1. DATOS GENERALES	
Fecha	16/01/2025
Nombre del proyecto	Proyecto 1099. ENVEJECIMIENTO DIGNO, ACTIVO Y FELIZ
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de Cuidado San José – Chinauta.
Localidad	Fusagasuga
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Lidera: Área de Nutrición. Apoyo: Fisioterapia y Enfermería.
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	La Comunidad de Cuidado San José es una Fundación sin ánimo de lucro, ubicada en la vereda los Calatayu kilometro 69 lote 63 corregimiento Chinauta de la ciudad de Fusagasugá Cundinamarca. En la actualidad se cuenta con un total de cobertura de 100 personas mayores, la mayoría de ellas con presencia de inadecuados hábitos de vida, alimentarios y enfermedades crónicas no trasmisibles. El estilo de vida de estas personas se caracterizó por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, con gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional. Por lo anterior, se hace necesario en las instituciones de atención a personas mayores, cuenten con estrategias educativas que fortalezcan el cambio positivo de hábitos de vida y mejoren o mantengan la salud y bienestar, llevando a un estado de estabilidad física, emocional y mental.
Grupo/s interactivo/s	Actualmente contamos con 100 Personas Mayores quienes oscilan entre los 60 a 100 años aproximadamente, de género femenino 69 y masculino 31, de modalidad Severa, provenientes del Distrito Capital, con alto grado de vulnerabilidad social, familiar y económica, institucionalizadas en la Comunidad de CuidadoSan José.
Identificación participativa de la necesidad	Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica, se identifican personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas: ●Hipertensión Arterial 36 % (36 personas mayores) ●Diabetes Mellitus 10 % (10 personas mayores) ●EPOC: 20 % (20 personas mayores) A nivel nutricional se tiene presencia de: ●SOBREPESO 5 % (5 personas mayores) ●DESNUTRICION 18 % (18 personas mayores) De acuerdo con lo anterior, se tienen personas con enfermedades crónicas que se favorecen en gran medida con la estrategia de educación y actividad física, la meta es contar con este grupo poblacional y lograr la participación del 15% de las personas mayores convocadas, siendo fundamental el mejorar y mantener estilos de vida saludable que minimicen los riesgos de morbimortalidad inherentes, facilitando el disfrutar de un adecuado estado de salud, nutrición y una vejez activa y feliz.
Entornos	Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Desarrollar temas educativos relacionados con los alimentos en los cuales se identificó la debilidad con las personas mayores como son el consumo de proteinas, frutas y verduras buscando sensibilizar en el aumento de las mismas, la importancia de los nutrientes, consumo de agua y realización de actividad física como aportantes primarios al mantenimiento de la salud, y mejorar la participación en las diferentes actividades físicas programadas.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Generar promoción de estilos de vida saludables bajo un contexto nutricional y fisico socializando y concientizando a las Personas Mayores en mejorar su condicion actual de salud a traves de estrategias de vinculacion y participacion de las actividades propuestas.
Duración de la estrategia:	18 meses.
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	18 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Arte de Cuidarte Sesión 2: Comiendo para una vida plena Sesión 3: Renovando mis hábitos Sesión 4: Nutrición a tus necesidades Sesión 5: Viviendo con energía Sesión 6: Cuidando tu salud con alimentos Sesión 7: Sabores saludables Sesión 8: Soy lo que como Sesión 9. Camino saludable Sesión 10. Actívate y vive Sesión 11. Conectando Cuerpo y mente Sesión 12. Vive Hidratado Sesión 13. Mente sana Cuerpo sano Sesión 14. Bienestar en Movimiento Sesión 15. Salud a tu ritmo Sesión 16. Sabores que sanan Sesión 17. bebe y renuévate Sesión 18. Reto Vital

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

1.Listado de asistencias y registros fotográficos de las actividades realizadas con marca de agua.
2.Evidencia de la ficha tecnica de sesión mensuales correspondiente a cada una de las actividades, con registro de asistencia y fotografías.
3.Informe final del convenio, con indicadores y resultados.

FECHA	NOMBRE COMPLETO Y CARGO	Firmas
Elaboro 6/01/2025	Mayra Galindo Nutricionista Dietista	MAYRA ALEJANDRA GALINDO
Reviso 6/01/2025	Yennifer Tatiana Murcia Bolívar Coordinadora	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CRONOGRAMA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-297 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCION PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL:COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	PRÁCTICA O TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA					
24	1	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Arte de Cuidarte	Salón sensorial	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
24	2	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Comiendo para una vida plena	Salón de actividades culturales	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
21	3	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Renovando mis habitos	Zona de actividades frente a la piscina	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
24	4	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Nutrición a tus necesidades	Salón sensorial	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
23	5	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Viviendo con energia	Salón de actividades culturales	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
20	6	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Cuidando tu salud con alimentos	Zona de actividades frente a la piscina	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
25	7	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Sabores saludables	Salón sensorial	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
22	8	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Soy lo que como	Salón de actividades culturales	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
23	9	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Camino saludable	Zona de actividades frente a la piscina	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
20	10	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Activate y vive	Salón sensorial	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
20	11	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Conectanto Cuerpo y mente	Salón de actividades culturales	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
18	12	2025	Mayra Galindo Nutricionista	Vive Hidratado	Zona de actividades frente a la piscina	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimientoChinauta
15	1	2026	Mayra Galindo Nutricionista	Mente sana Cuerpo sano	Salón sensorial	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
19	2	2026	Mayra Galindo Nutricionista	Bienestar en Movimiento	Salón de actividades culturales	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
19	3	2026	Mayra Galindo Nutricionista	Salud a tu ritmo	Zona de actividades frente a la piscina	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
16	4	2026	Mayra Galindo Nutricionista	Sabores que sanan	Salón sensorial	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
14	5	2026	Mayra Galindo Nutricionista	bebe y renuevate	Salón de actividades culturales	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta
18	6	2026	Mayra Galindo Nutricionista	Reto Vital	Zona de actividades frente a la piscina	10:30 a. m.	Calatayu kilómetro 69 lote 63 corregimiento Chinauta