

ACTA N°

FECHA: Bogotá, enero 26 de 2023.
HORA: 02:00 p.m. - 03:00 p.m.
LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
TEMA: Una alimentación adecuada

ASISTENTES: Personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

ORDEN DEL DÍA:

1. Actividad rompe hielo
2. Una alimentación adecuada
3. Conclusiones

DESARROLLO:

1. Se realiza invitación al encuentro “una alimentación adecuada” a través de la canción “lo que viene de la tierra”, se da inicio hablando acerca de que es la nutrición y cuál es el papel del nutricionista dentro del centro.
2. Para el desarrollo de la actividad, se realiza la adaptación del Nutricircuito del plato saludable planteado por la subdirección de nutrición de la secretaria distrital de integración social, se divide en 6 grupos a los participantes del encuentro y a cada grupo se le entrega un plato con la división del plato saludable y un vaso que contiene 12 alimentos.

Se desarrolla la actividad brindando por cada color del plato una serie de pistas, las cuales describen un grupo de alimentos, las personas mayores identifican el nombre coloquial, y reconocen en sus fichas los alimentos que corresponden a cada color, las pistas brindadas por grupo de alimentos son:

Color	Mensaje clave	Pistas
AMARILLO (cereales, raíces, tubérculos y plátanos)	Estos alimentos dan energía todos los días, pero si los consumimos en exceso puede ocasionar sobrepeso.	<ul style="list-style-type: none"> • Aportan principalmente carbohidratos. • Son alimentos base de nuestra alimentación. • Las encontramos también en versión integral.
VERDE (frutas y verduras)	Son de muchos colores y sabores y todos los días debemos consumir mínimo 3 porciones, es mejor si son enteras y frescas	<ul style="list-style-type: none"> • Aportan vitaminas y minerales. • Contienen agua. • Favorecen nuestra digestión.
AZUL (lácteos y derivados)	Si huesos y dientes fuertes queremos tener, de estos alimentos debemos comer.	<ul style="list-style-type: none"> • Aportan calcio. • Previenen la osteoporosis. • Los encontramos casi siempre al desayuno.
NARANJA (carnes, huevos y leguminosas secas)	Nos ayudan a la formación y mantenimiento de músculos para que sanos y fuertes estemos.	<ul style="list-style-type: none"> • Son fuente de proteínas. • Son de origen animal y vegetal. • Previenen la anemia.
ROJA (grasas)	Son de origen animal y vegetal y su uso debemos regular para cuidar nuestro corazón.	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ser saludables o perjudiciales para la salud • El alto consumo produce taponamiento de arterias y venas. • Se encuentra en altas cantidades en los productos procesados y comidas rápidas.
MORADO (azúcares y dulces)	Los utilizamos para endulzar, pero su exceso al hospital nos puede mandar.	<ul style="list-style-type: none"> • Su alto consumo produce hipoglicemia o diabetes. • Dan energía de forma rápida. • Se encuentran en altas cantidades en las gaseosas y jugos industrializados

Cada una de las pistas y los mensajes claves fueron leídos en voz alta y proyectados para asegurar que todas las personas mayores pudiesen participar. Al terminar los 6 grupos de

alimentos se proyectó el plato saludable de la familia colombiana y se socializó la importancia de cada grupo y la frecuencia de consumo en el Centro transitorio en el marco de una alimentación saludable.

3. Para concluir se genera un espacio de preguntas, momento en el cual se aclaran entre otras cosas que: las leguminosas se ofrecen 1 vez a la semana por minuta en el horario del almuerzo, la cantidad de azúcar que ese ofrece en las bebidas esta regulado por minuta

Dentro del desarrollo de la actividad se reconocen:

Logros

- Las personas mayores indican que si bien ya conocían el plato saludable de la familia colombiana, esta metodología permitía continuar la apropiación de los conocimientos.
- Permite un espacio de interacción en el cual las personas mayores socializan la importancia de la alimentación natural y sus beneficios.

Dificultades

- Las personas mayores indican molestia por la cantidad de habichuela que se ofrece en la minuta, indicando que la habichuela es venenosa y exagera los síntomas de la artritis y a artrosis.

Alternativas de solución

- Generar un dialogo de saberes, con el fin de desmitificar y evitar la satanización de alimentos.
- Continuar con las actividades de educación en estilos de vida saludables.

Material utilizado

- 6 Platos de 30 cm de diámetros con el plato saludable de la familia colombiana, vasos de plastico, 72 fichas con alimentos (12 fichas por grupo de alimentos), computador, televisor, presentación con las pistas, mensajes claves y el plato saludable de la familia colombiana.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar con el proceso de capacitación en EVS, según cronograma estipulado.	Andrea Camacho Paola	Febrero de 2023

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de febrero de 2023

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Andrea Paola Camacho	Nutricionista	CCT Cundinamarca	Andrea Paola Camacho F.

Anexos: registro fotográfico

Elaboró: Andrea Paola Camacho - Nutricionista



Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable Andrea Paola Camacho Florez Fecha: 26 de enero de 2023	Buenas prácticas del envejecimiento Una alimentación adecuada
	
	