Lugar	*Centro Transitorio Antonia santos*
Fecha	*13/08/2025 HORA: 10:00 AM*
Tema	*La importancia de la reducción de las grasas trans y saturadas, porqué y Actividad física*
Desarrollo	*ORDEN DEL DÍA:* *1) Saludo- Verificación de cumplimiento evaluación pre test* *2) Conceptualización de tema* *3) Socialización tema* *4) Cierre* *5) Evaluación de conceptos* *DESARROLLO:* *Se da apertura a la actividad mediante la evaluación previa de conocimiento del tema, para lo cual, los participantes cuentan con material didáctico (una banderilla roja para la respuesta NO y una banderilla verde para la respuesta SI.* *Posterior a la evaluación pre, se presenta video con explicaciones básicas sobre los beneficios e importancia del consumo de grasa saludable, los alimentos fuente de grasas trans de grasa saturadas y su impacto en la salud.*  *Se exponen diferentes alimentos en vivo, de cada uno de ellos se indica el tipo de grasa y se trabaja con los participantes ejercicios de clasificación y ordenamiento de los alimentos de la grasa mas saludable a la menos saludable.* *Posterior se realizan las preguntas para evaluar el nivel de*

comprensión de las personas mayores al tema expuesto.

Las grasas trans son un tipo de grasa que eleva el riesgo de enfermedades cardíacas, ya que obstruyen las arterias al aumentar el colesterol LDL (malo) y disminuir el HDL (bueno). Existen dos tipos: las de origen industrial, presentes en alimentos procesados como productos horneados y fritos, y las de origen natural, encontradas en menor cantidad en carnes y lácteos. Debido a sus efectos perjudiciales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se eliminen de la cadena alimentaria.

Las grasas saturadas son un tipo de grasa alimenticia, generalmente sólida a temperatura ambiente, que se encuentra principalmente en productos de origen animal como la carne roja y los lácteos, y en aceites vegetales tropicales como el de coco y palma. Su consumo en exceso puede elevar los niveles de colesterol en sangre (especialmente el LDL o "colesterol malo"), dañar los vasos sanguíneos, aumentar el riesgo de aterosclerosis y, en general, de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por ello, se recomienda limitar su ingesta y reemplazarlas por grasas insaturadas como las del aceite de oliva o aguacate.

Fuentes principales de grasas saturadas:

- ***Productos animales:*** *Carnes rojas, embutidos, productos lácteos enteros (mantequilla, queso, helado, leche entera).*
- ***Aceites vegetales:*** *Aceite de coco, aceite de palma y aceite de palmiste.*
- ***Alimentos procesados:*** *Muchos alimentos horneados, postres, aperitivos y alimentos fritos.*

Efectos en la salud:

- ***Aumento del colesterol:***

Las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") en la sangre.

- ***Riesgo de enfermedades cardiovasculares:***

El aumento del colesterol y el daño a los vasos sanguíneos incrementan el riesgo de aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

- ***Otros problemas:***

También pueden estar asociadas con un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de mama y próstata.

Cómo reducir su consumo:

- ***Elige cortes magros de carne:*** *Opta por carnes con menos grasa o elimina la piel del pollo.*

	• ***Prefiere lácteos bajos en grasa:*** *Elige leche, quesos y otros productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.* • ***Utiliza aceites saludables:*** *Reemplaza la mantequilla o el aceite de coco/palma por aceite de oliva, aguacate o de semillas.* • ***Lee las etiquetas nutricionales:*** *Presta atención al contenido de grasa saturada en los alimentos envasados.* • ***Incorpora proteínas vegetales:*** *Sustituye la carne por legumbres como frijoles, lentejas o tofu.*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Claudia Marcela Bonilla, 	Nutricionista	Centro de cuidado Transitorio Antonia Santos
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Según cronograma septiembre de 2025		
Elaboró	Claudia Marcela Bonilla – Nutricionista Centro de cuidado Transitorio Antonia Santos		

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
AGOSTO 13 2025	Estrategia IEC Grasas trans y Grasa saturada	Claudia Bonilla Nutricionista





FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
AGOSTO 13 2025	Estrategia IEC Grasas trans y Grasa saturada	Claudia Bonilla Nutricionista





FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
AGOSTO 13 2025	Estrategia IEC Grasas trans y Grasa saturada	Claudia Bonilla Nutricionista





FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
AGOSTO 13 2025	Estrategia IEC Grasas trans y Grasa saturada	Claudia Bonilla Nutricionista





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: AGOSTO 13/25 | SERVICIO SOCIAL: CCT ANTONIA SANTOS | LOCALIDAD: BOSA

PRÁCTICA O TEMA: GRASAS TRANS - AZUCARES SATURADAS IEC | TOTAL HORAS: 2 HORAS

PROFESIONAL RESPONSABLE: CLAUDIA MARCELA BONILLA CAMPO | PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1127505	Silva	Calderon	Ildefonso	
2	CC	41506699	Rodriguez		Maria Lilia.	
3	CC	4776037	Collazos	Gomez	Oswaldo	
4	CC	5554831	Carreño	Jaimes	Jose David	
5	CC	17069995	Navarrete	Diaz	Carlos Arturo	
6	CC	17148908	Reyes		luis Maria	No firma
7	CC	17130958	Ubaque	Urrego	Jose Isidro	
8	CC	17110297	Prada	Lara	Carlos Julio	
9	CC	6155358	Mosquera.		Isaac	
10	CC	6186111	Medina		Jose Eutrocinio	JPM
11	CC	41520263	Carvajal	Prada	Gladys	
12	CC	17174946	Diaz	Umaña	Hernando	
13	CC	19162921	Casallas		luis Alberto	
14	CC	350 6214	Muñoz	Mazo	Jose ignacio	
15	CC	17174274	Español	Alvarez	Misael	
16	CC	19140749	Reyes		luis Manuel	
17	CC	11790490	Rico		Aristobulo	
18	CC	4172538	Mosquera		Alberto	
19	CC	19075317	Baron	Rueda	Heberfulio	
20	CC	41596846	Diaz	Casas	Flor Estella.	
21	CC	41495683	Parada	Agudelo	Maria Consuelo	
22	CC	17806331	Cordoba		octavio	
23	CC	19220104	Iuncheros	Rodriguez	Juan Angel	
24	CC	31400953	Posso	Franco	Martha lucia.	
25	CC	19880849	Cardenas		Jose Heberth	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

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.

Scanned with CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: AGOSTO 13 12025 | SERVICIO SOCIAL: CCJ. ANTONIA SANTOS | LOCALIDAD: BOSA.

PRÁCTICA O TEMA: GRASAS TRANS- GRASAS SATURADAS IEC | TOTAL HORAS: 2 HORAS

PROFESIONAL RESPONSABLE: CLAUDIA MARCELA BONILLA | PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	79348339	Muñoz	Arango	Jose Arturo	
2	CC	1014906J	Agudelo	Trujillo	Ivan.	
3	CC	1018305 4	Medina		Efrain	
4	CC	195214	Duque	Corredor	Daniel	
5	CC	70057192	Moreño	Mendoza	Juan Camilo	
6	CC	1927 3015	Garzon	Castañeda	Raul	
7	CC	83115 030	Robayo	Gonzalez	Edgar.	
8	CC	79232 708	Castiblanco		luis Eduardo	
9	CC	42796043	Mazo	Mazo	Beatriz Elena.	
10	CC	79256590	Chaparro	Rincon	pedro Antonio	NO FIRMA
11	CC	19086282	Diaz		Jorge	
12	CC	11796 754	Garcia		Jesus Antonio	
13	CC	79507 37	pedraza	valle	Jose dioscorides	
14	CC	41653 79	Rodriguez		Myrian	
15	CC	19369485	Murcia		Alvaro Enrique	
16	CC	41370 718	Rojas		Rosa Elena.	No firma
17	CC	39555 753	Arias		Ana Cecilia	
18	CC	17119581	Bernal	Mozo	Humberto	
19	CC	41503472	Ganga	Hurtado	Belisbe.	
20	CC	19080189	Carmona	Rodriguez	Eduardo	
21	CC	19735243	Soto		German	
22	CC	19347420	chavarrio	Gomez	Orlando	
23	CC	1919 4395	Benavidez	perez	Rafael	
24	CC	19559471	Sanchez	Rojas	Manuel.	
25	CC	6026912	Urrego	castaño	Hernando	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"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".

Scanned with CamScanner