Lugar	Comunidad de cuidado camino de vida
Fecha	21/10/2024
Tema	Socialización día mundial de la alimentación saludable a las personas mayores de la comunidad de Cuidado Caminos de Vida
Desarrollo	ASISTENTES: Formato control de asistencia a capacitación con personas mayores Ver anexo. Lesly Fontalvo- Erica Ortega Silva Nutricionista- Andres Castillo Educador físico - Diana Muñoz Fisioterapeuta ORDEN DEL DÍA: 1. Introducción 2. Objetivos 3. Actividad a desarrollar. 4. Materiales. 5. Compromisos. 6. Anexos (evidencia fotográfica y listado de asistencia) **1. Introducción** **El envejecimiento es una etapa a la que todos llegaremos. Sin duda, los estilos de vida que llevemos desde temprana edad marcarán nuestra calidad de vivir en la tercera edad.** Así mismo, con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección. Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida. **Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:** 1. Actividad Física Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el

riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo

La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera.

3. Mantener una correcta higiene

Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento.

4. Alimentación saludable

Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

5. Actividad social

Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del

adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez, considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.

2. Objetivos

General

Educar a las personas mayores de edad mediante talleres de promoción para informar sobre la importancia sobre el día mundial de la alimentación saludable en la comunidad de cuidado y como se abordan en sus distintas presentaciones que se ofrecen en los ciclos de menús.

3. Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar hábitos de estilos de vida saludable en la comunidad de cuidado.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Generar conciencia sobre la importancia de la correcta y suficiente ingesta de los diferentes grupos de alimentos

4. Glosario

Frutas y verduras: Contienen vitaminas, minerales, fibras y otros componentes que son esenciales para la salud de las personas mayores. forman parte de una alimentación saludable porque su consumo ayuda a prevenir enfermedades, se recomienda consumir cinco o más porciones al día, variadas y distintos colores para mantenerse saludable.

Harinas: Las harinas como popularmente se les llama, son carbohidratos complejos que aportan entre el 50 por ciento y el 60 por ciento de la energía total de la dieta, hacen parte de los alimentos energéticos cuyas funciones principales, son proporcionar la energía que las personas mayores necesitan en su organismo, también conservar el calor y la temperatura corporal.

Legumbres: Aportan un elevado contenido en proteínas, son ricas en fibra, lo que mejora la salud digestiva de las personas mayores y reduce los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, son bajas en grasas y no tienen colesterol, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, son una buena fuente de hierro, lo cual puede evitar la desnutrición y la anemia. para mejorar la absorción del hierro es recomendable combinarlas con alimentos que contengan vitamina c, son ricas en potasio, un nutriente esencial para el buen funcionamiento del corazón, el sistema digestivo y los músculos.

Lácteos: Son un grupo de alimentos esenciales para la salud, y su consumo cobra especial importancia en la etapa adulta mayor. a medida que envejecemos, nuestros huesos se vuelven más frágiles y aumenta el riesgo de osteoporosis. los alimentos ricos en calcio y vitamina d, son fundamentales para mantener la salud ósea y prevenir fracturas

Carne: Consumir carne de manera moderada y equilibrada puede tener beneficios significativos para la salud de las personas mayores, como mantener la masa y fuerza muscular, mejorar la densidad ósea y prevenir la osteoporosis,apoyar la función cognitiva y la salud del cerebro, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones, promover una mejor calidad de vida y un envejecimiento saludable.

Fuente:

¿Por qué debemos consumir frutas y verduras? - Alianza por la Salud Alimentaria (alianzasalud.org.mx) LA IMPORTANCIA DE LAS HARINAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN (eltiempo.com) Lácteos en la dieta de los mayores: necesidad, beneficios y opciones - María Laura García (marialauragarcia.com) La cantidad adecuada de carne en la dieta para adultos mayores (saludyalimentacion.com) Legumbres, beneficios, características nutricionales y guía de compra (webconsultas.com) Acerca| Día Mundial de la Alimentación | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

5. Descripción

Se procede a socializar la dinámica a través de ayudas didácticas, flyers (se proyecta en televisor) que faciliten la identificación de los los diferentes grupos de alimentos las

cuales son componen importante en nuestro ciclo de menú en la comunidad de cuidado y resaltar la importancia de la adecuada ingesta de estas mismas.
El Día Mundial de la Alimentación se celebra el 16 de octubre de cada año. Conmemora la fundación de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación en 1945. Cientos de actos y actividades de divulgación en todo el mundo reúnen a gobiernos, empresas, público y medios de comunicación para promover la concienciación y la acción en favor de quienes padecen hambre.

¿Por qué el dia mundial Mundial de la Alimentación habla de ALIMENTOS?
Los "Alimentos" representan diversidad, nutrición, asequibilidad, accesibilidad e inocuidad. Debería haber una mayor diversidad de alimentos nutritivos disponibles en nuestros campos, redes de pesca, mercados y en nuestras mesas, para beneficio de todos. Alrededor de 2800 millones de personas en el mundo no pueden permitirse una dieta saludable. Las dietas no saludables son la causa principal de todas las formas de malnutrición: desnutrición, carencia de micronutrientes y obesidad, que ahora existen en la mayoría de los países y afectan a todas las clases socioeconómicas. Sin embargo, hoy en día, demasiadas personas sufren de hambre y no pueden permitirse una dieta saludable.

¿Qué entendemos por dietas saludables?

Las dietas saludables son diversas, equilibradas en el aporte energético, adecuadas para satisfacer las necesidades de nutrientes y moderadas en el consumo de alimentos no saludables. Los sistemas agroalimentarios pueden y deben permitir que todas las personas consuman dietas saludables ahora, y en el futuro, para la salud de las personas, y del planeta. Pero para hacer realidad esta ambición se necesitan enfoques que incluyan mayor compromiso, inversiones e innovación

¿Qué puedes hacer tú?

Sólo cuando todos disfruten del derecho humano a una alimentación adecuada podremos lograr otros derechos humanos y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Resumen: La celebración del día mundial de alimentación saludable el 16 de octubre, es un recordatorio anual de que la inseguridad alimentaria y la malnutrición, siguen estando muy extendidas, y así mismo promover la concienciación y la acción en favor de quienes padecen hambre.

Número de Integrantes.
El taller se realizará con un grupo de 15 a 30 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con televisor o tablero, sillas de acuerdo al número de personas).

Tiempo.
La sesión tendrá una duración de 1 hora y media.

No.	Tiempo	Descripción
0	10 minutos	Introducción al taller.
1	25 minutos	Caracterización del tema Socialización día mundial de la alimentación saludable a las personas mayores de la comunidad de Cuidado Caminos de Vida
2	10 minutos	Explicación y diferenciación entre los diferentes grupos de alimentos.
3	15 minutos	Actividades de Cierre (conclusiones)
TOTAL	1:30 horas	

Introducción al taller.

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.

Intervención de la profesional de nutrición: Capacitación del tema Dia mundial de la alimentación saludable y como se genera el aprovechamiento en nuestro ciclo de menú en la comunidad de cuidado

Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos y definición porque se celebra el día mundial de alimentación saludable y como debemos aprovechar los diferentes grupos de alimentos, los desperdicios en la etapa de la vejez

- Se da a conocer los desafíos que se presenta con la nutrición comunes con las personas mayores y con unas modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida.
- Se organizarán grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará el esquema didáctico para la señalización.
- Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al tema.

Cierre:

- Se generan conclusiones sobre la dinámica establecida
- Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes.

	• Ordenar el sitio en donde se realizó la actividad.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	ERICA PATRICIA ORTEGA	Nutricionista	Nutrición
	LESLY PAOLA FONTALVO	Nutricionista	Nutrición
	ANDRES CASTILLO	Educador Físico	Educación Física
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	Noviembre de 2024		
Elaboró	*Erica Patricia Ortega – Lesly Paola Fontalvo Nutricionistas*		


21 oct 2024 2:44:34 p. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


21 oct 2024 2:47:15 p. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

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: 21-Octubre/2024 | POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

TEMA: Orientación Celebración día Munidal de la Alimentación | No. PERSONAS CAPACITADAS: 150 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: LESLY FONTALVO - Erica Ortega | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Santa fe	cc	19259227	Jorge		Garay	Quitajo	69		x	Jorge Garay
2	Santafe	cc	81715899	Edgar		garzon	garzon	63		x	No firma
3	Santafe	cc	133420	David		Mora		91		x	no firma
4	Santafe	cc	19307593	Jorge		villamil	Mejia	67		x	no firma
5	Santafe	cc	17180263	Jose	alfonso	perez	ortiz	79		x	no firma
6	Santafe	cc	19280090	Jorge	Ignacio	pachon	vanyas	69		x	no firma
7	Santafe	cc	1032436682	Jose	Vicente	jimenez	gonzalez	63		x	no firma
8	Santafe	cc	312935	Pastor		gonzalez		95		x	no firma
9	Santafe	cc	19389109	Ivan		Rodriguez		68		x	
10	Santafe	cc	17196402	Carlos		gomez	ramirez	76		x	no firma
11	Santafe	cc	2425429	Jose	de jesus	Diaz		89		x	Jose Diaz
12	Santafe	cc	2869486	Campo	elias	Bauzon	moreno	88		x	no firma
13	Santafe	cc	4241309	Orlando		Hurtado		68		x	no firma
14	Santafe	cc	19195244	Guillermo		Carron	Aguirre	71		x	no firma
15	Santafe	cc	4451848	Jairo		Canas		68		x	no firma
16	Santafe	cc	17124236	Sigifredo		otero		76		x	no firma
17	Santafe	cc	4879251	Leonel		lopez	velazquez	79		x	no firma
18	Santafe	cc	19268198	Reinel		bayo	Aguirre	68		x	no firma
19	Santafe	cc	992202	Luis	Alejandro	moreno	Marino	91		x	no firma
20	Santafe	cc	10475604	Didier	eli	villaquiran		83		x	no firma
21	Santafe	cc	298038	David		castro	gonzalez	76		x	no firma
22	Santafe	cc	10530415	carlos	eduardo	rosero	fontoya	67		x	no firma
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"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	2
Fecha:	Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Día mundial de la alimentación saludable 2. Lugar o Localidad o Sede : CAMINOS DE VIDA 3. Fecha y hora: 21-OCT-2024

4. Nombre responsable: LESLY PAOLA FONTALVO - ERICA ORTEGA 5. Dependencia responsable: NUTRICION

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Lesly Fontalvo	CC	57106350	Caminos de Vida	Nutricionista	Contratista	nutrilesly@gmail.com	3249314274	
2	Erica Ortega Silva	CC	1001804372	Caminos de Vida	Nutricionista	Contratista	nutricionistaerica@gmail.com	3138817221	Erica Ortega
3	Raul Martinez	CC	18399248	Caminos de Vida	Coordinador	Contratista	comunidadaguadas@gmail.com	3114159774	
4	Andres Pedro Castillo P	CC	1069775818	CC Caminos de vida	ED. FISICO	CONTRATISTA	caminosdevidaskennedy@gmail.com	3223590450	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Powered by CamScanner