FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 04: Alimentos que ayudan a prevenir la osteoporosis y fortalecer los huesos
Práctica (s) o tema (s)	1. Reconocimiento y prevención de enfermedades cronicas
Mensaje	"Huesos fuertes, vida activa: nutre tu esqueleto con cada bocado".
Objetivo IEC	Los participantes identificarán fuentes alimentarias de calcio y vitamina D, aprenderán a combinarlas para mejorar su absorción y se comprometerán a realizar ejercicios de carga para fortalecer los huesos.
Marco de referencia	La osteoporosis afecta al 30% de las mujeres y hombres mayores de 50 años segun la OMS. El calcio (lácteos en general) y la vitamina D son esenciales para la densidad ósea. La OMS destaca que el magnesio mejora la fijación del calcio en los huesos. La combinación de estos nutrientes con actividad física de carga (caminar, subir escaleras) estimula la formación ósea. La FAO recomienda evitar el exceso de sal y cafeína, ya que aumentan la excreción de calcio. En adultos con intolerancia a la lactosa, alternativas como bebidas vegetales enriquecidas son clave. https://www-who-int.translate.goog/westernpacific/articles/item/simple-ways-to-prevent-osteoporosis?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Charla con modelo virtual de hueso para explicar la densidad osea 2. Video (30 min): Demostración de alimentos que fortalecen los huesos y previenen la osteoporosis 3. Actividad física (15 min): Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento osteomuscular 4. Cierre (5 min): Compromiso de incluir 2 alimentos ricos en calcio al día fuera de la unidad operativa.
No. de participantes por sesión	19 Personas
Herramienta pedagógica	Guía de alimentos ricos en calcio, video demostrativo, pesas ligeras OSTEOPOROSIS: Alimentos para PREVENIR la Osteoporosis- HUESOS FUERTES y SALUDABLES: Aprendamos de salud - www.youtube.com/watch?v=BJ8oTScCRdc Drive de herramientas utilizadas: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/15NA1sz4lPhendaO7hSZPPy60q1f2WEg2
Recursos	Proyector o televisor hojas de trabajo, nutricionista
Registro fotográfico del material	  

Valoración de la sesión	Los participantes reconocieron la importancia del consumo adecuado de calcio, vitamina D y otros nutrientes esenciales para la salud ósea, identificando alimentos como lácteos, pescados, frutos secos y vegetales de hoja verde como aliados clave en la prevención de la osteoporosis. Al finalizar la actividad, varios asistentes expresaron su intención de mejorar su alimentación para fortalecer sus huesos y prevenir futuras fracturas. La actividad permitió que los adultos mayores reconocieran la importancia de una adecuada alimentación como estrategia fundamental para la prevención de la osteoporosis y el fortalecimiento de los huesos. Los participantes lograron identificar alimentos ricos en calcio, vitamina D, fósforo y otros micronutrientes esenciales, comprendiendo su función en la salud ósea y la manera en que pueden incluirse de forma práctica en la dieta diaria. Este espacio generó conciencia sobre la relación directa entre una correcta nutrición y la disminución del riesgo de fracturas y complicaciones asociadas al envejecimiento, fortaleciendo la motivación hacia la adopción de hábitos alimentarios más saludables y sostenibles en su vida cotidiana. Durante la jornada se alcanzaron diversos objetivos relacionados con la promoción de una alimentación saludable en la vejez. En primer lugar, los adultos mayores reconocieron los nutrientes esenciales para la salud ósea, especialmente el calcio, la vitamina D, el fósforo y las proteínas de buena calidad. Asimismo, pudieron identificar ejemplos concretos de alimentos que aportan dichos nutrientes, tales como lácteos, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y vegetales de hojas verdes. Otro de los logros fue que los asistentes comprendieron formas prácticas de incorporar estos alimentos en su dieta diaria, teniendo en cuenta sus gustos, la disponibilidad y las recomendaciones médicas o nutricionales que cada uno requiere.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA: 20/08/2025	POBLACION OBJETO: ADULTO MAYOR	SERVICIO SOCIAL: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO
TEMA: ALIMENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS Y FORTALECER LOS HUESOS	No. PERSONAS CAPACITADAS: 19	TOTAL HORAS: 1 HORA
PROFESIONAL RESPONSABLE: WILLIAM ANDRES RODRIGUEZ MOLINA	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIÓN	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	LOS MARTIRES	CC	12093676	LISANDRO		AYA	MACIAS	83		X	
2	LOS MARTIRES	CC	6496835	GUILLERMO		BETANCURT	SEPULVEDA	77		X	
3	LOS MARTIRES	CC	19176884	GUSTAVO	ALFREDO	CABRALES		73		X	
4	LOS MARTIRES	CC	334120	MANUEL	JOSE	CABUYA	PRIETO	75		X	
5	LOS MARTIRES	CC	19138104	CARLOS	GUILLERMO	CALLEJAS	FUENTES	74		X	
6	LOS MARTIRES	CC	14196032	INOCENCIO		CASAS		80		X	
7	LOS MARTIRES	CC	19091275	ARTURO		ESCOBAR	ARAQUE	75		X	
8	LOS MARTIRES	CC	2909611	RAMON	ALFONSO	ESCOBAR	DUEÑAS	80		X	
9	LOS MARTIRES	CC	17038564	ALVARO		FORERO		84		X	
10	LOS MARTIRES	CC	19178431	PABLO	ANTONIO	GARCIA	FORERO	77		X	
11	LOS MARTIRES	CC	19294091	ORLANDO		OSORIO	TOCA	67		X	
12	LOS MARTIRES	CC	8305070	JAIME	DE JESUS	TIRADO	GAVIRIA	76		X	
13	LOS MARTIRES	CC	19060128	GUSTAVO		MORALES	CASTRO	77		X	
14	LOS MARTIRES	CC	13447850	LUIS	FERNANDO	HERNANDEZ	VERA	65		X	
15	LOS MARTIRES	CC	19325658	HENRY		URBANO	LOPEZ	70		X	
16	LOS MARTIRES	CC	39403255	ROSA	EMILIA	RENTERIA	LOPEZ	66	X		ROSA
17	LOS MARTIRES	CC	70296704	MARIA	DOLORES	MARTIN	NOVOA	84	X		
18	LOS MARTIRES	CC	93200631	JOSE	AGAPITO	RODRIGUEZ	BARRETO	66		X	
19	LOS MARTIRES	CC	14959577	JOSE	DOLORES	LOPEZ	GOMEZ	78		X	
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013