ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	17	7	2025	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Antonia Santos		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Johan Huerfano
Nombre de la actividad:	Alimentacion Balanceada		

DESARROLLO DEL TEMA	
OBJETIVO GENERAL	
1. Concientizar sobre la importancia de una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades crónicas	
2. Educar sobre los principales grupos de alimentos y sus funciones en el organismo	
3. Fomentar la autonomía y el bienestar en la etapa adulta mayor	
4. Promover la adopción de hábitos alimenticios saludables en personas mayores	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Promover la importancia de la hidratación adecuada	
2. Identificar los principales cambios fisiológicos asociados al envejecimiento	
3. Explicar la función de cada grupo de alimentos en el cuerpo	
4. Reconocer los nutrientes esenciales que deben priorizarse en la alimentación de las personas mayores	
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	la alimentación en la etapa adulta mayor.
	Con el paso de los años, nuestro cuerpo cambia, y también cambian nuestras necesidades nutricionales. Comer bien no solo significa alimentarse,
	sino también mantener nuestra energía, prevenir enfermedades y sentirnos mejor en nuestro día a día.
	Hoy vamos a aprender juntos cómo una alimentación equilibrada puede ayudarnos a vivir con más salud, fuerza y bienestar.
MOMENTO CENTRAL	Ahora que ya comprendimos por qué una buena alimentación es fundamental en esta etapa de la vida, vamos a hablar de los alimentos que no
	deben faltar en nuestro plato. En la adultez mayor, el cuerpo necesita menos calorías, pero más nutrientes. Por eso es tan importante elegir alimentos de buena
	Las proteínas como el pescado, los huevos, el pollo ayuda a mantener nuestros músculos fuertes y prevenir la pérdida de masa muscular.
	El calcio y la vitamina D, que encontramos en los lácteos, el brócoli o la sardina, son claves para fortalecer los huesos y prevenir fracturas.
	También necesitamos fibra presente en frutas, verduras y cereales integrales para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento, un problema común en esta
	etapa. Y no olvidemos el agua: aunque no siempre tengamos sed, es fundamental mantenernos bien hidratados para el buen funcionamiento de todo el cuerpo.
MOMENTO FINAL	Una alimentación balanceada puede ayudarnos a tener más energía, fortalecer nuestro sistema inmunológico, mantenernos activos y disfrutar más de cada día.
	Los pequeños cambios, como tomar más agua, incluir más frutas y verduras, o reducir la sal, pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud.
	Les agradezco mucho por su participación y los invito a poner en práctica lo que vimos hoy. ¡Comer bien es un acto de amor hacia uno mismo!

RECURSOS	
TV	
JUEGOS COGNITIVOS Y DE CONOCIMIENTO	
HOJAS	
CARTULINAS	
IMÁGENES	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
La estructura de la charla fue clara y coherente. Inicié con una introducción motivadora, desarrollé los temas principales de manera progresiva y cerré con un resumen
práctico y reflexivo.
Mantuve una actitud cercana, respetuosa y empática, lo cual contribuyó a generar un ambiente de confianza y apertura.
Fomenté la participación activa a través de preguntas, ejemplos cotidianos y el uso de materiales visuales, lo que mantuvo el interés y la atención de los asistentes.
Utilicé un lenguaje accesible y adaptado al público adulto mayor, explicando los conceptos de forma sencilla, lo que facilitó la comprensión de los contenidos.

FECHA: 17/072025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Alimentación Balanceada	RESPONSABLE: Johan Huérfano









PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: PSS-P-SS-035
Versión: 2
Fecha: Memo 20240182223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio día - noche Antonia Santos	Fecha:	17-07-2025
Nombre del coordinador:	Johanna Lopez	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Lucas Prada.		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Johan Huertas	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Juegos Dirigidos Envejecimiento	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	31400953	Martha Lucia	Posso Franco			SI			
2	CC	58058889	Waldino	Montaña Diaz			SI			
3	CC	9776037	Oswaldo	Collazos Gomez			SI			
4	CC	6155358	Isaac	Mosquera.			SI			
5	CC	14220104	Juan Angel	Cancheros Rodriguez			SI			
6	CC	41495683	Maria Consuelo	Parada Agudelo			no			
7	CC	17110797	Carlos Julio	Prada Lara			SI			
8	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas			SI			
9	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete.			SI			
10	CC	17181191	Teodulfo	Bolaños Forero.			no			
11	CC	17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego			SI			
12	CC	5554831	Jose David	Correa Jaimes			SI			
13	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			SI			
14	CC	19075317	Heberlio	Baron Rueda.			SI			
15	CC	17063771	Alvaro	Betancourt Latorre.			no			
16	CC	41506699	Maria Lilia	Rodriguez.			no			

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-625 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024 Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Centro de cuidado Transitorio día - noche Antonia Santos-	Fecha:	17-07-2025
Nombre del coordinador:	Johanna lopez	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	lucas prada.		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Johan Huertas	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA:	LINEA:	LINEA:	LINEA:
17	CC	11790490	Aristobulo	Rico	ARI		SI			
18	CC	17174 274	misael	Español Alvarez			SI			
19	CC	17806331	Octavio	Cordoba.			SI			
20	CC	41370218	Rosa Elena	Rojas	NO FIRMA	Segun cedula.	No			
21	CC	4172538	Alberto	Mosquera.			SI			
22	CC	14880899	Jose Heberth	Cardenas			SI			
23	CC	6186111	Jose patrocinio	Medina.	JPM		SI			
24	CC	19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			no			
25	CC	19183054	Efrain	Medina.			SI			
26	CC	19273015	Raul	Garzon Castañeda			SI			
27	CC	79280974	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI			
28	CC	41596846	Flor Estella	Diaz casas			no			
29	CC	41503472	Belsbe	Garcia Hurtado			SI			
30	CC	19278120	carlos Abel	leon parra.			SI			
31	CC	19369483	Alvaro Enrique	Murcia.			no			

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: [illegible]
Versión: 2
Fecha: Memo 20244018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio día - noche Antonia Santos.	Fecha:	17-07-2024
Nombre del coordinador:	Johanna Lopez	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Lucas Prada.		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Johan Huertas	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Iniciativas Prácticas Cuidado y Sentimiento.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
32	CC	79236708	luis Eduardo	castiblanco			SI			
33	CC	7950737	Jose Dioscorides	pedraza valle.			SI			
34	CC	19086282	Jorge	Diaz			no			
35	CC	19235293	German	Soto			SI			
36	CC	19268801	Jorge Enrique	castañeda camargo			SI			
37	CC	17119581	Humberto	Bernal Moro			SI			
38	CC	6113511	Hugo	ojeda medina.			no			
39	CC	1005719?	Juan Camilo	Moreno Mendoza.			SI			
40	CC	47946043	Beatriz Elena	Mazo Mazo			SI			
41	CC	19080189	Eduardo	cardenas Rodriguez			SI			
42	CC	6026912	Hernando	Urrego castaño			SI			
43	CC	11796754	Jesus Antonio	Garcia.			no			
44	CC	19194395	Rafael	Benavides Perez			SI			
45	CC	79348339	Jose Arturo	Muñoz Arango			SI			
46	CC	41635329	Myriam	Rodriguez			no			
47	CC	19342420	Orlando	Chavarro Gomez.			no			

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 2
Fecha: Memo 120240818223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio dia - noche Antonia santos	Fecha:	17-07-2025.
Nombre del coordinador:	Johanna lopez	Jornada:	Dia: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Lucas Prada.		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Johan Hurtado	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos tratos Cuidado	LINEA:	LINEA:	LINEA:
48	CC	36154592	Mercedes	Puentes Bultrago			SI			
49	CC	41317725	maria Judith	Polido Hernandez			No			
50	CC	17184908	luis maria	Keyes	NO FIRMA	segun cedula.	SI			
51	CC	19140749	luis manuel	Keyes.	MONO		SI			
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										

Powered by CamScanner