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

Código: FOR-PSS-XXX
Versión:
Fecha:
Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSE PARA ANCIANOS SARAMITA

2. Componente: NUTRICION Y SALUBRIDAD

3 Eje de Atención: CUERPO Y MENTE

3.1 Línea de Atención: ESTRATEGIA IEC

4. Nombre de la actividad: SOBREPESO Y ENFERMEDADES CRONICAS

5. Fecha de ejecución: 28 | 8 | 2021 al 28 | 8 | 2021

6. Profesional a cargo de la actividad: Monica Salgado Sabogal

7. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer diferentes consejos nutricionales sobre alimentación saludable, especificamente consumo de frutas y verduras y actividad fisica en la institución como prevención del sobrepeso y enfermedades cronicas.

7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Socializar las diferentes actividades de alimentación saludable y actividad fisica para evitar el sobrepeso y la obesidad.
Identificar acciones de mejora para los pacientes con sobrepeso y obesidad

8. PLANEACION

Se realiza planeación de una actividad ludica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pretest, se realizará el desarrollo de la actividad, en donde se realizará la asociación del sobrepeso con las diferentes enfermedades crónicas. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso.

9. DESARROLLO

Tal y como se describe en la planeación se realizo la actividad rompe hielo en donde se evidencia participación activa de las personas mayores, con un juego de roles en frutas en donde cada uno pasaba adelante y explicaba la importancia del consumo de una fruta en particular, posteriormente se realizo pre-test a las personas mayores de manera verbal teniendo en cuenta las condiciones de funcionalidad de dicha población, en donde se obtiene como resultado que dexdconocen las consecuencias del sobrepeso y de las enfermedades cronicas. Posteriormente se les explico que la malnutrición por exceso de peso (sobrepeso y obesidad) es el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetescardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad. El índice de masa corporal (IMC) es una relación entre el peso y la altura que se utiliza habitualmente para determinar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Se define como el peso de una persona en kilogramos divididos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m²). En los adultos, el sobrepeso se define por un IMC igual o superior a 25, y la obesidad por un IMC igual o superior a 30.

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas más calóricos (con alto contenido en azúcares y grasas), y tienen una actividad física más reducida.
Se concluye que es muy importante los cuidados con la alimentación y con la actividad fisica.

10. EVALUACIÓN

Se realiza post-test verbal en donde las personas mayores refieren tener claridad de las consecuencias que puede genera no alimentarse de manera correcta, que podrian generar una enfermedad cronica compleja.

11. RECURSOS

Papeles de colores, lista de asistencia.

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotografico con marca de agua (Fecha, hora y ubicación) teniendo en cuenta el dia de ejecución.

MONICA SALGADO SABOGAL
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

HNA. ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ
14. Nombre y firma del Coordinador

JOSE RICARDO ENCISO
LUIS ALBERTO PAEZ RODRIGUEZ
PEDRO NEL RENDON
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE ESTRATEGIA IEC

28 DE AGOSTO DEL 2021



