Lugar	**Comunidad De Cuidado La Fortuna**
Fecha	20/03/2025 8:40 a.m. a 10:10 a.m.
Tema	**Conociendo la obesidad.**
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** 1. Objetivo de la actividad. 2. Resultados de la actividad. **DESAROLLO:** 1. Objetivo de la actividad: Sensibilizar a las personas mayores acerca de los efectos perjudiciales de la obesidad y brindar educación acerca de la prevención y/o tratamiento nutricional de la obesidad. También, se aprovechó el espacio para promover el envejecimiento activo y sensibilizar a las personas mayores sobre los múltiples beneficios que genera la actividad física y el ejercicio. 2. Resultados de la actividad: El 20 de marzo de 2025 se llevó a cabo la actividad PAI (Nutriendo la mente, fortalezco mi ser) de la línea cuerpo y mente, referente a la estrategia IEC, con el tema “conociendo la obesidad”. Se contó con la asistencia de 33 personas mayores, quienes se organizaron en mesa redonda y participaron activamente durante la actividad. En el pre test de la actividad se indagó de manera verbal sobre el conocimiento previo acerca de la obesidad con preguntas como: ¿Qué es la obesidad?, ¿Cuáles efectos perjudiciales puede producir la obesidad para la salud?, ¿Cómo se produce la obesidad?, ¿cómo se previene la obesidad?, donde, se evidenció poca seguridad en las respuestas y muchas dudas respecto al tema. La actividad se dividió en cuatro fases o momentos importantes: En el primer momento, se brindó educación acerca del concepto de la obesidad, desarrollo de la obesidad, efectos perjudiciales de la obesidad para la salud, prevención y el tratamiento nutricional de la obesidad. En la segunda fase de la actividad se brindó un espacio de mitos y verdades acerca de la obesidad y del sobrepeso, con el fin de fortalecer los conocimientos de las personas mayores, quienes participaron activamente con preguntas y respuestas acerca del tema.

	En la tercera fase de la actividad, se realizó un circuito motor liderado por la fisioterapeuta, donde, se trabajó el mantenimiento de la coordinación, equilibrio dinámico con apoyo unipodal y bipodal en bases estables y los patrones fundamentales de lanzar. El circuito motor consto de tres estaciones; en la primera estación se colocaron palos de madera sobre conos de plástico, las personas mayores pasaron sobre los palos de madera sin tumbarlos. La segunda estación constó de una línea de conos con una distancia de 70 centímetros, los cuales, fueron superados en forma de zigzag. En la última estación, las personas mayores lanzaron tres aros de plástico con el fin de insertarlos en sillas plásticas a un (1) metro de distancia y mencionaron un riesgo de la obesidad para la salud y una práctica saludable para la prevención de la obesidad. Al finalizar repitieron la secuencia del circuito motor. En el cuarto momento de la actividad se realizó una sesión de ejercicio físico orientado a la flexibilidad, se finalizó la sesión de ejercicio físico con una fase de enfriamiento donde se realizaron estiramientos estáticos activos para cadena muscular anterior y posterior. Finalmente se aplicó el post-test de manera verbal, donde, se identificó una mayor solidez en las respuestas de las personas mayores acerca de los efectos perjudiciales de la obesidad, su prevención y tratamiento nutricional. Posteriormente, se evaluó la actividad por medio de paletas de color rojo (indica “No”) y verde (indica “Si”), se preguntó el gusto por la actividad (evidenciando 33 paletas de color verde, lo cual indica una respuesta positiva y gusto por la actividad). En general, la actividad se ejecutó con una dinámica activa y participativa, donde, se evidenció gusto y agrado de las personas mayores por la actividad de la estrategia IEC. Se anexa registro fotográfico (anexo 2).		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia, (anexo 1).		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Angel Antonio Higuera Ortega – Nutricionista.		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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: 20/03/2025 | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Conociendo la obesidad | TOTAL HORAS: 1:30

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angel Higuera | PROFESIÓN: Nutricionista Dietista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	19308675	Arroyo	Cortes	Carlos Eduardo.	Carlos
2	C.C.	20436949	Clavijo	Alvarez	Adelaida.	No Firma
3	C.C.	53905958	Peña		Lucila.	No Firma
4	C.C.	17199073	Moreno	Diaz	Pedro Pablo	Pedro Pablo
5	C.C.	4096274	Gonzalez	Gonzalez	Arturo.	No Firma
6	C.C.	63271565	Garton	Quiroga	Elvia Ines	No Firma
7	C.C.	41742198	Reyes	Giraldo	Amarfi Helena	Amarfi Helena.
8	C.C.	3055730	Suarez		Martin David.	No Firma
9	C.C.	19156482	Manzi	Benitez	Harold Humberto	Harold H.
10	C.C.	65831679	Lozano	Rodriguez	Jazmín	Jazmín
11	C.C.	81715763	Supelano	Garcia	Ernesto	No Firma
12	CC	41492556	Salamanca		Blanca Sofia	- No Firma.
13	C.C.	35456848	Torres	Bobadilla	Maria Luisa.	Maria Luisa T.
14	C.C.	21622 74	Merchan		Jesús.	No Firma
15	C.C.	3280077	Acosta		Carlos Julio	No Firma
16	C.C.	23258812	Gamez	De Cardenas	Maria Pastora.	No Firma
17	C.C.	41498932	Rodriguez	Valero	Maria Teresa	no Firma
18	C.C.	19055953	Alvarez	Nuñez	Hermes	No Firma
19	C.C	6768780	Sanabria		Filemon	Filemon
20	C.C.	53050292	Perez	Gomez	Ana	No Firma
21	C.C.	4504211	Alvarez	Vargas	Francisco Javier	Firma
22	C.C.	81715972	Arias		Justino	No Firma
23	C.C.	41439210	Lopez	Vanegas	Maria Elizabeth	Elizabeth
24	C.C.	19160937	Riascos	Estacio	Segundo Arcenio	No Firma
25	C.C.	3113294	Rojas		Pedro Rafael	No Firma
26	C.C.	20292671	Avila.		Rosa Maria	No Firma
27	C.C.	81716068	Cometa	Villa	Ricardo	Ricardo C.
28	C.C.	3175128	Mojica.	Cartón	Jorge Enrique	Jorge Mojica
29	C.C.	2920520	Gutierrez	Ramirez	Jose Manuel	No Firma
30	C.C.	17009948	Montaño	Sanchez	Hernando	No Firma
31	C.C.	51654203	Rodriguez	Baron	Marleny	No Firma
32	C.C.	5577495	Rodriguez	Arcila.	Jose Ramiro	No Firma
33	C.C.	17057668	Salamanca		Yefer Eduardo	NO Firma.

ANEXO 2. REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA ACTIVIDAD






20/03/25, 9:50 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


20/03/25, 9:50 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


20/03/25, 9:54 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


20/03/25, 10:01 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna