ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:		Fecha de ejecución:	3	4	2023
Unidad Operativa:	Centro De Cuidado Transitorio Antonia Santos				
Eje de Atención:	Imaginarios y practicas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Claudia Bonilla		
Nombre de la actividad:	EL CAFÉ ? ENEMIGO O AMIGO - LA SAL UN ENEMIGO A LA SALUD				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas favorables al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos y en su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las bondades y caracteristicas del cafe . y su efecto en el organismo . .
2. Recordar y fortalecer la importancia en el control del consumo de sal y la salud cardiovascular
3. Reconocer los alimentos fuentes de sodio como riesgo en la salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Como apertura a la jornada , se realiza actividad fisica , mediante estiramiento en general , y ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores . trabajo de estabilidad y manejo de pelota . En el primer momento se presentan saludos y bienvenida a las personas mayores, se les da a conocer el tema a tratar (El cafe enemigo o amigo ? . La sal un enemigo a la salud) y se motivan a los asistentes a participar mediante su conocimiento es realcion a los efectos del cafe en el organismo, en donde se presenta alta participacion debido al gran gusto por parte de la mayoria en el consumo de tinto . ademas se abre polemica entre los participantes si se considera o no que el osumo de cafe beneficia la salud . En un segundo tiempo se establece mediante dinamica el aporte de alimentos fiuentes de sodio y su relacion con la salud cardiovascular.
MOMENTO CENTRAL	Para la exposicion del tema se realiza exposicion con ayuda del tablero y videos , exponiendo los beneficios del consumo de café Beneficios de tomar café para la salud Abstrac video : *Durante algunos años se le dio una mala fama injusta a la cafeína, ya que muchos la relacionaban con los problemas para dormir o apuntaban que generaba adicción. Y aunque estos aspectos podrían ser un efecto secundario de la cafeína, solo se presentan si se consume en exceso.* *En cambio, si se consume con moderación, el café tiene muchas propiedades de las cuales podemos beneficiarnos. Estos son algunos de los beneficios de tomar una taza de café al día.* *1. Tiene una alta concentración de antioxidantes* *2. Estimula el cerebro* *La propiedad más conocida del café es que puede aportarnos energía, pero en realidad lo que hace la cafeína es estimular ciertas zonas del cerebro que activan las funciones cognitivas, mejoran la memoria y la forma en la que procesamos la información.* *3. Mejora el rendimiento físico* *Así como la cafeína puede estimular las funciones cognitivas, también tiene la capacidad de intervenir en el sistema nervioso, haciendo que el cansancio tarde en aparecer, lo que permite tener un mejor rendimiento al momento de hacer ejercicio físico. Esta es la razón por la cual algunas bebidas deportivas contienen cafeína.* *4 Acelera la pérdida de peso* *5. Reduce el dolor de cabeza* *6. Reduce el riesgo de cáncer* *7. Reduce los niveles de azúcar en la sangre* *8. Ayuda a combatir el Parkinson y el Alzheimer* *Consejos para reducir el consumo de sal* *1. Limite su consumo de papas fritas y otras comidas saladas.* *2. Trate de usar condimentos que no contengan sal.* *3. Sustituya la sal por hierbas, especias y otros condimentos.* *4. Lea las etiquetas con cuidado porque a veces encontrará sal en lugares inesperados. (Por ejemplo, los jugos de tomate y verdura a menudo contienen mucha sal.)* *5. Pruebe los productos reducidos en sodio y sin sal.* *6. Prepare las comidas con la mitad de la cantidad recomendada de sal. Muchas recetas indican más sal de la necesaria. Prepare las recetas sin sal y deje que cada persona agregue la cantidad que desea. Es muy probable que utilicen sólo una fracción de la cantidad indicada en la receta.* *7. Cuando coma en un restaurante, pregunte si pueden prepararle un plato con menos sal o sin sal.* *8. Pruebe los sustitutos de la sal. Algunos tienen el efecto de reducir la presión arterial a la vez que aportan nutrientes importantes.* *9. Cocine el arroz, la pasta y los cereales sin sal.* *10. Enjuague los alimentos enlatados, como el atún, para retirar parte de la sal.*
MOMENTO FINAL	Para el momento final se permite a los asistentes participar mediante la pronunciacion de un beneficio del consumo de café o una afectacion con el consumo de sal , buscando que la idea no se presente en forma repetitiva

RECURSOS

sillas	Tablero cartulina marcadores
Profesional nutricionista	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se logró un alto nivel de participación de las personas mayores y se evidenció sensibilización hacia el autocuidado y la iniciativa para mejorar hábitos alimentarios y en estilos de vida mas saludables.

FECHA: ABRIL 3 DE 2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EL CAFÉ ENEMIGO O AMIGO	RESPONSABLE: Claudia Marcela Bonilla









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código:	FOR-PSS-525
Versión:	1
Fecha:	Memo 20223031105 - 15/09/2022
Página:	1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos **Fecha:** 03-04-2023 DD-MMM-AAAA AM

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Fibromialgia Sintomatologia cuidado y tratamiento.	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento el cafe-enemigo o amigo - la sal un enemigo a la salud	LINEA:	LINEA:		
1	CC	1.135.821	Angel Maria	Moreno Rodriguez	SI	NO				
2	CC	41403.343	Maria Ines	Melo Cubaya	SI	SI			No firma	
3	CC	41.370.218	Rosa Elena	Rojas	SI	NO				
4	CC	24.097.875	Rosa Maria	Arismendi de Tibaduiza	SI	NO				
5	CC	41.433.137	Maria claudina	Valbuena Sanchez	SI	NO				
6	CC	41.503.472	Belisbe	Gamba Hurtado	SI	SI				
7	CC	70.057.142	Juan Camilo	Noreña Mendoza	SI	NO				
8	CC	1.304.538	Alonso	Alzate Tabares	SI	NO				
9	CC	5.805.889	Wilson	Montoya Diaz	SI	NO				
10	CC	17.011.648	Marco Antonio	Gonzalez Castro	SI	SI				
11	CC	3.280.140	Jose Belten	Gonzalez	SI	NO			No firma	
12	CC	5.554.831	Jose David	Bareño Jaimes	SI	NO				
13	CC	17.074.806	Gerardo Alfredo	Rubio Diaz	SI	SI				
14	CC	5556 197	Rosa alfredo	Ortiz	SI	SI				
15	CC	17.084.350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI	NO				
16	CC	5.982217	Rogelio	Quimbaya Rodriguez	SI	NO				

Powered by CamScanner

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. Secretaría de Integración Social	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-675 Versión: 1 Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022 Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 03-04-2023 DD-MM-AAAA AH

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Albas

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas practicas del envejecimiento fibromialgia sintomas tto sus y tto	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento El Cate-enemigo o amigo-la piel un enemigo de la salud	LINEA:	LINEA:		
17	CC	23992893	Maria de Jesus	Farero Torrel	SI	SI				
18	CC	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle	SI	SI				
19	CC	17.174.946	Hernando	Diaz Umaña	SI	NO				
20	CC	3.506.214	Jose Ignacio	Muñoz Hoyo	SI	SI				
21	CC	17.182587	Jorge Eliecer	Garcia	SI	SI				
22	CC	17.174.274	Misael	Español Alvarez	SI	SI				
23	CC	41680.700	Maria Luza	Ramirez Rojas	SI	SI				
24	CC	17.192 824	Claudio	Orozco Rodriguez	SI	NO				
25	CC	19.086.282	Jorge	Diaz	SI	NO				
26	CC	4.172.538	Alberto	Mosquera	SI	NO				
27	CC	17.196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	SI	SI				
28	CC	11.371.988	Saul	Muñoz Romal	SI	SI				
29	CC	19080189	Eduardo	Caimara Rodriguez	SI	SI				
30	CC	10.217.183	Ramiro	Aragon Orozco	SI	SI				
31	CC	19118.844	Rigoberto	Garcia Rubiano	SI	SI				

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-755-525
Versión: 1
Fecha: Memo 20220311105 - 15/09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

Fecha: 03-04-2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Fibromialgia sintomas causas y tratamiento	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento El cafe - enemigo o amigo - La sal un enemigo a la salud	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19.104.150	Alvaro	Melo Sanchez	SI	NO				
33	CC	17.806.331	Octavio	Cordoba	SI	SI				
34	CC	41.636.524	Marina	Pineros de Penagos	SI	NO				
35	CC	41.635.329	Myriam	Rodriguez	SI	SI				
36	CC	79.280.474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez	SI	NO				
37	CC	8.700.386	Yesid	Rojas Avila	SI	NO				
38	CC	79.286.284	Hernando	Sabogal Chabarro	SI	NO				
39	CC	41.711.827	Flor Maria	Serrano Calderon	SI	NO				
40	CC	80.265.498	Henry	Huertas Contreras	SI	SI				
41	CC	43.515.566	Maria elisenia	Benitez cano	SI	SI				
42	CC	28266716	Maria del Carmen	Diaz de pile	SI	SI				
43	CC	19.246.034	Pedro de Jesus	Gutierrez Niño	SI	NO				
44	CC	4.066.235	Alfonso	Rodriguez Peña	SI	NO				
45	CC	19.342.420	Orlando	Chabarro Gomez	SI	NO				
46	CC	19.255.215	Miguel Antonio	Vivas Castro	SI	NO				
47	CC	3063.808	Manuel Humberto	Reyes Castillo	SI	SI				

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo (20220311105 -15 /03/2022
Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos
Fecha: 03-04-2023 AM
Nombre del Responsable: Tatiana Baigal Alba.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Fibromialgia Antonia cuenta y tratamiento	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento El cafe-enemigo o amigo - La sal un enemigo a la salud	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19.295.239	Luis Gabriel	Sanchez Vargas	SI	SI				
49	CC	3.990.534	Jorge Ivan	Cortes Pollard	SI	NO			Jorge Cortes	
50	CC	195.219	Daniel	Duque Corredor	SI	NO				
51	CC	19.352.486	Germon	Solano Colmenares	SI	NO				
52	CC	19333650	Edisson	Cuellar Gomez	SI.	NO				
53	CC	17.093.860	Jaime	Rodriguez Gonzalez	SI	SI				
54	CC	80260236	Pablo Horacio	Escobar Arango	SI	NO			Pablo Horacio	
55	CC	12.552.351	Javier Jose	Hernandez Benavidez	SI	NO				
56	CC	79250068	Jaime	Compos Hernandez	SI	SI				
57	CC	51661210	Gladys	Bonilla Alvarez	SI	SI			Gladys	
58	CC	70054294	Juan Guillermo	Lopez	SI	NO				
59	CC	79100566	Oscar Javier	Osorio Perez	SI	NO				
60	CC	6026912	Hernando	Urrego Cortazo	SI	NO				
61	CC	9510678	Rafael Erasmo	Manchego	SI	NO				
62	CC	19183981	Alberto	Arevalo	SI	NO				

Powered by CamScanner