Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra
Fecha	17/04/2025 – HORA: 2:00 PM a 3:00 pm
Tema	ACTIVIDAD IEC – EL ROL DE LOS ANTIOXIDANTES EN LA PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO CELULAR Promover estilos de vida saludable orientados a la adopción de una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de estrategias de información, educación y comunicación (IEC), dirigidas a los participantes atendidos por la comunidad de cuidado hogar Casa Nostra, para que además estos sean replicados por ellos en su vida diaria.
Desarrollo	1. Orden del día • Introducción a la actividad • Recursos • Metodología 2. Introducción a la actividad La actividad comenzó con un momento inicial centrado en la creación de un ambiente de confianza y cercanía con los adultos mayores. Se ofreció una cálida bienvenida y se propuso una pregunta abierta para despertar el interés: “¿Han escuchado la palabra antioxidantes? ¿Qué creen que hacen en nuestro cuerpo?”. A partir de sus respuestas, se construyó una breve explicación introductoria en lenguaje sencillo, aclarando que los antioxidantes son sustancias que ayudan a proteger nuestras células del daño causado por el paso del tiempo y por factores externos. Para reforzar la comprensión, se utilizaron imágenes llamativas de frutas y verduras conocidas, lo que favoreció la conexión con el tema desde la experiencia cotidiana. 3. Materiales a utilizar • Micrófono • Sillas • Televisor • Video • Imágenes didácticas 4. Metodología

	En el momento central, se desarrolló una explicación didáctica sobre el envejecimiento celular, los radicales libres y la acción protectora de los antioxidantes. Se mostraron ejemplos concretos de alimentos ricos en antioxidantes como uvas, arándanos, espinacas, tomate y té verde, destacando su inclusión en la dieta diaria. La información se presentó con apoyo visual y con un ritmo pausado, adaptado a las capacidades cognitivas de los participantes. Se incorporó una dinámica participativa donde los adultos mayores identificaron, a través de imágenes, los alimentos que tenían propiedades antioxidantes, lo cual promovió la interacción, el reconocimiento de alimentos habituales y la consolidación del aprendizaje. Para el momento final, se propició un espacio de cierre con preguntas sencillas para repasar los conceptos clave vistos durante la sesión. Se reforzó el mensaje práctico de incluir frutas y verduras coloridas diariamente como una forma sencilla de cuidar la salud celular. La despedida incluyó palabras de agradecimiento y una motivación afectuosa para continuar incorporando estos hábitos en su alimentación cotidiana. El cierre buscó dejar una sensación de logro, autonomía y bienestar en los participantes. La actividad fue bien recibida por los adultos mayores, quienes mostraron interés y participaron activamente. El uso de recursos visuales y ejemplos cotidianos facilitó la comprensión del contenido. Se logró transmitir la información de manera accesible y respetuosa, acorde a la condición de severidad de los participantes. Para futuras sesiones, se considera beneficioso incluir materiales táctiles (como frutas reales) y reforzar apoyos auditivos, con el fin de hacer la experiencia aún más inclusiva y multisensorial. En general, se considera que el objetivo educativo fue alcanzado de forma efectiva y humana. *Anexos: Se anexan registro fotográfico y lista de asistencia.*

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa lista de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se generaron compromisos	No aplica	No aplica

Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el mes de mayo de 2025
Elaboró	William Andrés Rodríguez Molina Nutricionista

ANEXO

Bogotá, 17/04/2025 de 2025
Lugar: Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra
Convenio: 9577 de 2024
Profesional: William Andrés Rodríguez Molina – Nutricionista

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD IEC – EL ROL DE LOS ANTIOXIDANTES EN LA PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO CELULAR



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 : 16/04/2025 | POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

TEMA: EL ROL DE LOS ANTIOXIDANTES EN LA PREVENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO CELULAR | No. PERSONAS CAPACITADAS: 24 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: WILLIAM ANDRÉS RODRIGUEZ | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIÓN

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	TUNJUELITO	CC	4274196	JAIME	HUMBERTO	AVILA	LESMES	63		X	No firma
2	TUNJUELITO	CC	41737821	ELSA	LIA	BOHORQUEZ	VILLAREAL	74	X		Elsa Bohórquez
3	TUNJUELITO	CC	19402945	HERNANDO		MOLANO	CAMARGO	76		X	No firma
4	TUNJUELITO	CC	41341031	MARIA	DEL CARMEN	JAMAICA	GARZON	79	X		María del Carmen
5	TUNJUELITO	CC	41332768	MIRYAM		NOVOA		79	X		Miryam Novoa
6	TUNJUELITO	CC	19196402	LIBARDO		ORTEGÓN	GUTIERREZ	68		X	Libardo Ortegon
7	TUNJUELITO	CC	12796338	MELCHOR		VERGARA	SINISTERRA	65		X	No firma
8	TUNJUELITO	CC	41525343	MARIA	CECILIA	TRILLERAS	PERDOMO	86	X		No firma
9	TUNJUELITO	CC	19354209	BERNARDO		OSORIO		69		X	No firma
10	TUNJUELITO	CC	41543092	TERSA		VARGAS	BERNAL	74	X		No firma
11	TUNJUELITO	CC	70123828	JAIME	DE JESUS	RODRIGUEZ	ZAPATA	65		X	No firma
12	TUNJUELITO	CC	20284571	MARIA	LUCILA	LINARES	SUTA	85	X		No firma
13	TUNJUELITO	CC	42496715	VIRGINIA		ROBLEDO	AMORTEGUI	64	X		No firma
14	TUNJUELITO	CC	19219875	PABLO	ENRIQUE	RODRIGUEZ		71		X	No firma
15	TUNJUELITO	CC	53905869	GERMAN	ALONSO	DE LA TORRE	RODRIGUEZ	65		X	No firma
16	TUNJUELITO	CC	20583872	MARÍA		MORENO		76	X		No firma
17	TUNJUELITO	CC	23674885	MARÍA	CATALINA	ALARCÓN		94	X		No firma
18	TUNJUELITO	CC	5811606	GUILLERMO		CASTILLO	CABALLERO	84		X	No firma
19	TUNJUELITO	CC	19338122	GABRIEL	ELIECER	VARELA	CESPEDES	66	X		
20	TUNJUELITO	CC	28696198	SUSANA		GONZALEZ	PRADA	76	X		No firma
21	TUNJUELITO	CC	29914978	BARTOLOMÉ		TORRES	RIASCOS	85	X		No firma
22	TUNJUELITO	CC	79806871	ENRIQUE	MOLINA	DELGADO		68		X	No firma
23	TUNJUELITO	CC	19409983	LILIO	MARIA	CHACON	BELTRAN	68		X	No firma
24	TUNJUELITO	CC	10217898	RODRIGO		HENAO	BERNAL	75		X	No firma
25											
26											
27											
28											
29											
30											

"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"