

 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 Página: 1 de 1
Fecha de ejecución:	6	Febrero	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 conciente				
DESARROLLO DEL TEMA					
OBJETIVO GENERAL					
Promover la alimentación consciente en personas mayores, fomentando hábitos saludables en el proceso de comer, que incluyan la masticación adecuada, la concentración en la comida, el uso de platos para servir las porciones y la inclusión de todos los grupos alimenticios en su dieta diaria.					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS					
1. Incentivar la práctica de masticar de manera consciente y lenta para mejorar la digestión y disfrutar plenamente de los alimentos. 2. Fomentar la adopción de una dieta equilibrada que incluya todos los grupos alimenticios, asegurando una alimentación variada y nutritiva en cada comida.					
METODOLOGÍA					
MOMENTO INICIAL	se dio la bienvenida a los participantes, explicando brevemente los objetivos de la actividad y la importancia de la alimentación consciente, creando un ambiente de confianza y motivación. A continuación, se proporcionó una introducción teórica sobre la masticación adecuada, la concentración al comer, el uso de platos para controlar las porciones y la importancia de consumir todos los grupos alimenticios				
MOMENTO CENTRAL	los participantes se involucraron en una actividad práctica, en la que se les guió para masticar de manera lenta y consciente, prestando atención a los sabores y texturas de los alimentos, mientras se enfocaban en la comida sin distracciones. Además, se les motivó a servirse en un plato adecuado y asegurarse de incluir todos los grupos alimenticios en su comida.				
MOMENTO FINAL	se realizó una reflexión grupal donde los participantes compartieron sus experiencias y sensaciones durante la actividad. Se les ofrecieron recomendaciones para continuar aplicando la alimentación consciente en su día a día y se les entregaron materiales educativos que reforzaron los hábitos saludables aprendidos. Esta metodología permitió que los participantes vivieran los beneficios de la alimentación consciente a través de una experiencia práctica y reflexiva.				
RECURSOS					
computador		sillas			
		mesas			
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD					
Los participantes compartieron sus impresiones sobre cómo estos cambios en su comportamiento alimenticio los ayudaron a sentirse más satisfechos y conscientes de lo que estaban comiendo. Finalmente, se recogieron sugerencias y comentarios sobre cómo mejorar la actividad y los aprendizajes, con el fin de seguir fomentando la práctica de una alimentación consciente y saludable en su vida cotidiana. El éxito de la actividad se evidenció en la capacidad de los participantes para identificar sus patrones de hambre emocional y física, así como en su disposición para integrar los hábitos propuestos en su rutina diaria, promoviendo una mayor relación consciente con la comida.					



Responsable: Vanessa Barrantes	Nombre
Fecha: 06 febrero del 2025	Alimentación consciente
 <p>6/02/25, 3:51 p.m. Diagonal 19D 36-2 111611 Bogotá Colombia Cct Cundinamarca</p>	 <p>6/02/25, 3:51 p.m. Diagonal 19D 36-2 111611 Bogotá Colombia Cct Cundinamarca</p>
 <p>6/02/25, 3:51 p.m. Diagonal 19D 36-2 111611 Bogotá Colombia Cct Cundinamarca</p>	 <p>6/02/25, 3:50 p.m. Diagonal 19D 36-2 111611 Bogotá Colombia Cct Cundinamarca</p>

 <small>ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</small> <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>		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 12024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1	
FECHA: 06/02/2025		SERVICIO SOCIAL: centro cuido transitoria Cundinamarca			LOCALIDAD: Puente Aranda	
PRÁCTICA O TEMA: Alimentación uncierte		TOTAL HORAS: 1 hora				
PROFESIONAL RESPONSABLE: Vnessa Barrios Martinez		PROFESIÓN: nutrición				
Nº	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	2313698	Torrijos	Sanchez	Jose Jaquin	
2	CC	41483819	Paz	Urrego	Rosalia	
3	CC	79230777	Gonzalez	Garcia	Anacleto	
4	CC	72148209	Silieb	Miranda	Francisco Luis	
5	CC	41308070	Zamora	Sanchez	Ara Maria	
6	CC	31858380	Munrique	Contreras	Marta Gema	
7	CC	17077757	Castellanos	Garcia	Luis Fidel	
8	CC	19167775	Rodriguez	Acosta	Francisco Jose	
9	CC	20549375	Garzan		Zoila Rosa	
10	CC	19273081	Varan	Acosta	Alvaro	
11	CC	30769077	Besarano	Peña	Irene Isabel	
12	CC	13459249	Zafata	Bermudez	Jose Albeiro	
13	CC	19201000	Bohorquez	Castaneda	Luis Alberto	
14						
15						

UNIDAD OPERATIVA	Centro cuidado transitorio Cundinamarca
CONVENIO	8224-2024
TEMA	Alimentación consciente
NOMBRE DEL PROFESIONAL	Vanessa Barrantes Martínez
Investigación- Acción participativa (IAP)	
1. INVESTIGACIÓN (Análisis de las condiciones históricas de la comunidad, análisis de las condiciones actuales, evaluación participativa)	
<ul style="list-style-type: none"> - Se presentaban dudas con respecto al temino a tratar - habia disposición para participar en la actividad 	
2. EDUCACIÓN (círculo de estudio para el desarrollo de la conciencia crítica)	
<ul style="list-style-type: none"> - la metodología sirio para entender el temino - Se tomo conciencia de la importancia de la masticación con respecto a la digestión 	

3. ACCION (Índices de acción, desarrollo de la capacidad comunitaria)

- la mayoría de las personas mayores no toman conciencia del tema
- las personas mayores critican la alimentación suministrada, sin embargo no toman conciencia de los cambios individuales
- Apoyarse en un video para la explicación

Nombre de participantes	Firma
Alvaro Varon	
Vanessa Barantes	