | PROFESIÓN Nutrición

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	cc	3098032	Cortes	Guarigo	Jaime Antonio	
2	cc	41493314	Paz	urrego	Rosalía	
3	cc	19197775	Rodriguez	Acosta	Francisco	
4	cc	93345701	Lamprea	Bonilla	Guillermo	
5	cc	14977799	Mora	Flores	Mario	
6	cc	19097362	Rodriguez		Jaime	
7	cc	79264044	Cadena		Miguel	
8	cc	3045346	Trujillo	laguna	Jorge	
9	cc	17151176	Restrepo		Bernardo	
10	cc	31858380	Henrique		Marta	
11	cc	41308070	Aura	Sanchez	Zamora	
12	cc	79230777	Gonzalez	Garcia	Anacleto	
13	cc	19148562	Higuera		Jorge	
14	cc	3345976	Mora	Vasquez	Carlos	
15	cc	5248158	Paz		Francisco	

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FISICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 13/12/2024	SERVICIO SOCIAL: centro transitorio Kundinamarca		LOCALIDAD: Puente Aranda
PRACTICA O TEMA: taller especies		TOTAL HORAS: 1 hora	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barrantes		PROFESIÓN: Nutrición	

No	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
16	CC	5357095	Rosero	Maya	Manuel	
17	CC	1936487G	Contreras	Herera	Benjamin	
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Scanned with CamScanner