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:	6	marzo	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:	Macronutrientes y su papel en el ejercicio		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Educar a las personas mayores sobre la importancia de los macronutrientes en su dieta y cómo influyen en el desempeño físico y bienestar durante la actividad física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1, Facilitar la comprensión y clasificación de diferentes alimentos según su contenido de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), promoviendo hábitos alimenticios más saludables en los participantes.
2. Realizar una sesión de estiramiento pasivo guiada por el educador físico, enfocada en mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular, adaptada a las necesidades de las personas mayores..

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da la bienvenida a los participantes y se crea un ambiente relajado y acogedor. Los profesionales introducen la actividad, explicando brevemente el objetivo de la jornada, que es aprender sobre los macronutrientes y su impacto en la salud y el ejercicio, especialmente en personas mayores. Se realiza una breve charla educativa sobre los tres principales macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y su papel en el cuerpo, con énfasis en cómo influyen en el rendimiento físico y el bienestar. A continuación, los participantes reciben diferentes alimentos (o imágenes representativas) y se les pide que los clasifiquen según su contenido de macronutrientes, fomentando la interacción y el aprendizaje colaborativo.
MOMENTO CENTRAL	Después de la clasificación de los alimentos, los participantes participan en una actividad práctica donde el educador físico guía una serie de estiramientos pasivos adaptados a las necesidades de las personas mayores. Estos estiramientos se realizan de manera tranquila y controlada, con énfasis en mejorar la flexibilidad, aliviar tensiones musculares y prevenir lesiones. El educador asegura que todos los movimientos sean realizados de forma segura, ayudando a los participantes a mantener una postura correcta y evitando cualquier esfuerzo excesivo. Durante la actividad, se refuerza la importancia de combinar una nutrición adecuada con ejercicios suaves para mantener un estilo de vida saludable.
MOMENTO FINAL	Se realiza un breve resumen de lo aprendido, destacando la relación entre los macronutrientes y su impacto en la salud y el ejercicio, así como la importancia de los estiramientos en la prevención de molestias musculares. Los profesionales agradecen la participación de los asistentes y responde cualquier pregunta que puedan tener. La sesión concluye con un relajante ejercicio de respiración para ayudar a los participantes a relajarse y a reflexionar sobre la información compartida, dejando a todos con una sensación de bienestar y conocimiento sobre cómo cuidar su salud física a través de la nutrición y el ejercicio.

RECURSOS

Televisor	sillas
Recortes	mesas
Cinta	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación de la actividad muestra que hubo una participación activa y una clara adopción del conocimiento de manera práctica. Durante la fase de clasificación de alimentos, los participantes demostraron interés al identificar y clasificar los diferentes alimentos según su contenido de macronutrientes. Esta actividad no solo promovió la interacción entre los participantes, sino que también permitió que los conocimientos adquiridos fueran aplicados de manera inmediata, ayudando a los participantes a asociar los conceptos de macronutrientes con alimentos reales. En la fase de estiramientos pasivos, los participantes demostraron una comprensión práctica de cómo realizar los ejercicios correctamente, adaptándolos a sus propias capacidades físicas. La atención a la postura y la respiración durante los estiramientos evidenció que los participantes integraron tanto el conocimiento teórico como práctico de cómo mantener un cuerpo saludable mediante una buena nutrición y ejercicio físico.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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 06/03/2025	SERVICIO SOCIAL Centro cuidado transitorio día-noche		LOCALIDAD Ciudad Bolívar
PRÁCTICA O TEMA Macronutrientes y su papel en el genero		TOTAL HORAS 1 hora	
PROFESIONAL RESPONSABLE Vanessa Barrantes		PROFESIÓN Nutrición	

No	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	19100020	Albarracin		Luis Augusto	
2	CC	19148562	Higuera	Rojas	Jorge Alfredo	
3	Cc	20398332	Torres	Amaya	Bertha Lucia	
4	CC	17151176	Restrepo	Duque	Bernardo	
5	CC	41308070	Zamora	Sanchez	Aura María	
6	CC	17141909	Castro	Madrigal	Carlos Arturo	
7	CC	20549375	Garzón		Zoila Rosa	
8	CC	14433715	Cavigas	González	Luis Eduardo	
9	CC	3295130	Arias	Machado	Hernando	
10	CC	19097362	Rodriguez	Roa	Jaime Adolfo	
11	CC	3345976	Mora	Vasquez	Carlos	
12	CC	41483819	paz	Urrego	Rosalía	
13	CC	19382557	Calderón		Miguel Angel	
14	CC	17084316	Segura		Victor Manuel	
15	CC	11290490	Rico		Aristobolo	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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	06/03/2025	SERVICIO SOCIAL	centro vidado transitorio día-noche	LOCALIDAD	Puente Aranda
PRÁCTICA O TEMA	Macronutrientes y su papel en el ejercicio			TOTAL HORAS	1
PROFESIONAL RESPONSABLE	Vanessa Burantes			PROFESIÓN	Nutrición

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
16	CC	79.264049	Cadena	Serpa	Enemirlo Miguel	
17	CC	31840631	Montoya	Cardona	Eugenia Maria	
18	CC	41595510	Leal		Consuelo Ines	
19	CC	19052573	Varela		Luis Carlos	
20	CC	17077757	Castellanos	Garcia	Luis Fidel	
21	CC	3076907	Bejarano	Peña	IRene	
22	CC	19167775	Rodriguez	Acosta	Francisco Jose	
23	CC	19141441	Arias	Forero	Luis Carlos	
24	CC	5357095	Rosero	Amaya	Manuel Ignacio	
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Vanessa Barrantes **Fecha:** 06 de marzo 2025	Macronutrientes y su papel en el ejercicio
	
	

06/03/2025

UNIDAD OPERTIVA	Centro cuidado transitorio Cundinamarca
CONVENIO	8224-2024
TEMA	Macronutrientes y su papel en el ejercicio
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)

- Hubo observación y analisis de la actividad
- Las personas tenian interes y se evidencio participación
- El tema fue pertinente para las personas mayores

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

- Entendieron la importancia de no excederse en la alimentación
- La importancia del ejercicio en la vida diria para desarollar muscular
- Importancia del estiramiento

Powered by CamScanner

3. ACCION (Índices de acción, desarrollo de la capacidad comunitaria)	
- Reducción de alimentos industrializados para reducir riesgo de enfermedades - Despues de la actividad se observo conciencia en la alimentación diaria	
Nombre de participantes	**Firma**
Zoila Garzon Vanessa Barante	

Powered by CamScanner