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:	10	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: LA ALIMENTACION Y EL SISTEMA INMUNOLOGICO

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. Conocer las formas en las cuales el ser humano presenta resitencia los germenes o virus del medio
2. Establecer la relacion entre la alimentacion y el sistema inmunologico
3. Revisar las practicas diaria de los asistentes y su relacion con el desarrollo y fortelecimiento del sistema inmune.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la jornada del dia mediante actividad fisica, con ejercios de calistenia en tren superior e inferior, se trabajan posteriormente rutina de capacidad fisica y posterior se da tiempo de recuperacion potenciando capacidades y habilidades motrices basicas en los intemedios de recuperacion. En el primer momento se presentan saludos y bienvenida a las personas mayores, se les da a conocer el tema a tratar " La alimentacion y el sistema inmunologico" haciendo reflexion es la importancia dada con mayor enfasis desde la presencia del covid y la pandemia.
MOMENTO CENTRAL	Para la exposicion del tema se presenta video educativo.El sistema inmunológico es el escudo defensor de nuestro cuerpo ante las enfermedades y se fortalece con una buena alimentación rica en vegetales, agua, ejercicio, suficiente descanso y evitando el estrés. A la par, hay alimentos que por su composición química y propiedades limpian, estimulan y agilizan ciertas funciones de nuestro sistema inmune. Conoce algunos de los que recomendamos incluir en tu despensa como complemento de una dieta sana y para prevenir enfermedades. **Jengibre** Esta raíz es muy conocida por sus propiedades medicinales, entre las cuales se encuentra su contribución al combate de virus y bacterias y, en general, de distintas enfermedades respiratorias, gracias a que es un gran expectorante y antiinflamatorio. Es una raíz aliada del sistema circulatorio y el digestivo, y contiene vitamina C y potasio. **Cacao** Los polifenoles son sustancias químicas de origen vegetal, muy importantes para que la flora intestinal de los humanos se regule y sobrevivan los microorganismos benéficos sobre los nocivos. El cacao natural, incluso el chocolate negro, tiene un alto contenido de polifenoles y fibras que son aprovechadas por los microorganismos positivos, ayudando al mejor funcionamiento de los sistemas digestivo e inmunológico. Ajo y cebolla Es muy común alrededor del mundo combinar estos dos alimentos, ya que complementan nuestros platillos, pero además de su gran sabor, son saludables y los beneficios de sus propiedades son conocidos desde tiempos muy antiguos. **El ajo y la cebolla** tienen propiedades antibacteriales y antisépticas, contribuyendo a combatir los microorganismos nocivos en nuestro cuerpo; además, pueden ayudar a mejorar la circulación. **Cítricos** Se sabe que la vitamina C, presente en frutos como la naranja o el limón, ayuda a prevenir las enfermedades respiratorias. Esto no significa que comer una naranja curará un resfriado, sino que la falta de vitamina C en el cuerpo nos hace más vulnerables ante este tipo de enfermedades y por ello se recomienda elevar su consumo en temporadas invernales. Los cítricos tienen propiedades antioxidantes que contribuyen a la protección de las células y también a que el sistema inmunológico sea más eficaz. **Frutas y verduras** Aunque los alimentos mencionados antes nos ayudan a fortalecer el sistema inmune, es necesario aclarar que lo mejor para un sistema inmunológico sano es una dieta balanceada, en la que se incluyan frutas y verduras variadas como zanahorias, calabazas, berros, apio o rábano, que son ricas en hierro y vitaminas.
MOMENTO FINAL	Para el momento final se recuerda a los participantes la importancia del consumo de alimentos relacionados con el sistema inmune, dentro de una alimentacion sana equilibrada .

RECURSOS

sillas	
Profesional nutricionista	
Facilitadora	
TV	
Computador portátil	
fichas con imágenes	

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 10 DE 2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** La alimentacion y el sistema inmunologico	**RESPONSABLE:** **Claudia Marcela Bonilla**









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-025 Versión: 1 Fecha: Memo (20223511105 -15 /09/2022 Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos **Fecha:** 10/04/2023 DD-MM-AAAA AM

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del Cuidado Tema: La alimentación y el sistema inmunologico	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	11371988	Saul	Muñoz Ramos	SI					
2	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez	SI					
3	CC	40666235	Alfonso	Rodriguez Ruiz	SI					
4	CC	19128221	Jose Vicente	Puerto Posada	SI					
5	CC	1135821	Angel maria	Moreno Rodriguez	SI					
6	CC	41403343	Maria Ines	Melo cabrera	SI				NO FIRMA	
7	CC	23992893	Maria de Jesus	Forero Torres	SI					
8	CC	28266716	Maria del carmen	Diaz de Gale	SI					
9	CC	41508038	Nelly	Mosquera patiño	SI					
10	CC	41433137	Mary Claudina	Valbuena Sanchez	SI					
11	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	SI					
12	CC	41596846	Flor Estella	Diaz casas	SI					
13	CC	1304538	Alonso	Alzate Tabares	SI					
14	CC	5805889	Waldino	Montaña Diaz	SI					
15	CC	17011684	Marco Antonio	Gonzalez castro	SI					
16	CC	3280140	Jose Belden	Gonzalez	SI				NO FIRMA	

Powered by CamScanner

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: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 11-04-2023 DD-MM-AAAA a.m

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

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 Temas: La alimentacion y el sistema inmunologico	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego	SI					
18	CC	5554831	Jose David	Carreño Jaimes	SI					
19	CC	17074806	Gerardo Alfredo	Rubio Diez	SI					
20	CC	5556197	Roso Alfredo	Ortiz	SI					
21	CC	17084750	Roberto	Rincon Rodriguez	SI					
22	CC	17093860	Jaime	Rodriguez Gonzalez	SI					
23	CC	5982217	Rogelio	Quimbayo Rodriguez	SI					
24	CC	3990534	Jorge Luis	Cataño Palacio	SI					
25	CC	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Uribe	SI					
26	CC	17174946	Hernando	Diaz Umaña	SI					
27	CC	7506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo	SI					
28	CC	17182587	Jorge Eliecer	Garcia	SI					
29	CC	6186867	Jose Ituriel	Salazar Ureo	SI					
30	CC	17174734	Misael	Español Alvarez	SI					
31	CC	17196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	SI					

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FDN-PSS-535
Versión: 1
Fecha: Memo 20223111105 - 15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

Fecha: 10-04-2023 a.m

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del buen vivir Tema: La alimentación y el sistema inmunologico.	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	17188066	Amadeo	Rodriguez Chaves	SI					
33	CC	19140749	Luis Manuel	Reyes	SI					
34	CC	17192824	Claudio	Orozco Rodriguez	SI					
35	CC	19086282	Jorge	Diaz	SI					
36	CC	4172538	Alberto	Mosquera	SI					
37	CC	19080189	Eduardo	Carmona Rodriguez	SI					
38	CC	10217183	Ramiro	Arango Orozco	SI					
39	CC	19118844	Rigoberto	Garcia Rubiano	SI					
40	CC	19194395	Rafael	Benguidez Perez	SI					
41	CC	17806331	Octavio	Cordoba	SI					
42	CC	19273081	Alvaro	Varon Arosta	SI					
43	CC	79280474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez	SI					
44	CC	19300995	Guillermo	Bonilla Hernandez	SI					
45	CC	8700386	Yesid	Rojas Avila	SI					
46	CC	79286284	Hernando	Sabogal Chavarro	SI					
47	CC	41711827	Flor Maria	Soriano Calderon	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BARRANQUILLA
SECRETARÍA DE PARTICIPACIÓN 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 [illegible] -10 JUN/2022
Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos **Fecha:** 10-04-2023

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento tema: La alimentación y el sistema inmunologico	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	12253094	Pedro	Quintero Cuellar	SI					
49	CC	42796043	Beatriz Elena	Mazo Mazo	SI					
50	CC	19342420	Orlando	Chavarrio Gomez	SI					
51	CC	19322076	Jose Hubert	Rodriguez Gonzalez	SI					
52	CC	3063808	Manuel Humberto	Reyes Castillo	SI					
53	CC	12552351	Javier Jose	Hernandez Benavides	SI					
54	CC	41503472	Belisbe	Gambo Hurtado	SI					
55	CC	19333650	Edisson	Cuellar Gomez	SI					
56	CC	80260236	Pablo Horacio	Escobar Clavijo	SI				Pablo Horacio	
57	CC	195219	Daniel	Duque Corredor	SI					
58	CC	79250068	Jaime	Campos Hernandez	SI					
59	CC	51661210	Gladys	Bonilla Alvarez	SI				Gladys	
60	CC	19237591	Jose Roberto	Salamanca Vargas	SI					
61	CC	79100566	Oscar Javier	Osorio Perez	SI					
62	CC	41635329	Myriam	Rodriguez	SI					

Powered by CamScanner