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:	15	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:	Alimentación antiinlfamatoria		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Brindar a las personas mayores del Centro Transitorio Cundinamarca información sobre los beneficios de una alimentación antiinflamatoria, promoviendo hábitos de vida saludables para mejorar su bienestar general..

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explicar a las personas mayores la importancia de incorporar alimentos antiinflamatorios en su dieta, detallando sus propiedades y beneficios para la salud.
2. Explicar a las personas mayores la importancia de incorporar alimentos antiinflamatorios en su dieta, detallando sus propiedades y beneficios para la salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se inició la actividad con una breve introducción en la que se presentó el propósito de la sesión, destacando la importancia de la alimentación antiinflamatoria para mejorar la salud general de las personas mayores. Se realizó una pequeña dinámica para conocer el conocimiento previo de los participantes sobre los alimentos antiinflamatorios. Posteriormente, se generó un espacio para que los asistentes pudieran expresar sus dudas y expectativas respecto al tema.
MOMENTO CENTRAL	Durante esta fase, se proyectó un video educativo en el que se explicaron detalladamente 5 alimentos antiinflamatorios, describiendo sus beneficios específicos y cómo contribuyen a la reducción de la inflamación en el cuerpo. Mientras se reproducía el video, se hizo una pausa en momentos clave para asegurar que los participantes comprendieran la información y pudieran hacer preguntas o comentarios sobre los alimentos mencionados.
MOMENTO FINAL	Al concluir el video, se abrió un espacio de reflexión y discusión en el que los participantes compartieron sus impresiones sobre los alimentos presentados y cómo podrían incorporarlos en su alimentación diaria. Se realizaron preguntas para evaluar el nivel de comprensión de los participantes y se les entregó material adicional con información sobre los alimentos antiinflamatorios. Finalmente, se cerró la actividad agradeciendo su participación e invitándolos a adoptar prácticas alimentarias saludables.

RECURSOS

Televisor	computador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al inicio de la actividad, los participantes mostraron tener un conocimiento limitado o poco claro sobre los conceptos los alimentos con propiedades antinflamatorias; sin embargo, el video permitio ampliar su conocimiento y se observo un adecuada disposición para conocer los alimentos con propiedades antinlfamatorias para su salud y el impacto de estas en enfermedades crónicas prevalentes en las personas mayores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha: 15 enero 2025**	Alimentación antinflamatoria
	
	

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 15/01/25	SERVICIO SOCIAL Centro de cuida transitorio dia-noche	LOCALIDAD Puente aranda
PRÁCTICA O TEMA Alimentación antinflamatoria	TOTAL HORAS 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE Vanessa Barantes	PROFESIÓN nutrición	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	7522474	Montenegro	Peña	Jose Asdrubal	
2	CC	30769077	Betancourt	Peña	Irene Isabel	
3	CC	5932655	Rosero	Maya	Manuel Ignacio	
4	CC	19097362	Rodriguez	Roa	Jaime	
5	CC	13456249	Zapata	Bermudez	Jose Eldober	
6	CC	20549875	Garzon		Zoila Rosa	
7	CC	41555372	Roro	Vasquez	Rubiela	
8	CC	14209165	Jaramillo	Vargas	Jose	
9	CC	17151176	Restrepo	Duque	Bernardo	
10	CC	41308070	Zamora	Sanchez	Ana Maria	
11	CC	19052573	Varela	Varela	Luis Carlos	
12	CC	19273081	Varon	Acosta	Alvaro	
13	CC	19444250	Perez	Perez	Gilberto	
14	CC	3043032	Cortes	Guarnizo	Jaime Antonio	
15	CC	19167775	Rodriguez	Acosta	Francisco Jose	

Powered by 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	15/01/25	SERVICIO SOCIAL	Centro cuidado transitorio día-noche	LOCALIDAD Puente Aranda
PRÁCTICA O TEMA	Alimentación antiinflamatoria		TOTAL HORAS 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE	Vanessa Barrantes		PROFESIÓN Nutrición	

No	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
16	CC	3295130	Arias	Machado	Hernando	
17	CC	79795948	Botero	Garzater	Roberto Alexis	
18	CC	19061739	Fonseca		Luis Maria	
19	CC	72148209	Silebi	Miranda	Francisco Luis	
20	CC	31858380	Manrique	Cantreras	Marta Gema	
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Powered by CamScanner

UNIDAD OPERTIVA	Centro cuidado transitorio Cundinamarca
CONVENIO	8224-2024
TEMA	Alimentación antiinflamatoria
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)

- Motivación y participación para la activación
- algenos tenian nociones del tema
- la mayoria de las personas no presentaban enfemedades que generarán inflamación
- algunas persona muestran interes en aprender y aclarar temas

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

- Las personas mayores estuvieron atentos al video
- Hubo claridad en los terminos
- la resolución de pregentas contribuyo a muyor entendimiento

Powered by CamScanner

3. ACCION (Índices de acción, desarrollo de la capacidad comunitaria)	
- Le interesa la medicina natural - le gusto el tema - Algunas personas mostraron interes en implementar estos alimentos en su dia a dia	
Nombre de participantes	**Firma**
Vanessa Barantes Zoila Garzón	

Powered by CamScanner