Lugar	Comunidad de Cuidado la Mesa
Fecha	Diciembre 4 de 2024 09:30 am- 10:30 am
Tema	Actividad estrategia IEC: “Preparaciones saludables”
Desarrollo	ASISTENTES: Nancy Sánchez – Nutricionista Dietista, Nancy Ramírez - Gerontóloga, Juan Daniel Correa – Tecnólogo de Alimentos - Personas Mayores de la Comunidad de Cuidado ORDEN DEL DÍA: • Objetivo • Introducción • Metodología • Materiales • Evaluación DESARROLLO: o Objetivo • Estimular las funciones cognitivas a través del uso de la atención, la memoria, la planificación y la concentración al momento de preparar una comida saludable. • Fomentar el consumo de frutas y verduras por medio de preparaciones agradables al paladar • Elaborar postres, pasteles, tortas y sorbetes saludables o Introducción Cocinar es una actividad donde se usan las manos en todo momento. Mediante este taller pretendemos aumentar la agilidad de las articulaciones, siendo este uno de los problemas más comunes de las personas mayores. Tareas como preparar los ingredientes, sujetar los cubiertos, manejar los platos, cortar, trocear y modelar una masa entre otras, puede favorecer a la articulación manual de manera extraordinaria. En definitiva, llevar a cabo actividades es muy importante, pero sobre todo la cocina puede ser una alternativa muy beneficiosa por todas las ventajas que ofrece. Además, el acto de comer comporta una concepción mental que permite la activación de recuerdos y al mismo tiempo, el desencadenamiento de emociones y sentimientos. Esta situación se exacerba en las personas mayores, puesto que presentan una sensación de afecto o inclinación a etapas del pasado, con efecto positivo desde una mirada psicológica y social, entre otros temas, de la manera en que se alimentaban y de la comparación que pueden realizar respecto a cómo consumen sus alimentos en la actualidad. La elaboración de preparaciones culinarias también puede ser considerada una expresión de afecto. Cómo afirma el psicólogo Raúl Carvajal, creador, junto con su colega Sergio Sepúlveda, de un taller de “cocinoterapia”: "Cocinar es una actividad terapéutica en sí misma" -define Carvajal- "Es una experiencia que busca unir el acto de cocinar con un espacio de reflexión, vinculando varias

temáticas con las acciones implicadas en la preparación de los alimentos". El objetivo, apunta, es "conectar los sentidos, la creatividad y la comunicación".

- Metodología

Como paso previo a la realización del taller, se pide al servicio de alimentos alistar los ingredientes necesarios y una vez servidos se colocan en las mesas de trabajo.
Una vez ubicadas las personas mayores, a manera de pre test se hacen preguntas de las propiedades de los alimentos a utilizar en la receta, luego se hace retroalimentación de manera verbal a manera de pos test. Los participantes pueden degustar el resultado del trabajo con el resto de compañeros y compañeras de la Comunidad de Cuidado.
Para el mes de diciembre escogimos un “Pincho navideño”

Dentro de los beneficios encontrados con el desarrollo de este taller se observó que:

- Fomentó la creatividad y la motivación, generando un excelente estado de ánimo.
- Permitió la integración social, reduciendo el aislamiento y estimulando sus habilidades sociales, puesto que se realizó en grupo.
- Mejoró la autoestima, la confianza y seguridad en sí mismos, gracias a la satisfacción de cumplir objetivos.
- Estimuló las funciones cognitivas a través del uso de la atención, la memoria, la planificación y la concentración al momento de preparar una comida.
- Ejercitó la coordinación visual y los movimientos de las manos.
- Se trabajó las medidas higiénicas.
- Se tomó conciencia sobre los alimentos y sus propiedades.
- Conocer las propiedades de los ingredientes que se utilizan.
- Fomentar la participación en las actividades instrumentales de la vida diaria, el sentimiento de autorrealización y la toma de decisiones en la ejecución de la tarea.
- Estimular la memoria, atención y funciones ejecutivas con la secuenciación y categorización de las recetas.

Las personas mayores que no intervienen en la preparación directa de los alimentos colorean material relacionado con el tema; y el total de personas mayores de la comunidad de cuidado degusta de la preparación

4. Materiales: banano, fresas, uvas, zanahoria, chips de chocolate, guantes de manipulación, cofias, tapabocas, palitos de pincho, mesas, sillas, gel desinfectante, toallas tissú, agua, jabón

5. Evaluación:

Podemos determinar que las elaboraciones culinarias conllevan un componente de identidad alimentaria, tanto individual como colectiva, ya que evoca recuerdos personales, activa la memoria gustativa, influye en el estado de ánimo, tiene mucho de ritual y se circunscribe a un contexto social tradicional compartido-

Bibliografía:

Residencia Argaluza
https://residencia-argaluza.com › Blog – Taller de cocina para mayores como terapia integral

	Anexos: Registro Fotográfico Planilla de asistencia		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	María del Pilar García Galvis	Coordinador	Comunidad de Cuidado la Mesa
	Nancy Janeth Ramírez	Gerontóloga	Comunidad de Cuidado la Mesa
	Nancy Sánchez Duarte	Nutricionista	Comunidad de Cuidado la Mesa
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	NA	NA	NA
Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el día: NA		
Elaboró	Nancy del Carmen Sánchez Duarte		

REGISTRO FOTOGRAFICO COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA		
04/12/2024	**ESTARTEGIA IEC PREPARACIONES SALUDABLES**	**CONVENIO 8138 DE 2024**

Higienización de manos





Disposición de guantes y tapabocas





Pre test

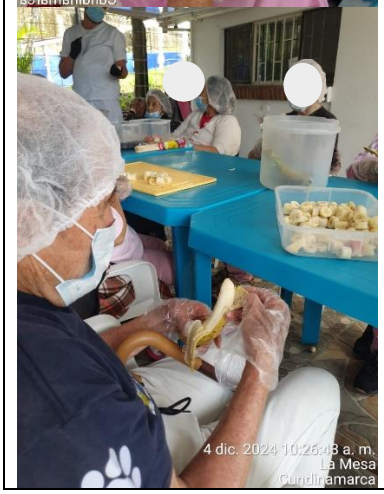


Elaboración de la receta













Producto terminado y degustación





ALCALDÍA 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 : 04/12/2024	POBLACION OBJETO: PERSONA MAYOR	SERVICIO SOCIAL: 14
TEMA: PREPARACIONES SALUDABLES	No. PERSONAS CAPACITADAS: 21	TOTAL HORAS: 2 HORAS
PROFESIONAL RESPONSABLE: NANCY SANCHEZ	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA/COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Santa Fé	CC	53905258	MARIA	ELVIRA	CARDONA		83	X		
2	Santa Fé	CC	6594172	JORGE	ENRIQUE	RODRIGUEZ	MORALES	87		X	
3	Santa Fé	CC	19415432	GERARDO	GOMEZ	TRUJILLO		64		X	
4	Santa Fé	CC	23774881	ANA	JOSEFA	CASTRO	FIGUEROA	83	X		
5	Santa Fé	CC	5810509	RAUL	ONOFRE	PARRA	ALVIS	84		X	
6	Santa Fé	CC	5810509	ROSA	MATILDE	CARDENAS		87	X		
7	Santa Fé	CC	20104552	MARIA	DEL ROSARIO	GODOY		87	X		
8	Santa Fé	CC	8308140	ABEL	EMILIO	ARANGO	TORO	74		X	
9	Santa Fé	CC	19287017	CARLOS	FERNANDO	VIVAS		66		X	
10	Santa Fé	CC	53905979	LUZ	DARY	TORRES		65	X		
11	Santa Fé	CC	41414566	MARTHA	ODILIA	MILLARES		80	X		
12	Santa Fé	CC	3262015	JAMES		DIAZ	ALDANA	64		X	
13	Santa Fé	CC	52235416	ANA	VIRGINIA	GOMEZ	MORA	85	X		
14	Santa Fé	CC	41543273	INES		ANGARITA	ROJAS	77	X		
15	Santa Fé	CC	20347515	DOLORES		MICAN	ROMERO	98	X		
16	Santa Fé	CC	20224472	ROSA	TULIA	CAMARGO	DAVILA	86	X		
17	Santa Fé	CC	41343787	CARMEN		OLIS	BAUTISTA	84	X		
18	Santa Fé	CC	6092897	ANGEL	DE JESUS	ARDILA	CORTES	81		X	
19	Santa Fé	CC	17062372	LUIS	ALBERTO	TIBABISCO	GOMEZ	82		X	
20	Santa Fé	CC	19083022	VICTOR	JULIO	TORRES	VARGAS	76		X	
21	Santa Fé	CC	20048422	MATILDE		HERNANDEZ		89	X		
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 SDIS, 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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	2
Fecha:	Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Actividad IEC "Preparadores de la tabla" 2. Lugar o Localidad o Sede: Comuna 20 Ciudad Bolívar 3. Fecha y hora: 04-12-24. 9:30 - 10:30 am

4. Nombre responsable: Nancy Sánchez O. 5. Dependencia responsable: Subdirección Local de Usme

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Maria del Pilar G.	CC	52418974	Comunidad de Ciudad	Coord.	N.A.	CCBB38@hotmail.com	3219507689	
2	Nancy Sánchez O.	CC	51855417	Comunidad de Ciudad	Notificador	N.A	[illegible]@gmail.com	3195747900	
3	Juan David Cotta	CC	1072421915	Comunidad de Ciudad	T. gestora	N.A	[illegible]	3175269587	
4	Jenny J Romero	CC	41420191	Comunidad de Ciudad	Gerontologa	N/A	geroztologyromero@gmail.com	3116313764	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.