ACTA N°

FECHA: Bogotá, marzo 24 de 2023.

HORA: 02:00 p.m. - 03:00 p.m.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca.

TEMA: Cafeína y sus consecuencias.

ASISTENTES: Personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca

ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización objetivo de la actividad
2. Cafeína y sus consecuencias.

DESARROLLO:

1. Se realiza invitación al encuentro “Cafeína y sus consecuencias”, comentando que dentro de la observación realizada se identifica que cuando se tiene espacios de esparcimiento, en su mayoría las personas mayores consumen tinto, por tanto, la idea es reconocer los procesos de producción del café.
2. Para el desarrollo de la actividad, se muestra un video acerca de la producción del café en Colombia, durante el video se realizan pausas para realizar aclaraciones del proceso del café.
   Al terminar el video se entrega a cada persona mayor 2 a 3 granos de café para que sean analizados organolépticamente, se pide a las personas mayores que lo huelan, lo sientan, lo muerdan y saboreen.
   Posterior a esto, se muele frente a los participantes 5 gramos de café por cada uno y se realiza infusión de café si azúcar la cual se ofrece a los participantes para que realicen de nuevo el proceso de cata, analizando si encuentran notas cítricas, florales, mantecosas, chocolate, nueces, ahumadas, agrias, dulces, picantes, acarameladas, vainilla, canela, amargas, herbales o terrosas.

Dentro del ejercicio se reconocen las propiedades del café como un estimulante del sistema nervioso central, diurético es rico en antioxidantes y tiene un efecto cardio protector. Sin embargo, para obtener estos beneficios, el consumo no debe superar los 400 mg, esto es, 4 vasos de 120 ml de café.

Dentro del desarrollo de la actividad se reconocen:

Logros

- Las personas mayores reconocen el proceso de elaboración del café y sus características organolépticas de acuerdo al proceso de tueste y molido.
- Las personas mayores reconocen que 4 tazas de café al día son suficientes para obtener sus beneficios.

Dificultades

- No se observan molestias frente al tema, sin embargo, algunos participantes refieren desear más dulce en su café porque así lo han tomado toda su vida, mientras que otros solicitan que la cantidad de endulzante a usar sea baja para evitar problemas con los niveles de azúcar en la sangre.

Alternativas de solución

- Se recuerda a las personas mayores que la cantidad de endulzante usado está de acuerdo a la minuta patrón entregada por la secretaria distrital de integración social.

Material utilizado

- Computador, televisor, café en grano, molino, olleta, filtro de café, vasos.

Compromisos:

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

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de abril 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: 24 de marzo de 2023	Buenas prácticas del envejecimiento Cafeína y sus consecuencias.
	
	