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:	Cuidado Transitorio Dia-Noche	Fecha de ejecución:	20	2	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:	ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y HIERRO				

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 la importancia del consumo de fibra y su relacion en el control y prevension de patologias como dislipidemias , obesidad , diabetes y cancer de colon .y otras relacionadas con el consumo de hierro .
2. Establecer la importancia el adecuado consumo de los alimentos fuentes de fibra , y las preparaciones adecuadas para garantizar mayor consumo.
3. Orientar a los usuarios sobre el consumo de frutas enteras y alimentos integrales. Asi como promover el consumo de alimentos fuente de hierro .

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el primer momento se presentan saludos y bienvenida a las personas mayores, se les da a conocer el tema a tratar y se motivan a los asistentes a participar abriendo la sesion con la pregunta como la presencia de patologias como son diabetes , estreñimiento y otras relacionadas con el consumo de fibra . y otras relacionadas con el consumo de hierro .
MOMENTO CENTRAL	Para la exposicion del tema se presenta video en el cual se desglosa el proceso de digestion , absorcion y el transito de los alimentos fuentes de fibra por el tracto gatrointestinal , su funcion y la formacion del bolo fecal . Por medio de el video se presenta la relacion de el consumo de fibra con diversas enfermedades metabolicas como son la diabetes , obesidad, cancer de colon y dislipidemias . se realiza retroalimentacion al grpo de la importancia de mantener un proceso adecuado de masticacion , como inicio a un proceso de digestion adecuado .
MOMENTO FINAL	Para el momento final se permite a los asistentes formular preguntas acerca del tema, las cuales se van respondiendo por el profesional en nutrición simultaneamente, se resume lo tratado en el tema y se evalua a las personas mayores pidiendoles que expongan lo aprendido durante el encuentro. Se termina la actividad agradeciendo la asistencia a los usuarios y reiterandoles la importancia de la modificación de hábitos pocos saludables por aquellos que favorecen la salud.

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.