| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-XXX<br>Versión:<br>Fecha:<br>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: EJERCITATE SIN LIMITES

5. Fecha de ejecución

| 19 | 1 | 2022 | al | 19 | 1 | 2022 |
|---|---|---|---|---|---|---|

6. Profesional a cargo de la actividad

Monica Salgado Sabogal

7. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer diferentes consejos nutricionales sobre alimentación saludable, específicamente consumo de frutas y verduras por medio de la estrategia ejercitate sin limites enfocada en el movimiento activo.

7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Socializar las diferentes actividades de alimentación saludable y actividad fisica para evitar el sobrepeso y la obesidad.
Socializar la importancia de mantener el cuerpo en movimiento constante.

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 fisica, se realizará la aplicación del pretest, se realizará el desarrollo de la actividad, en donde se haran diferentes ejercicios practicos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso.

9. DESARROLLO

Se realiza actividad de Información, Educación y Comunicación sobre alimentación saludable. 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 participación en donde se 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 desconocen las consecuencias del sobrepeso y de las enfermedades cronicas. El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente. El ejercicio físico hace que el cuerpo genere sustancias químicas que pueden ayudar a una persona a sentirse bien. El ejercicio físico puede ayudar a las personas a dormir mejor. También puede ayudar a algunas personas que padecen una depresión leve o que tienen baja autoestima. Además, el ejercicio puede dar a la gente una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar determinadas metas. El ejercicio ayuda a envejecer bien. Por ejemplo, la osteoporosis (un afinamiento de los huesos) puede convertirse en un problema a medida que la gente envejece. El ejercicio físico que te obliga a sostener el peso de tu propio cuerpo (como saltar, correr o caminar) puede ayudar a fortalecer los huesos.
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 en donde las personas mayores refieren tener claridad de las consecuencias que puede generar la falta de alimentarse de manera adecuada y saludable.

11. RECURSOS

Hojas, 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 diligencio el formato

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

JOSE RICARDO ENCISO
LUIS ALBERTO YAEZ RODRIGUEZ
EVA BEJARANO
15. Nombre y firma personas mayores

Escaneado con CamScanner

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**

**ACTIVIDAD DE IEC DE NUTRICION**

**ALIMENTACION SALUDABLE**




