Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos
Fecha	04/11/2025 – 10:00 AM – 12:00 AM
Tema	Articulación Sub Red (Alimentación Saludable)
Desarrollo	***OBJETIVO*** • Fomentar la comprensión y la actitud positiva hacia los cambios en los hábitos alimenticios, abordando las barreras emocionales y motivacionales para la adopción de una dieta saludable • Educar sobre la importancia de una dieta equilibrada y personalizada para prevenir y manejar enfermedades crónicas comunes en la vejez, y ofrecer recomendaciones prácticas sobre la ingesta adecuada de nutrientes y el monitoreo de la salud a través de la alimentación. • Incorporar la relación entre la nutrición y el mantenimiento de la movilidad y funcionalidad física, proporcionando estrategias para ajustar la dieta de manera que apoye la salud muscular y ósea, así como la prevención de problemas relacionados con el movimiento. Esta actividad es desarrollada por las profesionales de la sub red las cuales dan inicio a la actividad de la siguiente manera **Actividad rompe hielo:** Producto de panadería Actividad rompe hielo donde las participantes se presentarán siguiendo la siguiente de la cintura para arriba soy (menciona su nombre) y de la cintura para abajo (menciona un producto de panadería), el objetivo de esta actividad es conocer a los y las profesionales que acompañan la actividad e iniciar con risas la actividad y centrar la atención de los y las participantes Desarrollo de la actividad **ALIMENTACION SALUDABLE** Se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas. Decálogo de la alimentación saludable 1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente: La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo 2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas:

	El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra. 3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día “Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas. 4. Vigile su peso corporal fácilmente: Siga estos pasos: ✓ Mida su estatura y anote el dato. ✓ Mida su peso y anote el dato. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años): ✓ Peso bajo: IMC menor a 18,5. ✓ Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9, ✓ Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25 ✓ Obesidad: IMC mayor o igual a 30 5. Evite el consumo de bebidas azucaradas: Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas. 6. Limite el consumo de sal en su alimentación: No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. 7. Seleccione y prefiera alimentos integrales: Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales. 8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos: Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las

	superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente. 9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar: Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad. 10. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?: El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud. Nutrientes de importancia en el adulto mayor Energía: Es importante para mantener un peso corporal saludable, el cual puede aumentar o declinar según estado de salud y estilo de vida. Es importante que la dieta aporte una buena densidad de nutrientes con el fin de alcanzar los requerimientos nutricionales y mantener un peso corporal saludable. Proteína: La proteína debe ser de alta calidad y distribuida a lo largo de todo el día y especialmente se sugiere incluir una fuente de proteína en horario nocturno con el fin de compensar las mayores pérdidas de la misma en este momento del día. Líquidos: Deben ser suficientes para evitar la deshidratación. Un adecuado consumo de líquidos permite la homeostasis de las sustancias en el cuerpo, metabolización de medicamentos, y eliminación de productos de desecho. Fibra: Importante en la salud gastrointestinal, mejora los niveles de lipoproteínas, reduce factores de riesgo para enfermedad coronaria, manejo del peso corporal, mantenimiento de los niveles normales de glucemia. Mucha fibra puede ocasionar distención abdominal y su ausencia agrava los problemas de estreñimiento. Calcio: Indispensable para la promoción de huesos y dientes saludables. También es importante en la coagulación de la sangre, contracción muscular y transmisión nerviosa. Vitamina D: Importante en la promoción de la salud ósea, metabolismo del hueso, homeostasis del calcio y prevención de la osteoporosis. Altos niveles de vitamina D pueden asociarse en la reducción de algunos de los riesgos de cáncer. También protege contra enfermedad cardiovascular, artritis, esclerosis múltiple y diabetes mellitus. Zinc: Es un componente funcional de muchas enzimas y está involucrado en la expresión genética. Su deficiencia en el adulto mayor puede originar pérdida del apetito, pérdida de cabello, retraso en la cicatrización, anormalidades en la

piel y depresión.
Folato: Junto con las vitaminas B6 y B12, es importante en el metabolismo de la homocisteína y metionina. Su deficiencia causa anemia megaloblástica e hiperhomocisteinemia, y su alto consumo enmascara la deficiencia de vitamina B12.
Vitamina B12: Es coenzima en el metabolismo del ácido nucleico. El adulto mayor puede tener niveles bajos conduciendo a cambios en el estado mental, neuropatía periférica, e hiperhomocisteinemia.
Hierro: Es componente estructural de la hemoglobina. Su deficiencia conduce a anemia microcítica. La deficiencia en adultos mayores se asocia a sangrado gastrointestinal, pobre consumo o efectos secundarios de los medicamentos.
Carotenoides: Puede prevenir la degeneración macular por su efecto antioxidante puede reducir el riesgo de cataratas.

Problemas frecuentes que tienen las personas mayores al comer

¿Su plato preferido de pollo sabe diferente? A medida que envejece, su sentido del gusto y el olfato pueden cambiar, y puede parecerle que los alimentos pierden sabor. Pruebe con más especias, hierbas o jugo de limón para agregar sabor. Además, los medicamentos pueden cambiar el sabor de los alimentos. También pueden hacerle perder su apetito. Hable con su médico si esto es un problema.
Tal vez algunos de los alimentos que solía comer ya no le hacen bien. Por ejemplo, algunas personas se vuelven intolerantes a la lactosa. Tienen dolor de estómago, gases o diarrea después de comer o beber algo que contenga leche. Su médico puede hacerle una prueba para ver si tiene intolerancia a la lactosa.
¿Le resulta más difícil masticar los alimentos? Si tiene dentaduras postizas, quizás no le queden bien, o quizás le duelen las encías. Si es así, un dentista puede ayudarle. Mientras tanto, tal vez sea una buena idea comer alimentos más blandos que sean más fáciles de masticar. Estos son solo algunos de los posibles problemas que los adultos mayores pueden tener al comer.

Desarrollo de la actividad:

Se realiza un primer momento de actividad rompe hielo que promueve la atención y la memoria, a continuación, se realizará lectura de imágenes que contienen diferentes productos, desarrollando dialogo de saberes que permita identificar los conocimientos a priori de los usuarios frente a la alimentación saludable, visibilizar mitos y realidades frente a la lectura de etiquetas, valores nutricionales de los productos, dieta nutricional acorde a diferentes diagnósticos de base, resaltando la importancia de una ingesta adecuada de alimentos, su influencia en la salud física y mental, importancia del consumo de agua, entre otros
Se realizan recomendaciones frente al Covid-19 en donde se mantengan las medidas de prevención como uso de tapabocas, lavado de manos cada 3 horas, desinfección de
objetos y distanciamiento físico. Vigilar signos de alarma asociados e implementar la estrategia DAR en caso de presentarse. Además de la importancia de completar el esquema de vacunación para disminuir riesgo de gravedad.

Cierre de la actividad

Al finalizar la actividad se realizará comunicación redundante con los cuidadores frente a lo realizado con el objetivo de garantizar una educación en salud de calidad y acorde a las necesidades individuales de los participantes
Se anexa registro Formato planilla de asistencia FOR-GD-O23









NOTA: 18 Personas mayores

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver anexo FOR-GD-023 Formato listado de asistencia	No aplica	No aplica

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se dejan compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se propone próxima reunión		
Elaboró	María de los Ángeles Santa- Auxiliar en enfermería		

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: Articulacio Subred 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 04-11-2025 10:00 AM

4. Nombre responsable: Maria Santa 5. Dependencia responsable: CCT antonio Santos

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	Jeimy Cara Martinez	CC	52304848	Subred sur occidente	Terapeuta ocupacional	Contratista	jeimyw0r@gmail.com	3005561851	
2	Alejandra Pinzon Angel	CC	1019218090	Subred Sur Occ	Psicologa.	Contratista.	alejap4@gmail.com	3008416417	
3	Miguel Angel quintiva	CC	79266849	CCT Antonia Santos					
4	Maria de Jesus Forero.	CC	23992893	CCT antonia santos					
5	Yeremos Gaby	CC	5872327	CCT Antonia Santos					
6	Humberto Bernal	CC	17119581	CCT antonia santos					
7	Jose Luis Triana	CC	19314597	CCT antonia santos					
8	Consuelo Tibaduiza	CC	41495683	CCT Antonia Santos					
9	Jose Angel Cancheros	CC	19220104	CCT antonio Santos					
10	Alberto mosquera.	CC	4172538	CCT antonia santos					
11	Luis Maria Reyes	CC	17148908	CCT antonia santos					
12	Jose Heberth Cardenas	CC	14880849	CCT antonia santos					
13	Noel Morales	CC	19297043	CCT antonia santos					
14	Jorge Diaz	CC	19086282	CCT antonia santos					
15	Gelman Soto	CC	19235243	CCT antonia santos					
16	Jose Guillermo Garzon	CC	7837402	CCT antonia santos					
17	Carlos Arturo Navarrete	CC	17069945	CCT antonia santos					
18	Luis Alberto Casallas	CC	19162921	CCT antonia santos					
19	Eduardo Carmona	CC	19080189	CCT antonia santos					
20	Jose isidro Ubaque.	CC	17130958	CCT antonia santos					
21	Maria de los Angeles Soto	CC	1023896362	CCT antonia Santos	Aux Enfermeria	Contratista	mariaisabel1850@gmail.com	3229063902	
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner