Lugar	Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Golondrinas .
Fecha	*18/06/2025* HORA: 10:00 a.m. - 12:00 pm.
Tema	CUIDADANDO SABORES CUIDANDO VIDAS – PREPARACIONES SALUDABLES CON AROMAS QUE DESPIERTAN RECUERDOS
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA** 1. Bienvenida y presentación de la sesión 2. Introducción a la estrategia “Cuidando Sabores - Cuidando Vidas” “ 3. Dinámica emocional “Frutas con historia” 4. Orientación sobre preparaciones saludables y aromas que despiertan recuerdos 5. cierre 6. Firma de asistencia **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** 1. Bienvenida y presentación de la sesión Se dio la bienvenida a los asistentes, destacando el valor de su participación y el propósito del taller: fomentar el autocuidado a través de la alimentación saludable, rescatando los sabores tradicionales que despiertan recuerdos y emociones. 2. Introducción a la estrategia “Cuidando Sabores - Cuidando Vidas” Se explicó que la estrategia tiene como objetivo principal promover estilos de vida saludables mediante la alimentación, con un enfoque en las personas mayores del Hogar Golondrinas, rescatando preparaciones tradicionales y fomentando la memoria colectiva en torno a los alimentos y su valor afectivo. 3. Dinámica emocional: Frutas con historia Durante esta actividad, los participantes compartieron recuerdos asociados a frutas y verduras de su infancia, comentando sobre los aromas y sabores que los transportaban a momentos felices en familia o en su comunidad. La dinámica permitió generar un ambiente de confianza y fortalecer los lazos entre los asistentes. 4. Orientación sobre preparaciones saludables y aromas que despiertan recuerdos Se orientó a los participantes sobre la importancia de consumir todas las preparaciones con frutas y que les son ofrecidas todos los días en su alimentación, resaltando que: Aportan vitaminas y minerales esenciales para fortalecer el sistema inmunológico, la vista, la piel y los huesos. Son fuente de fibra, que favorece la digestión y previene el estreñimiento, además de ayudar al control del peso. Contienen antioxidantes naturales que ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer.

	Además, se hizo énfasis en la necesidad de mantener adecuadas técnicas de higiene durante la consumo de los alimentos Se dialogo sobre las preparaciones que se realizan durante el mes de junio : Tacos de verduras Mango con pimienta Salpicón de frutas Omelet frutal Michela frutal Ensalada tropical Durante la actividad, los aromas y sabores se genero un espacio para compartir anécdotas y recuerdos familiares, fortaleciendo la identidad y el sentido de pertenencia. CONCLUSIONES • La actividad integró con éxito componentes educativos, afectivos, nutricionales y prácticos. • Las personas mayores expresaron satisfacción por participar activamente en las preparaciones saludables que se están realizando durante el mes de junio. • Se consolidó la percepción positiva de las frutas como alimentos accesibles, diversos y apropiados para su salud. • La experiencia fortaleció el sentido de pertenencia, la memoria alimentaria y el autocuidado. RECOMENDACIONES Promover la rotación de frutas por colores, sabores y texturas para enriquecer la dieta. Crear un mural o cartel colectivo con recetas sencillas y recuerdos de frutas tradicionales. 5. Cierre El taller finalizó con un mensaje esperanzador: “Cuidar lo que comemos es una forma de cuidar nuestra vida”. Se agradeció la participación activa de los asistentes y se les invitó a seguir asistiendo a los próximos encuentros de la estrategia. anexos: Registro fotográfico Listado de participantes FOR-PSS-296

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Isabel Jiménez	técnico de alimentos	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar Golondrinas
	Jose Luis Acero Vargas	Nutricionista Dietista	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar Golondrinas
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Las personas mayores se comprometieron a consumir 5 porciones de frutas y verduras al día.	Personas mayores	Mes de julio de 2025
Próxima reunión	22/7/2025		
Elaboró	Jose Luis Acero Vargas – nutricionista Dietista		

OBLIGACIONES DE NUTRICIÓN Y SALUBRIDAD COMUNIDAD DE CUIDADO: HOGAR SAN GOLODRINAS
CONVENIO O CONTRATO: 9663/2024
FECHA: 18/06/2025

ANEXO FOTOGRAFICO – IEC CUIDANDO SABORES CUIDANDO VIDAS









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 18-06-2025	POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO
TEMA: CUIDANDO SABORES CUIDANDO VIDAS - PREPARACIONES SALUDABLES	No. PERSONAS CAPACITADAS: 14	TOTAL HORAS:2
PROFESIONAL RESPONSABLE: JOSE LUIS ACERO	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA - HOGAR LAS GOLANDRINAS	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	NA	CC	5170571	ARNOLDO	RAFAEL	ESTADA	MENDOZA	78		X	
2	NA	CC	19077143	BENJAMIN		RIOS	TULA	78		X	
3	NA	CC	436728	ALFONSO		BARRERA	SUAREZ	85		X	
4	NA	CC	2890334	OLIVERIO		CRUZ	BERMUEDEZ	87		X	
5	NA	CC	2933746	JOSE	ANGEL	PARRA	PULIDO	90		X	
6	NA	CC	2935060	JOSE	ELIAS	ORTEGON	PARRA	86		X	
7	NA	CC	3227312	JOSE	GUSTAVO	HERRERA	ZAMUDIO	71		X	
8	NA	CC	4125535	ROBERTO	ARTURO	LOPEZ	CUBIDES	73		X	
9	NA	CC	4171136	TEOFILO		JIMENEZ	ALVARES	73		X	
10	NA	CC	4176427	SAUL		BERNAL	MARTINEZ	84		X	
11	NA	CC	51567903	ANA	ISABEL	OTALORA	MORENO	72	X		
12	NA	CC	20940996	ANA	SILVIA	PEÑALOZA	NOGUERA	65	X		
13	NA	CC	51748071	AMELIA		GOMEZ	PORTUGUEZ	76	X		
14	NA	CC	53906238	AMPARO		ROSO		66	X		

Powered by CamScanner