| | |
|---|---|
| Lugar | **Comunidad de Cuidado La Fortuna** |
| Fecha | 16/03/2025 10:00 a.m. a 10:40 a.m. |
| Tema | **Reunión de familias: Alimentación saludable en la vejez.** |
| Desarrollo | **OBJETIVO:**<br>Promover hábitos y estilos de vida saludable a los familiares de las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna con el fin de crear un espacio de sensibilización acerca de la importancia de cuidar el hábito alimentario de las personas mayores cuando se encuentren en medio familiar.<br><br>**ORDEN DEL DIA:**<br>Se realiza convocatoria y se adecua el espacio para el desarrollo de la capacitación. A las 10:00 am se inicia la capacitación en la sala de juntas de la comunidad de cuidado la fortuna con los familiares de las personas mayores.<br><br>**INTRODUCCION:**<br>Durante el proceso normal de envejecimiento, se presentan cambios fisiológicos en la composición corporal. La masa magra (músculos), incluido el contenido mineral óseo, disminuye; hay aumento de los depósitos de grasa, y una modificación en su distribución en el organismo. Aumenta el tejido adiposo visceral, localizado principalmente en el abdomen, mientras que disminuye el tejido graso subcutáneo, especialmente a nivel del antebrazo. Además, se reduce el porcentaje de agua corporal total. Como consecuencia de estos cambios, la energía que requiere el organismo disminuye en ambos sexos. De igual forma, los niveles de actividad también se modifican. La suma de estos cambios se asocia a una menor ingesta de calorías.<br>La alimentación saludable en la etapa de la vejez es un aspecto fundamental para mantener una buena calidad de vida y prevenir o gestionar enfermedades comunes en esta etapa de la vida. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios físicos y metabólicos que afectan nuestras necesidades nutricionales. Es importante que los adultos mayores adopten hábitos alimenticios que favorezcan la salud ósea, cardiovascular, muscular y cerebral, y que les permitan tener energía, fuerza y vitalidad para realizar sus actividades diarias.<br>Una dieta equilibrada en la vejez debe incluir una variedad de nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Es clave que |

| | |
|---|---|
| | se prioricen alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras (como pescado, pollo o legumbres) y grasas saludables (como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos).<br>Además, la hidratación juega un papel vital, ya que los adultos mayores pueden experimentar una disminución en la sensación de seda, lo que los hace más propensos a la deshidratación. Por lo tanto, es importante mantener una ingesta adecuada de líquidos.<br>En este contexto, la alimentación saludable no solo contribuye al bienestar físico, sino también al emocional y social, ya que compartir una comida nutritiva con otros puede mejorar la calidad de vida y promover la interacción social. En resumen, una nutrición adecuada en la vejez es clave para envejecer de forma saludable y mantener la independencia el mayor tiempo posible.<br><br>**METODOLOGIA:**<br>Se inició la actividad a las 10:00 a.m. con una pausa activa, posteriormente, se brindó la capacitación con el tema; alimentación saludable en la etapa de la vejez, se brindó información del tipo de dieta y alimentos suministrados a las personas mayores en la comunidad de cuidado la fortuna, finalmente, se abrió un espacio de “mitos y verdades alimentarias”, donde, se resolvieron dudas e inquietudes a cerca de la alimentación.<br><br>**RECURSOS:** Sillas, mesa, esfero, formato registro de asistencia.<br><br>Se anexa registro fotográfico (Anexo 2). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Asistentes | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
| | Ver lista de asistencia, anexo1 | | |
| | | | |
| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
| | No aplica | No aplica. | No aplica. |
| Próxima reunión | No aplica. | | |
| Elaboró | Angel Antonio Higuera Ortega – Nutricionista Dietista. | | |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Reunión de Familias: Alimentación Saludable. 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. la Fortuna 3. Fecha y hora: 16/03/2025

4. Nombre responsable: Angel Higuera 5. Dependencia responsable: C.C. la Fortuna

| 6. ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Cielo Alejandra Meza. | CC. | 52.441541 BTA | CC Fortuna | Familiar | | cieldm1978@hotmail.com | 3214564469. | Cielo Meza. |
| 2 | NESTOR [illegible] HERRERA | C.C. | 79.896.380 | C.C. FORTUNA | FAMILIAR | | nesterherrera@gmail.com | 3202925501 | |
| 3 | Fanny Lagos Patiño | CC. | 1007654071 | CC Fortuna | Familiar | | Fannylago2002@hotmail.co | 310A310797 | |
| 4 | Fanny E. Patiño | C | 23.324171 | CC Fortuna | Familiar. | | fanny.espinoza222@gmail.com | 3102146141 | |
| 5 | HECTOR NORIEGA M | CC | 72125885 | CC FORTUNA | Familiar | | hecjuis@gmail.com | 3212140774 | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

**ANEXO 2. REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA ACTIVIDAD**




