Lugar	Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Las Golondrinas .
Fecha	*25/02/2025* HORA: 3 p.m. - 4:00 pm.
Tema	UIDANDO SABORES CUIDANDO VIDAS - AROMAS QUE DESPIERTAN RECUERDOS
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA** 1. Actividad de presaberes (*Tingo-Tango*). 2. Actividad de bienvenida. 3. Presentación y desarrollo del tema. 4. Actividad evaluativa (*Tingo-Tango*). 5. Conclusiones y compromisos. DESARROLLO: Objetivo: Promover la hidratación y conciencia sobre la importancia del agua y plantas medicinales Actividad de bienvenida La Red de Historias Se compartieron historias personales relacionadas con el tema del taller. Como recuerdos de la infancia vinculado a beber infusiones de plantas medicinales que haya sido significativa en su vida. Finalmente se reflexiona sobre cómo esta red representa las interconexiones entre las vidas de los participantes, destacando la importancia de compartir, escuchar y aprender unos de otros. Preguntas de Preselección: ¿Cuántos vasos de agua bebes al día? ¿Cuál es tu agua aromática preferida? ¿Que Propiedades Nutricionales conocemos de las plantas medicinales? Metodología: Degustación de aguas con infusiones, charla sobre beneficios del agua y las plantas medicinales y Conversación sobre recuerdos asociados a olores. Platas medicinales: Albahaca (Ocimum basilicum) Historia y Origen Originaria de Asia y África, la albahaca es una hierba aromática muy valorada en la cocina y la medicina tradicional, especialmente en la India dentro del Ayurveda. Propiedades y Beneficios Reducción del estrés: La albahaca contiene compuestos que pueden ayudar a combatir el

estrés y mejorar el estado de ánimo.
Propiedades antibacterianas y antiinflamatorias: Es efectiva en el tratamiento de infecciones y puede ayudar a reducir la inflamación.
Salud digestiva: Puede aliviar la indigestión y el hinchazón.
Cómo Usarla
Culinario: Además de su uso en cocina, se puede preparar té de albahaca para disfrutar de sus beneficios medicinales.
Tópico: Aplicado sobre la piel, puede ayudar a tratar infecciones y mejorar el acné.
Precauciones
Consumo en grandes cantidades puede ser perjudicial. Se debe usar con moderación en embarazo y lactancia.

Caléndula (Calendula officinalis)
Historia y Origen
La caléndula ha sido utilizada por sus propiedades medicinales desde la antigüedad, especialmente en Europa y el Mediterráneo.
Propiedades y Beneficios
Cicatrizante y antiinflamatoria: Excelente para el cuidado de la piel, ayuda a curar heridas y quemaduras.
Salud digestiva: Puede aliviar problemas digestivos cuando se consume en té.
Cómo Usarla
Infusiones y té: Para problemas internos.
Crema o ungüento: Para problemas de la piel.
Precauciones
Puede causar alergia en personas sensibles a plantas de la familia de las asteráceas.

Sábila (Aloe vera)
Historia y Origen
Conocida desde la antigüedad en diversas culturas por sus propiedades curativas.
Originaria de la Península Arábiga.
Propiedades y Beneficios
Salud de la piel: Excelente para tratar quemaduras, cortes y otros problemas dermatológicos.
Digestivo: Ayuda a aliviar el estreñimiento y problemas digestivos cuando se ingiere.
Cómo Usarla
Tópico: El gel de la hoja se aplica directamente sobre la piel.
Oral: Consumo de jugo de aloe para beneficios digestivos.
Precauciones
El consumo excesivo puede ser laxante. Debe usarse con precaución internamente.

Orégano (Origanum vulgare)
Historia y Origen
Utilizado tanto culinaria como medicinalmente desde la antigüedad, originario de Europa y Asia occidental.
Propiedades y Beneficios
Antioxidante y antibacteriano: Ayuda a combatir infecciones y fortalecer el sistema inmune.
Alivio de la tos y problemas respiratorios: Eficaz en el tratamiento de la tos y otros problemas respiratorios.
Cómo Usarla
Infusión: Para problemas respiratorios y digestivos.
Aceite esencial: Para problemas tópicos y respiratorios.
Precauciones
El aceite esencial debe usarse diluido y con precaución, especialmente en pieles sensibles y en embarazo.

	Actividad de Evaluación: Preguntas sobre las propiedades de las plantas medicinales . **Conclusiones** Los participantes comparten sus impresiones y lo que planean cambiar o mejorar en sus hábitos alimenticios a partir de lo aprendido. El Nutricionista resume los puntos clave y agradece a todos por su activa participación. Anexos: Registro fotográfico Listado de participantes FOR-PSS-296

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Isabel Jimenez	Técnico de alimentos	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar Las Golondrinas
	Jose Luis Acero Vargas	Nutricionista Dietista	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar Las Golondrinas
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Las personas mayores se comprometieron a consumir las aromáticas ofrecidas en el hogar las Golondrinas	Personas mayores	Mes de marzo de 2025
Próxima reunión	20/3/2025		
Elaboró	Jose Luis Acero Vargas – nutricionista Dietista		

OBLIGACIONES DE NUTRICIÓN Y SALUBRIDAD COMUNIDAD DE CUIDADO: HOGAR LAS GOLONDRINAS CONVENIO O CONTRATO: 9663/2024
FECHA: 25/2/2025

ANEXO FOTOGRAFICO – IEC






25 feb. 2025 15:37:31
Anatolí-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


25 feb. 2025 15:39:55
Anatolí-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


25 feb. 2025 15:40:02
Anatolí-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca