ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

COMEDOR COMUNITARIO LA GLORIA

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SAN CRISTOBAL PERIODO: 02/05/2024 - 23/11/2024

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): VALERIA RODRIGUEZ

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Alimentación en diabetes y Ejercicios de coordinación: Tras la capacitación sobre Alimentación en diabetes, los participantes demostraron una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada y controlada para el manejo de la diabetes. Esto resultó en una reducción de los niveles de glucosa en sangre de los beneficiarios que aplicaron las recomendaciones, así como un aumento en la adopción de hábitos alimentarios más saludables, lo que contribuyó a una mejor calidad de vida de los comensales. La implementación de los ejercicios de coordinación como parte de la capacitación generó mejoras en la motricidad y el equilibrio de los asistentes al comedor. Los ejercicios, dirigidos a fortalecer la coordinación y prevenir caídas, beneficiaron a personas con dificultades motoras, contribuyendo a su movilidad diaria y a una mayor participación en las actividades del comedor, lo que favoreció su bienestar general y su integración social. **Alimentación en la persona mayor y Ejercicios en silla:** La capacitación ayudó a los adultos mayores a comprender sus necesidades nutricionales específicas, promoviendo una dieta equilibrada que apoye su salud y vitalidad. Al conocer qué alimentos son más beneficiosos para su edad, los beneficiarios incorporaron opciones que fortalecen sus huesos, articulaciones y sistema inmunológico, mejorando así su calidad de vida.Los ejercicios en silla proporcionaron una forma segura y accesible para que los adultos mayores se mantuvieran activos, mejorando su movilidad y fuerza sin riesgo de lesiones. Esta actividad, que se puede realizar en el comedor comunitario, no solo aumentó su energía y bienestar emocional, sino que también promovió una cultura de cuidado físico y socialización en la comunidad. **Aumento del consumo de frutas y verduras y pausas activas:** La capacitación generó un aumento en el consumo de frutas y verduras entre los beneficiarios del comedor comunitario. Los participantes aprendieron sobre la importancia de una alimentación equilibrada, lo cual resultó en la incorporación diaria de más porciones de frutas y vegetales en sus comidas,se logró una participación activa por medio de actividad lúdica "escalera de colores y sabores"especialmente de niños y niñas quienes disfrutan de competencias entre grupos. Por otro lado, Se instauraron pausas activas durante la actividad del comedor, lo cual incentivó la práctica de ejercicio regular entre los asistentes. Estas pausas mejoraron la disposición y energía de los beneficiarios, quienes se mostraron más motivados a realizar movimientos simples para mantenerse activos. **Grasas en la alimentación humana y estiramientos:** La capacitación ayudó a los participantes a comprender las diferencias entre grasas saludables y no saludables, así como su impacto en la salud. Gracias a esto, los beneficiarios comenzaron a seleccionar mejores fuentes de grasa en su dieta, como aceites vegetales, frutos secos y aguacate, promoviendo una alimentación más balanceada y reduciendo el consumo de grasas perjudiciales. se logró la Incorporación de Estiramientos para la Prevención de Lesiones y Mejora de la Flexibilidad: Los ejercicios de estiramiento enseñados en la capacitación ayudaron a mejorar la flexibilidad y reducir tensiones musculares entre los participantes. Incorporar estos estiramientos en su rutina diaria fomentó el autocuidado físico, ayudando a prevenir lesiones y mejorando el bienestar general en un entorno de apoyo y aprendizaje comunitario. **Disminución del consumo de azúcar y aerobicos:** La capacitación brindó a los participantes conocimiento sobre los efectos negativos del exceso de azúcar y cómo reducirlo en su dieta diaria. Como resultado, se observó una disminución en el consumo de bebidas y alimentos altos en azúcar entre los beneficiarios, contribuyendo a mejorar su salud general y reducir riesgos de enfermedades como diabetes y obesidad.	Se identificó que una proporción significativa de los participantes eran adultos mayores con limitaciones en la lectura y comprensión del material educativo proporcionado durante los talleres. Esta falta de alfabetización podría haber dificultado su participación plena en las actividades y la evaluación de su comprensión de los temas tratados. La disponibilidad limitada de recursos financieros y materiales dificultó la realización de los talleres de manera regular y la adquisición de equipos necesarios para las actividades prácticas.	Para superar las limitaciones de alfabetización y garantizar la participación inclusiva de todos los asistentes, se propone la implementación de estrategias lúdicas para la evaluación y retroalimentación. En lugar de depender exclusivamente de cuestionarios escritos o pruebas de comprensión de lectura, se pueden utilizar juegos interactivos, actividades de grupo y representaciones visuales para evaluar el nivel de comprensión y retroalimentar a los participantes. Estas estrategias lúdicas no solo serán más accesibles para los adultos mayores con limitaciones de alfabetización, sino que también agregarán un elemento de diversión y compromiso a las sesiones de evaluación. Al utilizar enfoques más visuales y participativos, se promoverá un ambiente de aprendizaje inclusivo y estimulante para todos los participantes, independientemente de su nivel de alfabetización.

Outlook

Reporte cualitativo acciones PPSANAF CC La Gloria

Desde La Gloria Comedor <C_7371-2024_LaGloria@outlook.com>
Fecha Jue 14/11/2024 9:46 AM
Para equipo_tecnico@sdis.gov.co <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
CC Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

1 archivo adjunto (46 KB)
Inf_Cuali_CC_LaGloria.xlsx;

Buen día,

Adjunto Reporte Cualitativo FOR-PSS-300v1 teniendo en cuenta lo solicitado en el anexo técnico, quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional.

Saludos cordiales,

Outlook

Concepto Técnico Reporte Cualitativo para la PPSANAF Comedor Comunitario La Gloria

Desde Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>
Fecha Jue 21/11/2024 8:05 PM
Para CORPORACION ASIS DE COLOMBIA <Corp_asisdecolombia@hotmail.com>; C_7371-2024_LaGloria@outlook.com <C_7371-2024_LaGloria@outlook.com>
CC Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Cordial saludo estimado Comedor Comunitario La Gloria:

Agradecemos la entrega oportuna del reporte cualitativo de la implementación del Plan de Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física del convenio 7371/2024.

Dando cumplimiento a las orientaciones del anexo técnico:

Numeral 5.2.3.3. *Evaluación y reporte de implementación del Plan de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física El ASOCIADO deberá realizar un reporte cualitativo al finalizar el convenio, que dé cuenta de los logros, dificultades y oportunidades de mejora en el proceso desarrollado en el Formato Reporte cualitativo FOR-PSS-300_V1 el cual debe ser enviado a la Subdirección de Nutrición, vía correo electrónico, cinco (5) días calendario antes de la fecha de finalización del convenio.*

Desde la Subdirección de Nutrición de la SDIS confirmamos que el Comedor Comunitario La Gloria ***presentó a satisfacción el reporte cualitativo señalado, por tanto, el concepto es APROBADO.***

Para futuros procesos, se sugiere revisar la pertinencia y la evidencia disponible frente a los logros registrados, ya que se documentan en términos de cambios de comportamiento y transformaciones, es decir, ¿se cuenta con los soportes de estas afirmaciones?, ¿se realizó una evaluación de cambios de comportamientos y de valoración de indicadores bioquímicos?, ¿ o lo que se hizo fue una valoración de las intenciones de cambio?. Al respecto es importante revisar la forma de presentación de los logros.

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797