Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María
Fecha	18/02/2025 2:00 – 3:00 p.m.
Tema	IEC: Proteína y masa muscular: cómo prevenir la sarcopenia
Desarrollo	1. Objetivo Promover el conocimiento y la importancia del consumo adecuado de proteínas en la alimentación de las personas mayores de la comunidad "Corazón Inmaculado de María", con el fin de prevenir la sarcopenia y fortalecer la masa muscular a través de estrategias nutricionales y actividad física adaptada. 2. Introducción a la actividad Para abordar de manera integral el tema de la sarcopenia y promover la salud muscular en personas mayores, se llevará a cabo una actividad que constará de dos partes principales. En primer lugar, se realizará una presentación oral de 15 minutos donde se abordarán temas como la definición y características de la sarcopenia, los alimentos ricos en proteínas y su importancia en la salud muscular, así como la relevancia de diferentes actividades físicas en la prevención de la sarcopenia y el mantenimiento de la salud en general. Posteriormente, se llevará a cabo una sesión de actividad física de 25 minutos, en la cual los participantes realizarán ejercicios diseñados para mejorar la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad. Esta combinación de educación y actividad física tiene como objetivo proporcionar a los participantes los conocimientos y las herramientas necesarias para mantener una buena salud muscular y mejorar su calidad de vida a medida que envejecen. 3. Desarrollo del tema La sesión tuvo una duración de una hora y se estructuró en cuatro fases claramente definidas, con el objetivo de informar, educar y promover hábitos saludables en las personas mayores de la comunidad de cuidado "Corazón Inmaculado de María". La primera fase, denominada Fase Diagnóstica, tuvo una duración de 10 minutos y su objetivo fue evaluar los conocimientos previos de los participantes sobre la importancia de la proteína en la alimentación y su papel en la prevención de la sarcopenia. Para ello, se aplicó un pretest adaptado con apoyo visual, utilizando imágenes que facilitaron la comprensión de los conceptos evaluados. Posteriormente, se llevó a cabo la Fase Educativa e Interactiva, con una duración de 30 minutos. Durante esta etapa, se explicó la relación entre el consumo adecuado de proteínas, el mantenimiento de la masa muscular y la prevención de la sarcopenia. La fase se dividió en tres actividades principales: primero, una explicación guiada de 10

minutos donde se utilizó material audiovisual para mostrar las funciones de las proteínas en el organismo y destacar alimentos ricos en este nutriente; luego, una dinámica participativa de lluvia de ideas, donde los asistentes compartieron qué alimentos suelen consumir y se discutieron formas sencillas de mejorar su calidad nutricional; finalmente, otra explicación guiada de 10 minutos enfocada en la importancia del ejercicio regular para preservar la masa muscular.

La tercera fase consistió en la Fase de Actividad Física, con una duración de 15 minutos. El propósito fue fomentar la práctica de ejercicios enfocados en la movilidad articular y la fuerza muscular. Se realizaron ejercicios adaptados a las capacidades de las personas mayores, incluyendo movimientos circulares para la movilidad de hombros y brazos, elevación de piernas desde una posición sentada y ejercicios de resistencia utilizando botellas de agua livianas como pesas improvisadas.

Para concluir, se llevó a cabo la Fase de Evaluación y Cierre, que duró 5 minutos. En esta etapa, se aplicó un postest con el fin de medir el impacto del taller, permitiendo comparar los conocimientos de los participantes antes y después de la sesión. Finalmente, se reforzaron las ideas clave a través de un breve resumen de los aprendizajes más importantes y se respondieron las dudas planteadas por los asistentes.

La metodología empleada garantizó un equilibrio entre la transmisión de información, la participación activa y la práctica física, brindando a los participantes herramientas concretas para prevenir la sarcopenia mediante una alimentación adecuada y la actividad física regular.

4. Materiales a utilizar

Recursos Físicos

- Espacio amplio con sillas y mesas para los participantes.
- Área para la actividad física con espacio suficiente para moverse cómodamente.
- Iluminación adecuada y ventilación para garantizar comodidad.
- Prestest y postest impresos

Recursos Tecnológicos

- Proyector o pantalla para mostrar imágenes y videos educativos.
- Bocina o micrófono
- Dispositivo móvil o computadora con acceso a presentaciones digitales.

Recursos Humanos

- Facilitador principal: Nutricionista o profesional de la salud con conocimientos con alimentación y envejecimiento.
- Instructor de actividad física: Especializado en ejercicios adaptados para adultos

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">mayores.
• Asistente: Para apoyar con la logística del material y la aplicación de pretest y postest.

5. Materiales a utiliza

• Listado de asistencia.
• Registro fotográfico
• Prestest y poste test aplicados</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td colspan="3">Se anexa listado de asistencia</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>No se generaron compromisos</td><td>No aplica</td><td>No aplica</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Se propone una nueva reunión para el mes de marzo.</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">David Esteban Perdomo Sossa</td></tr>
</table>

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA :18/02/2025	POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO
TEMA: PROTEÍNA Y MASA MUSCULAR: CÓMO PREVENIR LA SARCOPENIA	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1 HORAH:MM
PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	SANTA FE	C.C.	1038159	LUIS	ANTONIO	CETINA	BONZA	93		X	No Firma
2	SANTA FE	C.C.	1105983	LUIS	ANTONIO	GARCIA	GARCIA	93		X	No Firma
3	SANTA FE	C.C.	2325172	MARCO	AURELIO	SAAVEDRA	SANDOVAL	87		X	No Firma
4	SANTA FE	C.C.	7503489	HECTOR	ALFONSO	CHAPARRO	SUAREZ	77		X	No Firma
5	SANTA FE	C.C.	12109884	ISMAEL		CABARCAS	ESCORCIA	69		X	No Firma
6	SANTA FE	C.C.	14185169	JOSE	REINEL	CAMACHO	RODRIGUEZ	72		X	No Firma
7	SANTA FE	C.C.	17010081	JESUS	ANTONIO	CALDERON	HERNANDEZ	87		X	No Firma
8	SANTA FE	C.C.	17116992	JOSE		OLMES	PLAZAS	79		X	No Firma
9	SANTA FE	C.C.	17133174	PAULINO		GUTIERREZ	BELTRÁN	82		X	No Firma
10	SANTA FE	C.C.	17178509	CARLOS	ALBERTO	RODRIGUEZ		77		X	No Firma
11	SANTA FE	C.C.	17190210	JOSE	ISIDORO	MORENO	CASALLAS	77		X	No Firma
12	SANTA FE	C.C.	19226600	RUSBETH	ANTONIO	SAENZ	RODRIGUEZ	74		X	Rusbeth Antonio Saenz
13	SANTA FE	C.C.	19342005	LUIS	FERNANDO	TIBAQUIRA	PICO	68		X	No Firma
14	SANTA FE	C.C.	19353738	IGNACIO		LINARES		71		X	No Firma
15	SANTA FE	C.C.	19368490	NESTOR		BENAVIDES	SALGUERO	65		X	No Firma
16	SANTA FE	C.C.	19369116	JORGE	ENRIQUE	OLARTE	HERNANDEZ	68		X	No Firma
17	SANTA FE	C.C.	19382960	BELISARIO		PATARROYO	GUTIERREZ	66		X	No Firma
18	SANTA FE	C.C.	19441238	EDGAR	EDUARDO	LOMBANA	BLANCO	69		X	No Firma
19	SANTA FE	C.C.	20066872	ANA	MARIA NINFA	SUAREZ	DE GONZÁLEZ	94	X		No Firma
20	SANTA FE	C.C.	20140691	MARIA	CUSTODIA	RODRIGUEZ		89	X		No Firma
21	SANTA FE	C.C.	20177864	GEORGINA		BUITRAGO	TORRES	85	X		No Firma
22	SANTA FE	C.C.	20310532	MARIA	PUREZA	RONDON	RODRIGUEZ	85	X		No Firma
23	SANTA FE	C.C.	20380016	CONCEPCION		RAMIREZ	ROMERO	93	X		No Firma
24	SANTA FE	C.C.	20603546	VIRGINIA		MORENO		87	X		No Firma
25	SANTA FE	C.C.	20643590	MARIA	ELVIRA	VELANDIA	RODRIGUEZ	70	X		No Firma
26	SANTA FE	C.C.	20667199	BLANCA	MERCEDES	GUASCA		65	X		No Firma
27	SANTA FE	C.C.	21223445	GRACIELA		PEREZ	MOLANO	75	X		Graciela Perez
28	SANTA FE	C.C.	22431230	NELLY	DE FATIMA	GELVEZ	CARREÑO	71	X		No Firma
29	SANTA FE	C.C.	23539588	UBALDINA		FRACICA	RODRIGUEZ	88	X		No Firma
30	SANTA FE	C.C.	23620063	MARIA	CECILIA	CRISTANCHO	ROJAS	71	X		NO Firma

"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"

Lugar: Centro Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María
Convenio: 9579 de 2024
Componente: Nutrición y salubridad
Profesional: David Esteban Perdomo Sossa

Registro fotográfico de actividad de IEC

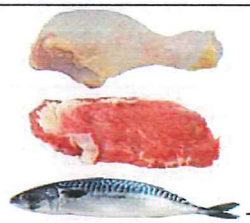
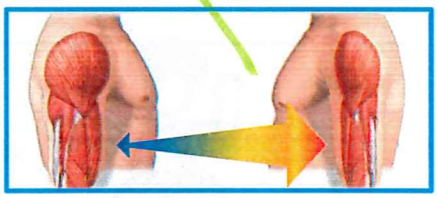
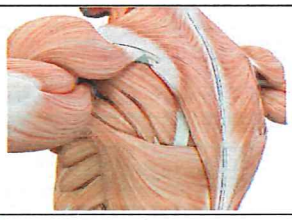




ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 18/02/2025	TEMA: SARCOPENIA Y ACTIVIDAD FÍSICA	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Edgar Alonso Lombana		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

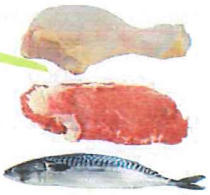
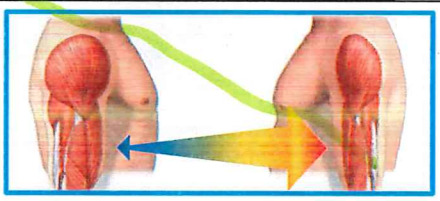
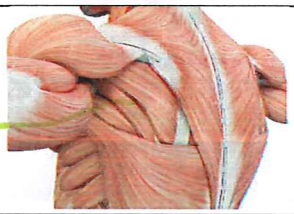
COLUMNA A	COLUMNA B
SARCOPENÍA	
	ACTIVIDA FÍSICA
MASA MUSCULAR	
	FUERZA
PROTEÍNA	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Gelgar Lombana

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
SARCOPENÍA	
	ACTIVIDA FÍSICA
MASA MUSCULAR	
	FUERZA
PROTEÍNA	

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

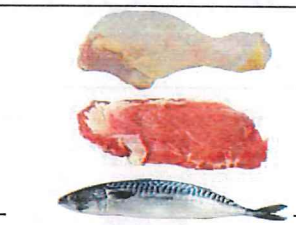
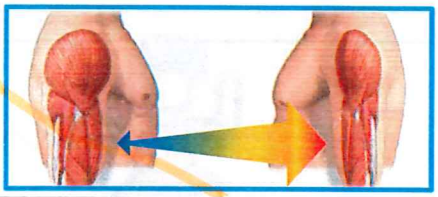
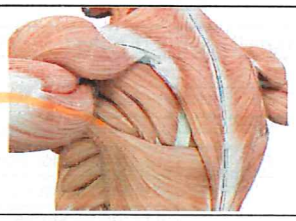
Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 18/02/2025	TEMA: SARCOPENIA Y ACTIVIDAD FÍSICA	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Hector Guarnizo		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

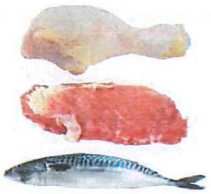
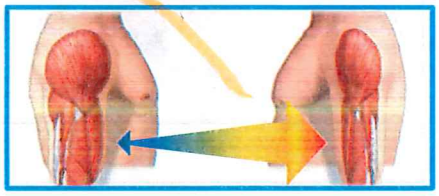
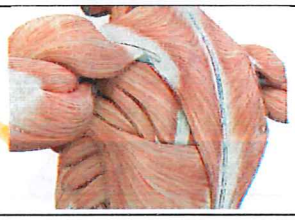
COLUMNA A	COLUMNA B
SARCOPENÍA	
	ACTIVIDA FÍSICA
MASA MUSCULAR	
	FUERZA
PROTEÍNA	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Hector Granada.

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
SARCOPENÍA	
	ACTIVIDA FÍSICA
MASA MUSCULAR	
	FUERZA
PROTEÍNA	

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

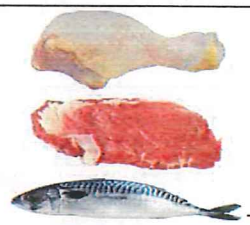
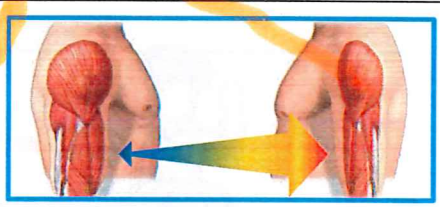
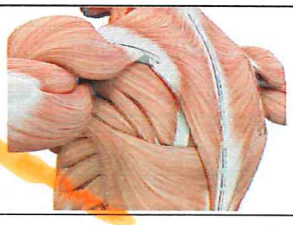
Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 18/02/2025	TEMA: SARCOPENIA Y ACTIVIDAD FÍSICA	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Graciela Pérez		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

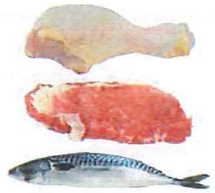
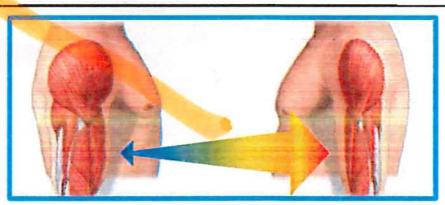
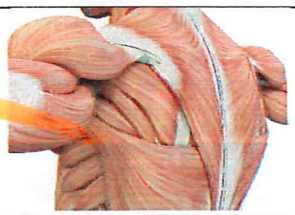
COLUMNA A	COLUMNA B
SARCOPENÍA	
	ACTIVIDA FÍSICA
MASA MUSCULAR	
	FUERZA
PROTEÍNA	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Gruereli Perez

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
SARCOPENÍA	
	ACTIVIDA FÍSICA
MASA MUSCULAR	
	FUERZA
PROTEÍNA	

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?	X	
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?	X	
3	¿El capacitador conocía bien el tema?	X	
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?	X	
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		