Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
Fecha	12/12/2024 11:02 am
Tema	**Cultura alimentaria**
Desarrollo	**Objetivo:** Fomentar hábitos, prácticas y estilos de vida saludable en las personas mayores promoviendo su participación de forma activa en diversas actividades lúdicas y de concientización encaminadas a la promoción y prevención en salud, salud mental, procesos del envejecimiento, cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, jornadas de autocuidado y de implementación de hábitos de vida saludable, con el fin de favorecer autocuidado, autonomía, salud y calidad de vida en la vejez. **Metodología:** Se realiza convocatoria al encuentro a las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta, a continuación se realiza aplicación de pretest con metodología de respuesta a mano alzada en preguntas de falso verdadero debido a las dificultades que el pretest escrito conlleva, posterior a esto se realiza sesión de actividad física y se socializa el tema principal de la sesión que es la cultura alimentaria, finalmente se realiza aplicación del postest y se da cierre a la reunión. **Introducción:** El conocimiento de la cultura alimentaria de una región es un elemento clave para mejorar la nutrición de la población objetivo, pues a través del conocimiento de recetas autóctonas se fomenta la seguridad alimentaria y nutricional, promoviendo el consumo de recetas, alimentos propios de una región que sean naturales evitando así el consumo de alimentos industrializados con bajo aporte nutricional y alto aporte de calorías, impactando así negativamente en la salud. La cultura alimentaria en Colombia refleja una rica diversidad de tradiciones y productos regionales, con platos que incluyen ingredientes autóctonos como maíz, yuca, plátano y una variedad de frutas y verduras, en vísperas navideñas es tradicional el consumo de preparaciones fritas, y altamente azucaradas como postres natillas, buñuelos, entre otros. Sin embargo, en la población adulta mayor, esta riqueza cultural enfrenta desafíos relacionados con el acceso, la preparación de alimentos y los hábitos alimentarios. Factores como la urbanización, la influencia de dietas procesadas y el costo de los alimentos saludables impactan negativamente el estado nutricional de este grupo etario. Muchas personas mayores sufren de malnutrición, ya sea por déficit (desnutrición) o exceso (sobrepeso y obesidad), condiciones que agravan enfermedades crónicas comunes en esta etapa de la vida. Fortalecer las políticas públicas para garantizar acceso a dietas equilibradas y promover la educación alimentaria es crucial para mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor en Colombia. Del mismo modo socializar la importancia de mantener el control sobre el consumo reducido de preparaciones con alto aporte calórico y bajo aporte nutricional. 1. Se convoca a las personas mayores al comedor, lugar donde se realizará la actividad. 2. Se realizan las preguntas del pretest utilizando como estrategia de respuesta metodología a mano alzada en preguntas de elección de falso y verdadero: - La variedad de refrigerios que se consumen en las novenas navideñas hace parte de la cultura alimentaria del país. - El consumo en exceso de postres puede causar daño para la salud o empeorar los síntomas que presentan actualmente - Comer natilla y buñuelo son preparaciones tradicionales que hacen parte de la cultura alimentaria del país.

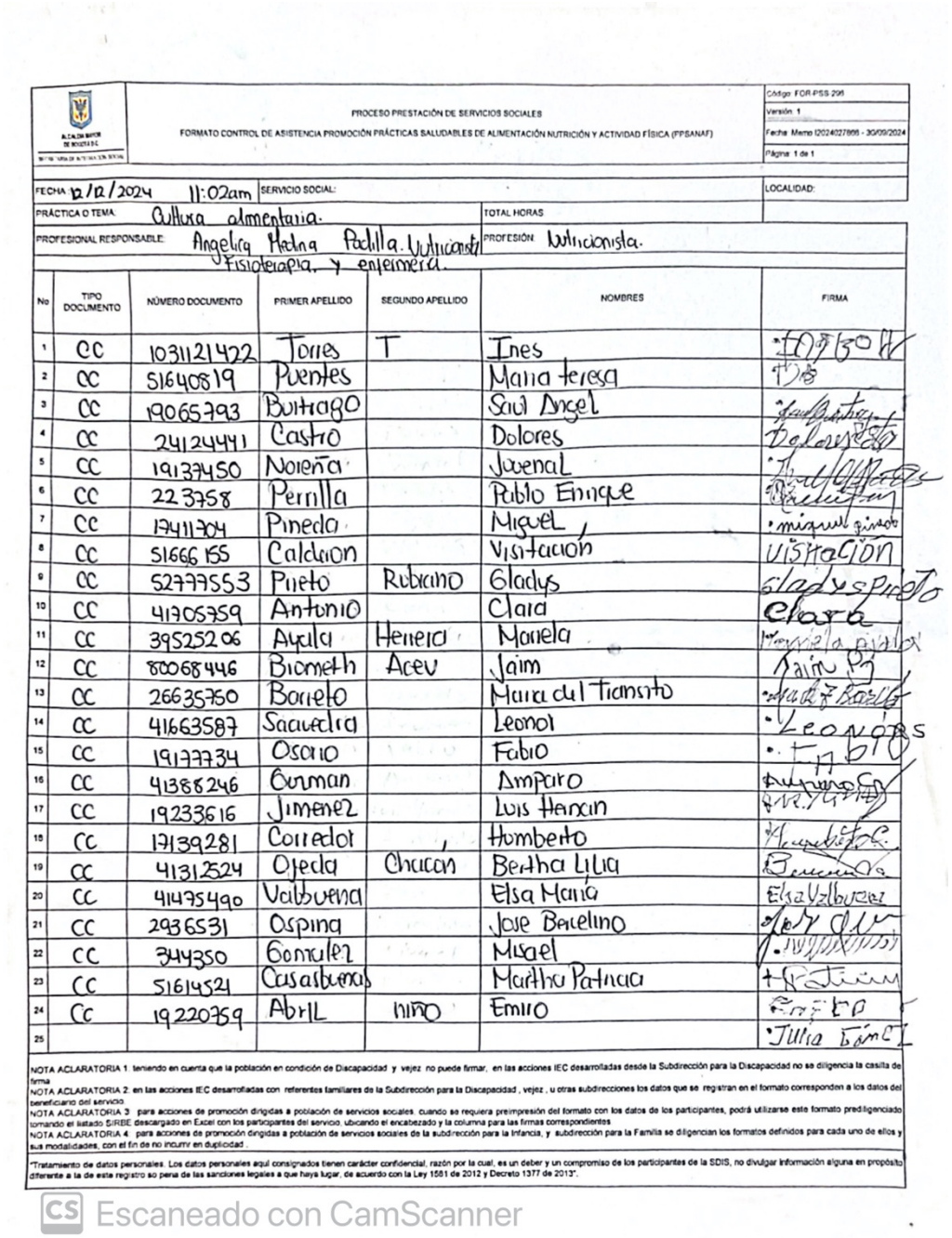
	Se observa una participación activa por parte de las personas mayores donde la mayoría respondieron las 3 oraciones como verdaderas. 4. Se realizó jornada de actividad física liderada por la profesional de fisioterapia donde se combinó gran variedad de ejercicios y material alternativo. Ejercicios como: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad; y materiales como: terabands, mancuernas y bastones. Con una duración comprendida entre 10 a 20 minutos con el fin de mejorar funciones cardiorespiratorias y musculares. 5. Posterior a la actividad física, se realiza en compañía de la jefe de enfermería, brindando recomendaciones de autocuidado que pueden realizar diariamente las personas mayores que convirtiéndolas en hábitos pueden mejorar su calidad de vida institucional, además se realiza un sondeo sobre la capacitación evidenciando que fueron muy receptivos en las actividades, responden preguntas que se formulan, conocen la importancia del envejecimiento activo y saludable y se comprometen a mejorar su autocuidado; se da agradecimiento a las personas mayores y da cierre la actividad. 6. Se realiza aplicación del postest realizando las mismas preguntas donde se evidencia que las personas mayores reconocen la importancia de controlar el consumo de preparaciones no saludables pero que hace parte de la cultura alimentaria y nutricional del país en vísperas de navidad. 7. Al finalizar la actividad las personas mayores manifiestan interés en la actividad, finalmente responden de manera positiva a la actividad y mencionan que fue de su agrado. 8. Se anexa registro fotográfico y planilla de asistencia

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Paola Pedreros	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	Luisa Caicedo	Enfermera jefe	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	Angélica Medina	Nutricionista	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	Rubiela Giraldo	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta
	No aplica	No aplica	No aplica
	No aplica	No aplica	No aplica

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Capacitación IEC	Nutricionista	Enero 2025
	No aplica	No aplica	No aplica
	No aplica	No aplica	No aplica
	No aplica	No aplica	No aplica
	No aplica	No aplica	No aplica

Próxima reunión	Diciembre de 2024
Elaboró	Angelica Medina Padilla

Fecha: 12 de diciembre de 2024.	Nombre de la actividad: **Cultura alimentaria**	**Responsable:** Nutrición



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS 295
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA 12/12/2024 11:02am | SERVICIO SOCIAL: | LOCALIDAD:

PRÁCTICA O TEMA: Cultura alimentaria. | TOTAL HORAS

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angelica Medina Padilla. Nutricionista Fisioterapia. y enfermera. | PROFESIÓN: Nutricionista.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1031121422	Torres	T	Ines	
2	CC	51640819	Puentes		Maria teresa	
3	CC	19065793	Buitrago		Saul Angel	
4	CC	24124441	Castro		Dolores	
5	CC	19137450	Noreña		Juvenal	
6	CC	223758	Perrilla		Pablo Enrique	
7	CC	17411704	Pineda		Miguel	
8	CC	51666155	Calderon		Visitacion	
9	CC	52777553	Prieto	Rubiano	Gladys	
10	CC	41705759	Antonio		Clara	
11	CC	39525206	Avila	Herrera	Mariela	
12	CC	80068446	Biometh	Acev	Jaim	
13	CC	26635750	Barrero		Maria del Transito	
14	CC	41663587	Saavedra		Leonor	
15	CC	19177734	Osorio		Fabio	
16	CC	41388246	Guzman		Amparo	
17	CC	19233616	Jimenez		Luis Hernan	
18	CC	17139281	Corredor		Humberto	
19	CC	41312524	Ojeda	Chacon	Bertha Lilia	
20	CC	41475490	Valbuena		Elsa Maria	
21	CC	2936531	Ospina		Jose Barelino	
22	CC	344350	Gonzalez		Misael	
23	CC	51614521	Casasbuenas		Martha Patricia	
24	CC	19220759	Abril	niño	Emiro	
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"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".

Escaneado con CamScanner


HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CA
12/12/2024, 11:02:52 a.m.
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
Chinauta