Lugar	*Centro Comunidad de cuidado Libertad*
Fecha	*16/12/2024 12:00 -12:30 pm*
Tema	3 dosis de vitaminas: estilos de vida saludables
Desarrollo	Se lleva a cabo la actividad 3 dosis de vitaminas enfocada en el promoción de las practicas alimentarias saludables, contemplando las recomendaciones interdisciplinarias para la adopción de estilos de vida saludable. Para el mes de diciembre se llevó a cabo la socialización de las múltiples recomendaciones en promoción en estilos de vida saludable contemplando los aspectos importantes en la práctica de actividad física, alimentación, higiene personal y el consumo responsable de los medicamentos. En cuanto a la metodología, se implementó la estrategia de brindar mensajes cortos previo al consumo de los alimentos suministrados antes del almuerzo, razón por la cual se logró extender el mensaje a todas las personas de la comunidad de cuidado. Al iniciar cada una de las sesiones se preguntó a las personas mayores sobre qué aspectos recordaban de las recomendaciones, a lo cual respondió cerca del 10 % de la población que la importancia de la actividad física para la salud del corazón, el consumo de las carnes para evitar la anemia y de zanahoria para la salud visual. Luego de esto, se realizó la presentación y lectura de los mensajes dando participación a las persona mayores con el fin de explicar un poco la recomendación y lograr la atención por parte de las personas mayores importante mencionar que se exaltaron las siguientes recomendaciones: -La importancia de la práctica diaria de la actividad física como una estrategia para reducir el riesgo cardiovascular y metabólico cuando hay diagnóstico de diabetes. -La alimentación completa, suficiente y balanceada es esencial para promover el envejecimiento saludable. -Se deben realizar diariamente ejercicios de estimulación cognitiva por medio de ejercicios de memoria, lectura, ejercicios de matemáticas y de lógica. -La higiene diaria es esencial para reducir el riesgo de enfermedades infectocontagiosas. Finalmente, se lleva a cabo una evaluación oral realizada de manera sesionada en los dos grupos del comedor. En donde se pregunta de manera abierta cuales son las recomendaciones en estilos de vida saludable reconocimientos por las personas mayores. En el primer grupo el 20% de las personas mayores lograr reconocer algunas de las recomendaciones para la práctica en estilos de vida saludable mencionando los siguientes: -El aguacate ayuda al corazón sano. -Bailar ayuda a la memoria. -Hacer ejercicio ayuda a tener un corazón sano. -Es importante comer bajo en sal y azúcar. -Se debe realizar el lavado de manos antes de comer y después del baño.

	En el segundo grupo, cerca del 15% de las personas mayores logran reconocer alguna recomendación en la práctica de estilos de vida saludable, mencionando predominantemente los siguientes: -El riesgo de infarto se relaciona con un abdomen grande. -Comer frutas y verduras protegen del cáncer. -El consumo de carnes rojas ayuda a reducir la anemia. -El ejercicio protege al corazón. Luego de esto, se extiende la invitación a avanzar en la práctica diaria de estilos de vida saludable con el fin de propender por un adecuado estado de salud y bienestar.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Laura Xiomara Reina Lara	*Coordinadora*	Centro Comunidad de Cuidado Libertad
	Nataly Stefany Fandiño Remolina	*Nutricionista*	Centro Comunidad de Cuidado Libertad
	Heidy Erly León León	*Enfermera*	Centro Comunidad de Cuidado Libertad
	María Mercedes Pachón	*Fisioterapeuta*	Centro Comunidad de Cuidado Libertad
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Orientar a la personas en recomendaciones y estrategias integrales para la promoción y adopción en estilos de vida saludable	*Equipo de nutrición y enfermería*	*De manera permanente*
Próxima reunión	Se propone realizar actividades frecuentes de promoción en estilos de vida saludable.		
Elaboró	*Nutricionista de la comunidad de cuidado- Nataly Stefany Fandiño Remolina*		

Anexo 1. Registro fotográfico






16/12/2024, 12:20:01
Centro Comunidad de cuidado
Libertad

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018983 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: 3 clases vitaminas: Estilos de vida saludable 2. Lugar o Localidad o Sede: Teusaquillo 3. Fecha y hora: 16/12/2024 12:00 - 12:30 pm

4. Nombre responsable: Natal y Fandiño Remolina 5. Dependencia responsable: Centro Comunidad cuidado Libertad

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	Natal y Fandiño Remolina	CC	1019435725	CCC Libertad	Nutricionista	Contratista	natandirare@gmail.	3103088101	
2	Mercedes Pachón	CC	52087194	CCC Libertad	Profesional	Contratista	marymerpa@gmail.	3015177706	
3	Laura Rincón	CC	1016020033	CC Libertad	Coordinadora	Contratista	CC Libertad @hotmail.es	3015805217	
4	Heidy Leon León	CC	29744769	CC Libertad	enfermera	Contratista	heidyleon2@gmail.com	3103076811	
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

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

FECHA: 16/12/2024 | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO | LOCALIDAD: TEUSAQUILLO

PRÁCTICA O TEMA: 5 claves vitaminas: estilos vida saludable | TOTAL HORAS:

PROFESIONAL RESPONSABLE: NATALY STEFANY FANDIÑO REMOLINA | PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1022325839	CARRILLO		LUZ ESTELLA	No firma
2	CC	17129686	LARA		GUILLERMO	No firma
3	CC	19286528	VARGAS	ROJAS	JOSE HECTOR	
4	CC	81715942	OSORIO		JOSE JAVIER	No firma
5	CC	51764563	BUSTOS		MARIA BELMIRA	No firma
6	CC	53905651	BARON	PALACIOS	ELIZABETH	No firma
7	CC	39542306	RAMIREZ	JIMENEZ	MARIA DEL ROSARIO	
8	CC	19198250	OSPINA		JOSE FRANCISCO	No firma
9	CC	37340367	CRUZ		MARIA WALDINA	
10	CC	53905906	QUIJADO		SALVADORA	
11	CC	51574743	ALEMAN	DE REYES	ROSALBA	No firma
12	CC	53906238	ROZZO		AMPARO	
13	CC	35462466	ACOSTA	AGUILAR	MARTHA ISABEL	
14	CC	41707931	PEDRAZA	BERNAL	MYRIAM	
15	CC	1020723775	RODRIGUEZ		ESPERANZA	
16	CC	19395631	CASTAÑO	RAMIREZ	JOSE ALBEIRO	
17	CC	53905962	MUÑOZ		ALBA	
18	CC	79183907	DELGADO	MARIN	MIGUEL ANTONIO	No firma
19	CC	19326303	GUERRERO	MUÑOZ	HERNANDO	
20	CC	79183910	TORRES		ALFONSO	No firma
21	CC	81715967	LOPEZ		OSCAR	No firma
22	CC	20351679	TORRES	BEJERANO	BLANCA CECILIA	
23	CC	81715966	VASQUEZ		VICTOR JULIO	No firma
24	CC	53905904	PRIETO		VERONICA LEONOR	No firma

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.

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-298 Versión: 1 Fecha: Memo 12024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 16/12/2024	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: TEUSAQUILLO
PRÁCTICA O TEMA: 3 dosis vitaminas; estilos vida Saludable	TOTAL HORAS:	
PROFESIONAL RESPONSABLE: NATALY STEFANY FANDIÑO REMOLINA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
25	CC	79183905	BETANCUR		PLACIDO	No firma
26	CC	1031134796	SUAREZ	ULLOA	OLGA INES	Olga
27	CC	81715974	RODRIGUEZ		ELIAS ENRIQUE	E.L.S
28	CC	1031133967	RODRIGUEZ		GUSTAVO	
29	CC	79252497	GALVIS	SANCHEZ	ALFONSO	
30	CC	53906022	HUERTAS	SANCHEZ	TINA SILVIA	No firma
31	CC	51567903	OTALORA	MORENO	ANA ISABEL	Ana
32	CC	41439296	RAMIREZ	JIMENEZ	LUCY LILIAM	No firma
33	CC	19382226	RAMIREZ	JIMENEZ	LUIS ALBERTO	
34	CC	17069154	CAICEDO		PASCUAL	No firma
35	CC	19427387	ROJAS	PALACIOS	JOSE EDGAR	
36	CC	79150568	ROJAS	PALACIOS	CARLOS JULIO	Carlos R
37	CC	52929922	ROMERO	CARVAJAL	MARIA INES	No firma
38	CC	41739958	LOPEZ	MENDOZA	BRICEIDA	Briceida
39	CC	51623584	GIRALDO	CASTAÑEDA	CLARA INES	Clara
40	CC	19476684	TABARES	VIUCHE	LEONEL	
41	CC	19483506	ARISTIZABAL	ACOSTA	JOSE SAUL	Jose Saul
42	CC	10217898	HENAO	BERNAL	RODRIGO	No firma
43	CC	16880182	ORTIZ	CORTES	SERGIO ANTONIO	Sergio
44	CC	196282	HERRERA		GLORIA ESPERANZA	Gloria
45	CC	21116590	ANZOLA		ESTER	Ester
46	CC	41430545	DIAZ		CLARA	
47	CC	80215733	PINEDA	FUENTES	CARLOS ALBERTO	
48	CC	2890334	CRUZ	BERMUDEZ	OLIVERIO	
49	CC	41532464	CRUZ		ARACELY	No firma
50	CC	17121652	CASTRO	DOMINGUEZ	PEDRO ALEJANDRO	Pedro

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".