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:	7	Enero	2025	

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:	Ejercicios y nutrición		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Brindar información integral sobre la importancia de una alimentación adecuada y la actividad física regular para las personas mayores, con el fin de promover hábitos saludables que favorezcan su bienestar y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ofrecer orientación sobre ejercicios físicos adaptados a las necesidades y capacidades de los participantes, para mejorar su salud física y aumentar su nivel de actividad.
2. Proporcionar información nutricional clave para las personas mayores, enfocándose en hábitos alimenticios saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de un buen estado de salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En esta fase, se realizó una breve bienvenida e introducción a la actividad, donde el educador físico y el nutricionista explicarán el propósito de la sesión y la importancia de combinar la actividad física con una nutrición adecuada para el bienestar de las personas mayores. Se fomentó un ambiente de confianza y motivación, permitiendo a los participantes expresar cualquier inquietud o experiencia previa sobre ejercicio y alimentación. Durante el inicio de la actividad, se realizó una breve dinámica de calentamiento y estiramiento suave para preparar el cuerpo para la actividad física, asegurando que todos los participantes se sientan cómodos y listos para comenzar.
MOMENTO CENTRAL	El educador físico guio a los participantes en una serie de ejercicios adaptados a sus capacidades, como c movimientos de bajo impacto y ejercicios de coordinación. Se hará énfasis en la importancia de realizar los ejercicios de manera segura, respetando las limitaciones físicas individuales y promoviendo la diversión y el bienestar. Segmento de nutrición, la nutricionista brindó una charla interactiva sobre hábitos alimenticios saludables, haciendo hincapié en las necesidades nutricionales específicas de las personas mayores (como el consumo adecuado de proteínas, vitaminas, minerales, y la importancia de la hidratación). Se proporcionarán ejemplos prácticos de alimentos recomendados y estrategias para mantener una alimentación balanceada. También se podrán responder preguntas o aclarar dudas sobre temas nutricionales relevantes para los participantes.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se realizó una serie de ejercicios de enfriamiento y estiramiento para ayudar a relajar los músculos y prevenir lesiones. En este momento, se hizo un espacio para la retroalimentación, donde los participantes podrán compartir sus experiencias y reflexionar sobre lo aprendido. Tanto el educador físico como el nutricionista motivararon a los participantes a implementar lo aprendido en su rutina diaria.

RECURSOS

bandas elasticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la fase de ejercicios, se observó que cada participante realizó los movimientos adaptados a sus capacidades. El educador físico ajustó las actividades según las limitaciones físicas de cada persona, ofreciendo alternativas como ejercicios en silla para aquellos con dificultades de movilidad. Los participantes ejecutaron los ejercicios de forma efectiva y en un ritmo cómodo, asegurando que no se presentaran inconvenientes ni lesiones. En la sección de nutrición, los participantes demostraron un buen nivel de comprensión de los conceptos clave sobre hábitos alimenticios saludables.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha:** 7 enero 2025	Ejercicios y nutrición
	
	

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: 7/01/25 | SERVICIO SOCIAL: centro transitorio usaquen | LOCALIDAD: Puente aranda

PRÁCTICA O TEMA: Ejercicios y nutrición | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barrantes | PROFESIÓN: nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
16	CC	72148209	silva		Francisco	
17	CC	14433715	cojigos	Gonzalez	Luis	
18	CC	8315936	Bcompo	Duron.	amado	
19	CC	5357095	Rosero	Moya	manuel	
20	CC	1919144l	Arias	Forero	Luis carlos.	
21	CC	79264049	cadena		Miguel.	
22	CC	7503494	Martinez	Lopez.	Doriam	
23	CC	20398332.	Torres		Bertha	
24	CC	31858380	Monrigue		Marta.	
25	CC	19333650	cuellar.	gomez.	Edisson.	
26	CC	17151176	Restrepo		Bernarda	
27	CC	52418 38	Paz		jose.	
28	CC	41483819.	paz		Rosalia	
29	CC	3093032.	cortes	Guerrero	jaime.	
30	CC	19176561	Davila	Sanchez	Luis	

Scanned with CamScanner

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: 7/01/2025	SERVICIO SOCIAL: Centro transitorio Cundinamarca	LOCALIDAD: Puente Aranda
PRÁCTICA O TEMA: Ejercicios y nutrición	TOTAL HORAS: 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Vanessa Barrantes Martinez	PROFESIÓN: nutrición	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	3345976	Mora	vosques	carlos adolfo	Carlos Mora
2	CC	19148563	Higuera	Rojas	Jorge	x
3	CC	19273081	Varon	Acosta	Alvaro	x
4	CC	19147508	Sanchez		Luis	x
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Scanned with CamScanner

UNIDAD OPERTIVA	Centro cuidado transitorio Cundinamarca
CONVENIO	8224-2024
TEMA	Ejercicio y nutrición
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Vanessa Barrantes Martínez

Investigación- Acción participativa (IAP)

1. INVESTIGACIÓN (Análisis de las condiciones históricos de la comunidad, análisis de las condiciones actuales, evaluación participativa)

- Se evidencia mayor motivación y participación activa
- Diferencia en flexibilidad y movilidad entre las personas mayores

2. EDUCACIÓN (circulo de estudio para el desarrollo de la conciencia crítica)

- Se evidencia adecuado seguimiento de instrucciones
- Adecuado explicación de los ejercicios

Scanned with CamScanner

3. ACCION (Índices de acción, desarrollo de la capacidad comunitaria)	
- hay aceptación de este tipo de actividades que permita cambia de ambiente mejorando el estado de animo - Aumentar las sesiones progresivamente	
Nombre de participantes	**Firma**
Vanessa Barrantes Marta Monrique	Marta Monrique