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 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: ADECUADA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

5. Fecha de ejecución

24	3	2022	al	24	3	2022	

6. Profesional a cargo de la actividad

GIOVANNA RAMIREZ RIOS

1. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer las razones por las cuales es importante realizar una adecuada selección de alimentos al interior de la comunidad de cuidado

1.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Socializar las bases de la alimentacion saludable
Socializar la importancia de adquirir alimentos saludables a buen costo en el mercado

2. PLANEACION

Se realiza planeación de una actividad ludica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo para que los participantes se interesen por participar, se realizará la aplicación del pretest, se realizará el desarrollo de la actividad, en donde se haran diferentes ejercicios prácticos. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso.

3. DESARROLLO

Se realiza actividad de Información, Educación y Comunicación sobre la adecuada selección de alimentos. Tal y como se describe en la planeación se realizo la actividad rompe hielo en donde se evidencia participación activa del talento humano, se realizo pre-test, una vez terminado esto, se dio inicio a la charla, dando inicio con lo que deberia definir nuestro proceso de compra en cuanto a lo que alimentación se refiere: SALUDABLE, NUTRITIVO Y ECONÓMICO. Se indaga entre los asistentes cúal creen que deberia ser la composición de un mercado saludable para dar paso a la socialización de los grupos de alimentos que componen el plato de la comida colombiana basado en las GABAS para mayores de 2 años haciendo enfasis en que todos ellos deben estar incluidos en la alimentación. Posteriormente se explica en base al proceso de compra que uno hace individualmente en su hogar la forma como se realiza en la comunidad de cuidado, a la hora de comprar los alimentos deberia realizarse una lista de compras para el mes o la quincena en los que se tenga en cuenta tanto cantidades como tipos de alimentos. En ese sentido es importante determinar que comidas se van a preparar durante el mes o la quincena y para cuantas personas. Otra estrategia a tener en cuenta es el aprovechar las ofertas de alimentos perecederos que se pueden almacenar por más tiempo como por ejemplo, productos cárnicos frescos que tengan algún descuento puesto que es posible congelarlos, comprar productos naturales disminuyendo la compra de enlatados y embutidos, que pueden resultar mas costosos y muchos contienen preservativos en exceso, es necesario comprar lo que realmente se necesita, no lo que este en promoción, hacer mercado en sitios confiables, higiénicos y bien presentados. Utilizar los sentidos, es decir, observar, olfatear y tocar pero nunca probar porque se pueden contaminar, buscar frutas, verduras y hortalizas de cosecha puesto que son mas frescos y económicos y en este momento se indican cuales son las frutas y verduaras en cosecha.
Para finalizar se comienzan a realizar preguntas a los presentes para poder hacer una reflexión en torno a cada una de ellas, como por ejemplo, la cantidad de frutas que se consumen por dia, los beneficios de tomar el desayuno en la mañana, la frecuencia del consumo de verduras, la elección de los alimentos consumidos entre comidas, los liquidos adecuados para consumir, etc.
Se concluye explicando que la alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica -infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia-, sexo, composición corporal y complexión...) y de su estilo de vida (activo, sedentario...), y que garantiza que se cubren los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.
Posteriormente se realiza el postest y se da por terminada la actividad.

4. EVALUACIÓN

Se realiza post-test en donde se ve reflejado que los asistentes entienden como se realiza el proceso de la adecuada selección de alimentos al interior de la comunidad de cuidado para posteriormente ser aplicado a nivel individual y asi garantizar habitos alimentarios tanto con los usuarios como con los que aqui trabajamos.

5. RECURSOS

Hojas, presentación power point, esferos

6. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotografico con marca de agua (Fecha, hora y ubicación), planilla de asistencia y formatos de pretest y postest

GIOVANNA RAMIREZ RIOS
7. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

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

REGISTRO FOTOGRAFICO ESTRATEGIA IEC TALENTO HUMANO
MARZO 2022







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: -Socialización documento modificaciones alimentarias Tm. Lugar: Salón Terapia Ocupacional Fecha y hora: 24/03/2022 10:30 am - 11:30 am.
-IEC Adecuada Selección Alimentos Talento Humano

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Nivina Gomez	1069747810	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Aux. Adm	—o—	3038196450	Nivina G.
2	Jazmin Suarez	1069733691	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	T. Archivo		3132030842	Jazmin Suarez
3	Leidy Gonzalez	3124225722	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Farmacia		3124225722	
4	Maria Morales	1078828440	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Cocina		3209967935	Maria M
5	Jessica suarez	1072496086	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Aux cocina	—o—o—	3208364977	Jessica Suarez
6	Edwin Ayala r.	92515992	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Psicologo		3147270417	
7	Nuvia Camargo	52473877	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	AS6	—o—o	3142470930	Nuvia
8	Olga Lucia Parada	1006952694	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	AS6	— * —	3212419660	Lucia Parada
9	Sandra Patiño	53925099	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	A.S.6	— o —	3224080679	SandraP
10	Gladys Gonzalez	39611073	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	T S G	—	3214579992	Gladys G
11	Dayanna Rivas.	1000330233	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	AS6	—	3208702464	Chalcom R.

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Socialización documento modificaciones almenta. ImLugar: Salón Terapia Ocupacional Fecha y hora: 24/03/2022 10:30 am - 11:30 am
-IEC Adecuada Selección de Alimentos THumano.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
12	Hayn Lizeth Escobar A.	1020817381	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Fisioterapeuta	— o —	3224573850	Hayn Escobar
13	WILMAR URUEÑA	82391323	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Aux ENF	— o —	3143422975	WILMAR U
14	FERNANDO AREVALO	80500171	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Aux. ENF	— o —	3123962924	
15	Marool Meza	52930955	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Aux. Enf		3212369931	Mari M.
16	Lucy Pita	30972322	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Tecgastronom	—	3112587990	Lucy Pita
17	Luz Neel Ruiz	39608164	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Auxem.	—	3102892230	Luz
18	Anabel Ramirez P	53932513	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Aux-Enf	—	3204436572	Anp.
19	Heidy Ruiz	1060714497	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Autcor		3144323321	Heidy
20	Diana Rodriguez	53 118 176	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	Auxcocina	— o —	3142610888	Diana
21	Maria Eugenia	32296556	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	ASO		3212893377	Maria
22	yenifer moncada	1072492849	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita	AS6	— o —	3133489547	yenifer

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y 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.

Escaneado con CamScanner