ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Códig Versi Fech 13/05 Pagir

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: __CENTRO DIA AL BARRIO __ 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona

1.2 Localidad: _____TUNJUELITO_____

2.1. Fecha

2. Línea: Estilos de vida saludable_____ 1 3 al

2.2. Nombre del encuentro: __Aprender a alimentarme_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: _____NUTRICIONISTA_____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL	
Fomentar hábitos de vida saludables basados en conceptos y prácticas de alimentación CESA y promoción d	
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	
Realizar actividades educativas sobre alimentación saludable que les permitan la aplicación de los conce	
ar a la persona mayor a mejorar su nivel de consciencia sobre los alimentos consumidos y la relación con su s	
Resaltar la importancia de la práctica de actividad física para mantener o mejorar el estado nut	
Realizar evaluación del estado nutricional con Dx por IMC y antecedentes médicos referido	
3.3. METODOLOGIA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	El profesional nutricional explicará la sesión del día, enfocándose en alguna de las siguientes Plato saludable de la familia colombia y GABAS Estado nutricional de la persona mayor y necesidades Hábitos de vida saludable Recomendaciones específicas sobre patologías de base asociadas a la edad
3.2. MOMENTO CENTRAL	El profesional desarrolla una charla introductoria del tema del día, generando algunos concep y su aplicabilidad en la cotidianidad. La profesional realizará una dinámica o ejercicio práctico, en donde se busca reflexiona la diferencia entre comer y alimentarse, estableciendo el aporte de cada alimento y las necesidad para el ciclo de vida en el que se encuentran Posterior a esto, se abre un espacio de debate entre las personas mayores, en donde a partir de s sus hábitos alimenticios o los productos que consumen en casa. Se comparte esto y se construye colectivamente aprendizajes y consejos para estab hábitos saludables, basadas en cada persona mayor

3.	
	Se articulan dichas recomendaciones con el preparador físico y se resalta la importancia del co
	en cada ciclo de vida para mejorar las diferentes transiciones.

3.3.3. MOMENTO FINAL	En la socialización, se da la palabra a las personas mayores que quieran expresar el cambio qu estas charlas, así como las acciones que realizará en sus hogares para mejorar su estado Estos conocimientos deben ser replicados en cada o con sus redes de apoyo

3.4.RECURSOS

	Material didáctico
	Material explicativo

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

tividad realizada, tanto en la fase central como en la fase final, se realiza una retroalimentación de los saberes adc
os físicos se realiza la respectiva socialización y gracias a la programación del cronograma nos permitimos cada ses

Fecha de evaluación del encuentro: _____1 /03/2023 AL 31/03/2023_____

Nombre del profesional que evalúa:_____ANDRES PAEZ _____

go: FOR-PSS-570

ión: 1

a: Memo I2022016490 –
5/2022

na: 1 de 2

a: _____LOTE 8 ___

a de Ejecución:

31	3	2023

_____

_____

de la actividad física,

eptos diariamente

situación nutricional a

ricional

os.

s temáticas:

otos básicos

r sobre
des nutricionales

sus experiencias,

lecer

ompañamiento

e pudo generar
nutricional

quiridos, especialmente
sión hacer la respectiva

ompañamiento

e pudo generar
nutricional

quiridos, especialmente
sión hacer la respectiva