Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María
Fecha	08/04/2025 3:00 – 4:00 p.m.
Tema	Nutrientes esenciales: Vitamina C y Hierro
Desarrollo	**Objetivo** Explicar la importancia de la vitamina C y el hierro en la salud de los adultos mayores, destacando sus funciones, fuentes alimenticias y estrategias para mejorar su absorción, con el fin de promover una alimentación equilibrada y prevenir deficiencias nutricionales en la comunidad Corazón Inmaculado de María **Introducción a la actividad** La vitamina C y el hierro son nutrientes esenciales en la tercera edad debido a su papel en el fortalecimiento del sistema inmune, la prevención de la anemia y el mantenimiento de la vitalidad. La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es un antioxidante que contribuye a la formación de colágeno, la cicatrización de heridas y la absorción eficiente del hierro no hemo, presente en alimentos de origen vegetal (Carr & Maggini, 2017). En los adultos mayores, la deficiencia de vitamina C puede aumentar el riesgo de infecciones, retrasar la recuperación de enfermedades y afectar la salud de la piel y las encías. El hierro, por su parte, es un mineral fundamental en la producción de hemoglobina, la proteína encargada del transporte de oxígeno en la sangre. En la vejez, la disminución del consumo de alimentos ricos en hierro, junto con una menor absorción intestinal, incrementa la prevalencia de anemia ferropénica, lo que puede causar fatiga, debilidad y deterioro cognitivo (Camaschella, 2015). El hierro se encuentra en dos formas: hemo, presente en carnes rojas y vísceras, y no hemo, proveniente de legumbres, vegetales de hoja verde y cereales fortificados, cuya absorción puede potenciarse con la vitamina C. La interacción entre la vitamina C y el hierro es clave para mejorar la biodisponibilidad de este último. Consumir fuentes de hierro no hemo junto con frutas cítricas, pimientos o guayaba favorece su absorción, mientras que la ingesta excesiva de café, té y lácteos puede reducirla. Por ello, es fundamental educar a los adultos mayores sobre combinaciones alimenticias que optimicen la utilización de estos nutrientes y prevengan déficits nutricionales. En el marco de la estrategia IEC, la promoción de hábitos alimenticios adecuados que incluyan suficiente vitamina C y hierro puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. La educación nutricional debe enfocarse en proporcionar herramientas prácticas y accesibles para garantizar una ingesta adecuada de estos

nutrientes y reducir el riesgo de enfermedades asociadas a su deficiencia.

Desarrollo del tema

El día 8 de abril se llevó a cabo una actividad educativa con personas mayores, orientada a fortalecer sus conocimientos sobre la vitamina C y el hierro, su función en el organismo, sus principales fuentes alimenticias y cómo mejorar su absorción. La sesión tuvo una duración de una hora y estuvo dividida en cuatro fases.

La jornada inició con una fase diagnóstica de 10 minutos, en la que se aplicó un pretest diseñado con apoyo visual, lo que facilitó la comprensión y permitió identificar los conocimientos previos de los participantes sobre el tema a tratar.

Posteriormente, se desarrolló la fase educativa e interactiva, con una duración de 30 minutos. En esta etapa, se realizó una presentación guiada mediante material audiovisual para ilustrar la relevancia de la vitamina C y el hierro en la salud, especialmente en personas mayores. Luego, se llevó a cabo la dinámica "Arma tu Menú Saludable", en la que los participantes, organizados en pequeños grupos, utilizaron tarjetas con imágenes de alimentos para identificar cuáles eran fuentes de vitamina C y cuáles de hierro, fomentando la participación y el aprendizaje colaborativo.

La tercera fase estuvo dedicada a la actividad física, con una duración de 15 minutos. Se realizaron ejercicios adaptados de movilidad articular, respiración y estiramiento, orientados a estimular la circulación sanguínea y favorecer el transporte de oxígeno e hierro en el cuerpo. Estos movimientos de bajo impacto fueron adecuados a las condiciones físicas de los participantes.

Finalmente, en la fase de evaluación y cierre, que tuvo una duración de cinco minutos, se aplicó un postest para valorar el impacto del taller. Además, se ofreció un breve resumen de los aprendizajes clave y se resolvieron dudas, reforzando así los conceptos abordados durante la sesión.

Materiales a utilizar

1. Recursos Físicos

- Espacio amplio con sillas y mesas para los participantes.
- Iluminación adecuada y ventilación para garantizar comodidad.
- Prestest y postest impresos

	2. Recursos Tecnológicos • Proyector o pantalla para mostrar imágenes y videos educativos. • Bocina o micrófono • Dispositivo móvil o computadora con acceso a presentaciones digitales. **Anexos** • Listado de asistencia • Registro Fotográfico • Pretest y postest realizados		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	David Esteban Perdomo	Nutricionista	CC Corazón Inmaculado
	Hna Anabelly Hna Anabelly Cadena.	Coordinadora	CC Corazón Inmaculado
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.		
Elaboró	David Esteban Perdomo Sossa		

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 :08/04/2025	POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO
TEMA: VITAMIMA C Y HIERRO	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1 HORAH:MM
PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	SANTA FE	C.C.	519511	EVA	DEL CARMEN	PLAZA	FAJARDO	82		X	No firmo
2	SANTA FE	C.C.	808870	JAIME		CHAVISTAD		93	X		No firma
3	SANTA FE	C.C.	3205303	JOSE	ISIDORO	MORENO	CASALLAS	83	X		No firma
4	SANTA FE	C.C.	4595157	HERNANDO		RAMIREZ		76	X		No firma
5	SANTA FE	C.C.	10127911	JOSE	OLMES	PLAZA		68	X		No firma
6	SANTA FE	C.C.	12109884	ISMAEL		CABARCAS	ESCORCIA	69	X		No firma
7	SANTA FE	C.C.	14185169	JOSE	REINEL	CAMACHO	RODRIGUEZ	73	X		No firma
8	SANTA FE	C.C.	17021495	ENRIQUE		PINILLA	GERENA	89	X		No firma
9	SANTA FE	C.C.	17116992	JOSE	ADAN	QUINTERO		80	X		No firma
10	SANTA FE	C.C.	17175791	GILBERTO		GUZMAN	NIÑO	77	X		No firma
11	SANTA FE	C.C.	17178509	CARLOS	ALBERTO	RODRIGUEZ		78	X		No firma
12	SANTA FE	C.C.	17190210	JOSE	MIGUEL	GONZALEZ	PUENTES	78	X		No firma
13	SANTA FE	C.C.	19109959	JOSE	WALDINO	PULIDO	ROMERO	78	X		No firma
14	SANTA FE	C.C.	19143088	JORGE	MARIO	MONTOYA	HENAO	76	X		No firma
15	SANTA FE	C.C.	19353738	IGNACIO		LINARES		71	X		No firma
16	SANTA FE	C.C.	19356270	HECTOR	ALFONSO	CHAPARRO	SUAREZ	70	X		No firma
17	SANTA FE	C.C.	19369116	JORGE	ENRIQUE	OLARTE	HERNANDEZ	69	X		No firma
18	SANTA FE	C.C.	19382960	BELISARIO		PATARROYO	GUTIERREZ	67	X		No firma
19	SANTA FE	C.C.	19400764	GABRIEL		SAMACA	LOPEZ	66	X		No firma
20	SANTA FE	C.C.	19441238	EDGAR	EDUARDO	LOMBANA	BLANCO	69	X		No firma
21	SANTA FE	C.C.	20177864	GEORGINA		BUITRAGO	TORRES	86		X	No firma
22	SANTA FE	C.C.	20474134	ISABEL		HUERFANO	CUBILLOS	91		X	No firma
23	SANTA FE	C.C.	20667199	BLANCA	MERCEDES	GUASCA		65		X	No firma
24	SANTA FE	C.C.	21223445	GRACIELA		PEREZ	MOLANO	75		X	graciela Perez
25	SANTA FE	C.C.	23627812	BLANCA	MARIA	HERRERA	MARTIN	85		X	No firma
26	SANTA FE	C.C.	26731926	CARMEN	EMILIA	HERNANDEZ	FORNARIS	81		X	No firma
27	SANTA FE	C.C.	27495790	BEATRIZ		ZUÑIGA		84		X	No firma
28	SANTA FE	C.C.	28851050	CECILIA		GUARNIZO		78		X	No firma
29	SANTA FE	C.C.	41660344	CONSUELO		PULGARIN	BAQUERO	71		X	No firma
30	SANTA FE	C.C.	52090668	CONSOLACION		URBANO	CARDOZO	71		X	No firma.

Lugar: Centro Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María
Convenio: 9579 de 2024
Componente: Nutrición y salubridad
Profesional: David Esteban Perdomo Sossa

Registro fotográfico de actividad de IEC





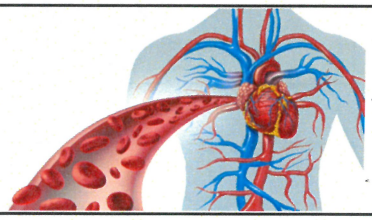
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 08/04/2025	TEMA: NUTRIENTES ESENCIALES: VITAMINA C Y HIERRO	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Silvia Marroquín		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A

FUENTE VITAMINA C

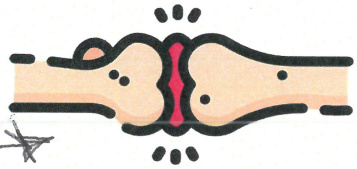


SISTEMA DE DEFENSA



MOVILIDAD ARTICULAR

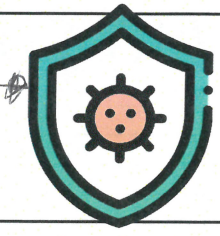
COLUMNA B



FUENTE HIERRO



CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

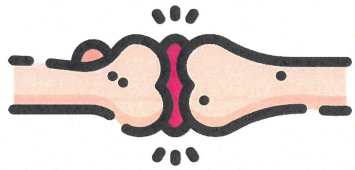
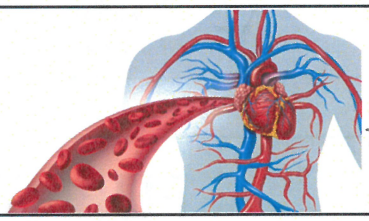


ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Sitara Marroquín

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
FUENTE VITAMINA C	
	FUENTE HIERRO
SISTEMA DE DEFENSA	
	CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
MOVILIDAD ARTICULAR	

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

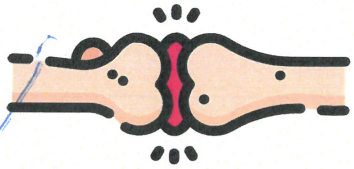
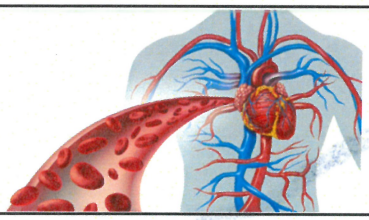
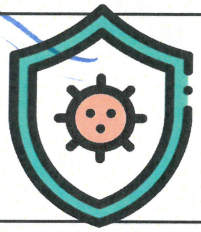
		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación? Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Gricelda Perez

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
FUENTE VITAMINA C	
	FUENTE HIERRO
SISTEMA DE DEFENSA	
	CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
MOVILIDAD ARTICULAR	

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

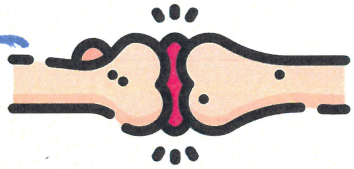
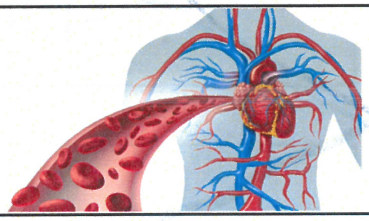
Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 08/04/2025	TEMA: NUTRIENTES ESENCIALES: VITAMINA C Y HIERRO	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Gruesales Perez		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

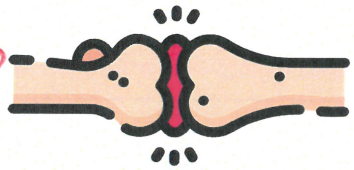
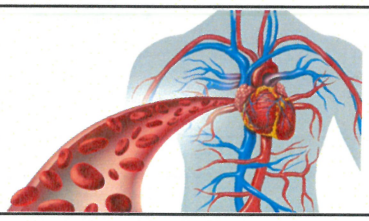
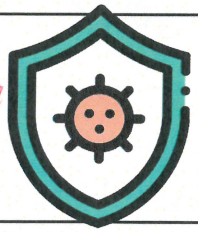
COLUMNA A	COLUMNA B
FUENTE VITAMINA C	
	FUENTE HIERRO
SISTEMA DE DEFENSA	
	CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
MOVILIDAD ARTICULAR	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Eva Flores

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
FUENTE VITAMINA C	
	FUENTE HIERRO
SISTEMA DE DEFENSA	
	CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
MOVILIDAD ARTICULAR	

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

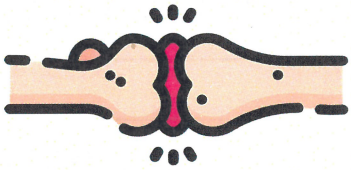
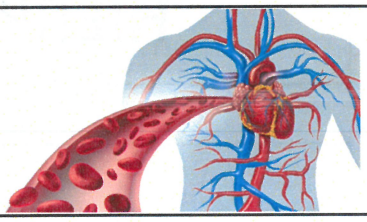
Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 08/04/2025	TEMA: NUTRIENTES ESENCIALES: VITAMINA C Y HIERRO	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Eva Plazas		

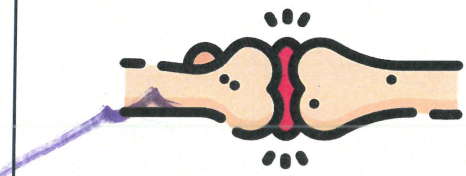
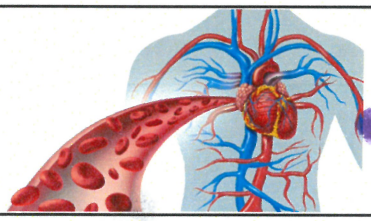
Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
FUENTE VITAMINA C	
	FUENTE HIERRO
SISTEMA DE DEFENSA	
	CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
MOVILIDAD ARTICULAR	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 08/04/2025	TEMA: NUTRIENTES ESENCIALES: VITAMINA C Y HIERRO	EQUIPO No: N.A.
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: Jaime Chaparro		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
FUENTE VITAMINA C	
	FUENTE HIERRO
SISTEMA DE DEFENSA	
	CIRCULACIÓN SANGUÍNEA
MOVILIDAD ARTICULAR	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

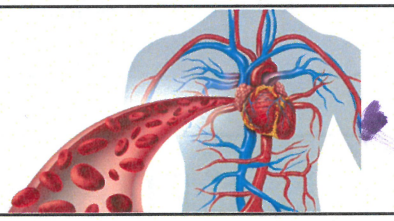
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: Jeanne Cheesteed

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A

FUENTE VITAMINA C

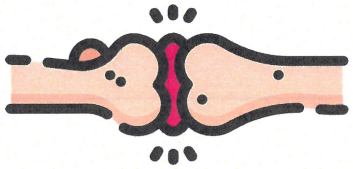


SISTEMA DE DEFENSA



MOVILIDAD ARTICULAR

COLUMNA B



FUENTE HIERRO



CIRCULACIÓN SANGUÍNEA



EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		