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:	05	03	2025	

Unidad Operativa:	CENTRO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA		
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
Línea de Atención:	TRANSFORMANDO IMAGINARIOS	Profesional a cargo:	CLAUDIA PEÑATE- NUTRICIONISTA
Nombre de la actividad:	IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE SAL Y AZUCAR		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Orientar a la población y concientizarla en la importancia del cunsumo de la sal y el azúcar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Consumir alimentos que favorezcan los estilos de vida saludable
2. Adoptar estilos de vida saludable que favorezcan la salud
3. verificar consumo de azúcar y sal diario.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio a la actividad con un cordial saludo a las personas mayores y se les realizara la invitación voluntaria a participar en la actividad física que la hace el profesor de Edufisico y la profesional en Nutricion que tiene como nombre: Una gran cantidad no es una buena alimentación, y actividad física, en primer lugar haran ejercios, después se dispondrán de sillas y el espacio ampliamente para estar cómodos, además de un mural donde se consigna los mensajes saludables.
MOMENTO CENTRAL	Contextualización sobre el objetivo de la actividad, y se les indagara porque piensan porque es importante nuestra nutricion en cuanto al consumo de sal y azúcar. En otras palabras se dice que dependiendo de la nuena nutricion nos ayuda a tener buena salud y a vivir mas tiempo. En personas mayores, es crucial moderar el consumo de sal y azúcar para mantener la salud cardiovascular y general. La OMS recomienda menos de 5 gramos de sal (o 2000 mg de sodio) al día y reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Sal (Sodio): Recomendaciones: La OMS recomienda una ingesta inferior a 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal). Riesgos del exceso: El consumo excesivo de sodio puede elevar la presión arterial, aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. Consejos: Reducir la ingesta de alimentos procesados y empaquetados, que suelen ser altos en sodio. Leer las etiquetas de los alimentos para verificar el contenido de sodio. Utilizar menos sal al cocinar y en la mesa. Optar por especias y hierbas para sazonar en lugar de sal. Si tienes presión arterial alta o prehipertensión, trata de limitar el sodio a 1,500 mg por día. Azúcar: Recomendaciones: La OMS recomienda reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Riesgos del exceso: El consumo excesivo de azúcar puede provocar obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, caries y otros problemas de salud. Consejos: Reducir el consumo de bebidas azucaradas, dulces, pasteles y otros alimentos ricos en azúcar. Optar por frutas y verduras en lugar de alimentos procesados con azúcar. Leer las etiquetas de los alimentos para verificar el contenido de azúcar. Utilizar edulcorantes naturales en lugar de azúcar refinado.
MOMENTO FINAL	Seguido a esto se desarrollará la actividad se procede a ilustrar por medio de imagenes proyectadas en el televisor. Al terminar la actividad se indagará entre los participantes como se sintieron durante el desarrollo de las actividades y lel profesional llevarán a cabo la retroalimentación y cierre. Para finalizar la actividad se resuelven dudas que se presenten.

RECURSOS

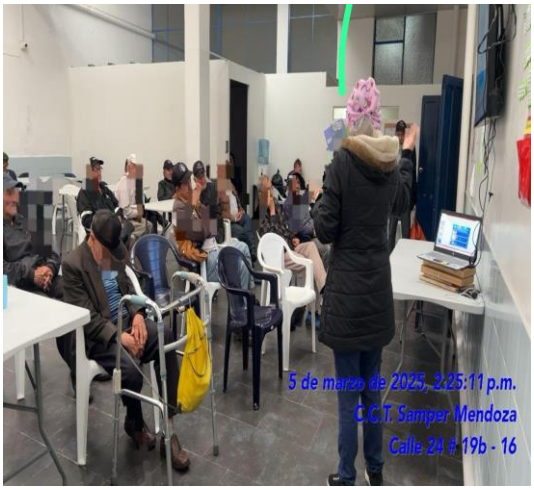
Personas Mayores	Televisor
Sillas	Portatil
Mesa	
Computador	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la dinámica se da un espacio para preguntar a las personas mayores que entienden por habitos saludable, especificamente el consumo de sal y azucar. Como resultados tenemos que del 100% de las personas mayores que asistieron al servicio del Centro Cuidado transitorio Samper Mendoza, en la actividad participó el 46%, lo que corresponde a 23 personas de 50 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento y un ambiente nutrido de saberes, identificando que la alimentación influye en la importancia de la practica diaria de habitos saludables. Se usa el medio de evaluación donde se observa que el 100% de las personas mayores refieren agrado, interés y motivación por el desarrollo de la actividad.

Logros: Se logra generar un espacio de discusión y debate organizado, a partir de la importancia de nuestra nutrición

Dificultades: No se evidencian dificultades en el desarrollo de la actividad.

REGISTRO FOTOGRAFICO	
TEMA: IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR	**FECHA: 05/03/2025**
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Paola Andrea Forero - Jonny Pacheco

Fecha: 05-07-2025

Jornada: Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

No.	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Hojeyolo 0/1/17 ACTIVIDAD 1 LINEA Juegos pictóricos	Cocina Pacífico ACTIVIDAD 2 LINEA Bienestar del Adulto Mayor	Dolce Esperanza ACTIVIDAD 3 LINEA Manualidades navideñas	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 4 LINEA
1	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela			NO	SI	SI	
2	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes			NO	NO	SI	
3	CC	19365413	German Mauricio	Quintero Quintero			SI	SI	NO	
4	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			SI	NO	NO	
5	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Novoa			Si	NO	Si	
6	CC	20951372	Ana Basilia	Acuña Ardila			Si	SI	SI	
7	CC	41773015	Aurora	Acevedo Puga			SI	SI	SI	
8	CC	6075619	Jorge	Valderrama Arciniegas			NO	SI	SI	
9	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	SI	NO	
10	CC	7497679	Luis Alvaro	Villarreal Aldana			NO	NO	NO	
11	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Ladino			NO	SI	SI	
12	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			Si	SI	NO	
13	CC	17174946	Hernando	Diaz Umaña			NO	SI	SI	
14	CC	17198234	Raul Jose	Sarmiento Perez			NO	NO	NO	
15	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			NO	NO	NO	
16	CC	79286284	Hernando	Sabogal Chavarro			NO	NO	SI	
17	CC	2869000	Eucelino	Perez Mendez			NO	NO	NO	
18	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	NO	
19	CC	70058213	Ramon Angel	Mejia Mejia			NO	SI	SI	
20	CC	14375447	Jorge Arturo	Vega			SI	SI	SI	
21	CC	6760729	Omar del Carmen	Cariedo			SI	NO	NO	
22	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintero Mora			SI	NO	NO	
23	CC	8036040	Hernando	Esquerra Pachon			Si	NO	NO	
24	CC	17074046	Anibal Jesus	Ortega Pacheco			SI	SI	NO	
25	CC	19477268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO	NO	NO	

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA NOCHE SAMPER MENDOZA — Fecha: 05-03-2025

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY — Jornada: Día X

Nombre de quien registra el ingreso: Paola Andrea Forero - Jonny Pachero

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1 Hernando Ortiz LINEA Juegos tradicionales del envejecimiento	ACTIVIDAD 2 Cecilia Rivas LINEA Juegos tradicionales del envejecimiento	ACTIVIDAD 3 Sofia Caporaca LINEA Manualidades recicladas y pegadas	ACTIVIDAD 4 LINEA
26	CC	12093676	Leandro	Ayala Maestas			SI	Si	Si	
27	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	Si	Si	
28	CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			NO	NO	NO	
29	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI	NO	Si	
30	CC	41595510	Consuelo Ines	Leal.			NO	Si	Si	
31	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	SI	
32	CC	10060732.	Hector de Jesus	Alzate Rodas			NO	SI	NO	
33	CC	13326979.	Jorge Willcim	Cardenas Arias			SI	SI	SI	
34	CC	19176884	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			SI	NO	NO	
35	CC	71970929	Amel Augusto	Castillo Ubarnes			NO	NO	NO	
36	CC	5013128	Robinson	Torres Cadena.		NO FIRMA	NO	NO	NO	
37	CC	41511733	Maria Beatrice	Soto			NO	NO	Si	
38	CC	19444250	Gilberto	Perez Perez			NO	NO	NO	
39	CC	19462611	Jairo Enrique	Moreno Castro			NO	NO	NO	
40	CC	41402709	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	SI	SI	
41	CC	39639343	Maria Omaira	Fontiva			NO	SI	Si	
42	CC	8505090	Jaime de Jesus	Tirado Equivio			NO	Si	SI	
43	CC	7755.984	Dario Miguel	Vidal Diaz			NO	SI	Si	
44	CC	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	
45	CC	82487026	Nelson de Jesus	Cardona Pineda			NO	NO	SI	
46	CC	4659577	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO	NO	Si	
47	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	NO	
48	CC	1137606	Marco Antonio	Black Lopez			NO	SI	SI	
49	CC	4923177	Celso Alfonso	Rico			NO	NO	NO	
50	CC	6496835	Guillermo	Bolanos Sepulveda			NO	SI	NO	

Powered by CamScanner