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: CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

5. Fecha de ejecución

15	7	2022	al	15	7	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

GIOVANNA RAMIREZ RIOS

1. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer las razones por las cuales es importante aumentar el consumo de frutas y verduras al interior de la comunidad de cuidado.

1.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Socializar las bases de la alimentacion saludable y su relacion con el proceso de envejecimiento
Socializar la importancia del consumo de frutas y verduras como parte de su dieta

2. PLANEACION

Se realiza planeación de una actividad ludica, presentación, bienvenida e introducción, la actividad se lleva de forma coordinada con el área de enfermeria abordando de forma inicial la temática de autocuidado y bienestar, se realizará la aplicación del pretest, se realizará el desarrollo de la actividad. 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 el consumo de frutas y verduras una vez se abordo de forma general por parte de la jefe de enfermeria pautas de autocuidado y bienestar. Se da inicio explicando que las frutas son alimentos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo por sus propiedades nutritivas y, si seguimos los criterios de la dieta equilibrada, debemos consumirlas a diario. Las frutas son un grupo de alimentos especialmente interesante por su elevado contenido de vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibra dietética, relacionados con una menor frecuencia de aparición de diversos problemas de salud. Las evidencias científicas de que hoy disponemos han movido a organismos y sociedades científicas a recomendar el consumo diario y abundante de frutas. Para completar una dieta equilibrada conviene consumir tres o más piezas de fruta diarias. El color de cada fruta o verdura indica los diferentes componentes bioactivos que tienen y que le dan propiedades distintas. Posteriormente se explican las propiedades de cada color: Las moradas como uvas, ciruelas, berenjenas, cebolla morada, gracias a las antocianinas y sus compuestos fenólicos evitan las enfermedades del corazón, evitan la formación de células cancerígenas y retrasan el proceso de envejecimiento. Las rojas como el tomate, las manzanas, el pimentón rojo, son ricas licopenos y antocianinas, por lo tanto sus antioxidantes, ayudan a fortalecer la memoria, evitan cáncer de aparato digestivo y de próstata y evita las infecciones del sistema urinario. Las blancas como el ajo, la cebolla, el coliflor, la pera, las uvas blancas, el zapallo o zuccini son ricas en alicina y potasio y se encargan de proteger de las enfermedades del corazón, disminuir colesterol y presión arterial y disminuir el riesgo de cáncer de estomago y de colón. Las naranjas y amarillas como por ejemplo la zanahoria, mandarina, naranja, papaya y la ahuyama son ricos en betacarotenos o pro vitamina A, potasio, bioflavonoides, vit C y antioxidantes, su principal efecto sobre la salud es que ayudan a proteger el corazón, mantener una buena visión, mantener una piel sana, fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a los procesos de cicatrización. Los verdes como el brócoli, lechuga, espinacas, kiwi son ricos en acido fólico, vit C, potasio y antioxidantes como luteina, zeaxantinas, glucosinolatos. Contribuyen a una buena visión, disminuyen el riesgo de padecer de cáncer, contribuyen a los procesos de cicatrización, protegen el corazón.
Para finalizar se realiza una actividad a modo de pos test en la que se entregan colores a las personas mayores y se les pide que coloren la fruta que va a tener beneficios para fortalecimiento de la memoria, aqui mismo se refuerza la importancia del consumo de las meriendas, se da por terminada la actividad.

4. EVALUACIÓN

Se realiza post-test en donde se ve reflejado que los asistentes entienden la importaqncia de consumir frutas y verduras de todos los colores

5. RECURSOS

Hojas, presentación power point, esferos, colores, computador, video beam,

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

FERNANDO SALCEDO
8. Nombre y firma del Coordinador

MARTHA CASABUENAS

EVA MARIA BEJARANO

LUIS HERNANDEZ MONRROY
9. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO ESTRATEGIA IEC PERSONA MAYOR
JULIO 2022



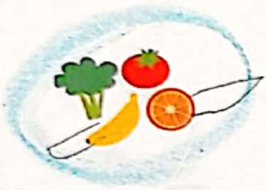
PRE TEST

Escaneado con CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE Las Frutas masticadas FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





Escaneado con CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE

FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE

FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?

masticados





merienda

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE

FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE

FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?



Masticados



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE

FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?

Masticados





HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRE

FECHA 15/07/2022

CÓMO DEBO CONSUMIR LAS FRUTAS Y VERDURAS PREFERIBLEMENTE?





JOSEFLORIDO

Escaneado con CamScanner

POS
TEST

Escaneado con CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

OMBRE Margarita Nieto FECHA 15/07/2022

OLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA






povalamente vitamina C
ajo
pimienta
saduroble
para el corazon

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA






HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA






HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA





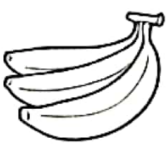

JOSEFLORIDO

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE Napoleon Tellez FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



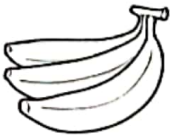



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



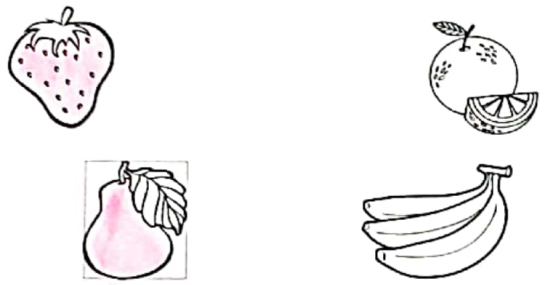



Escaneado con CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

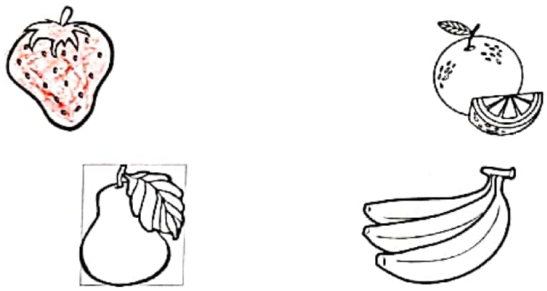
COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

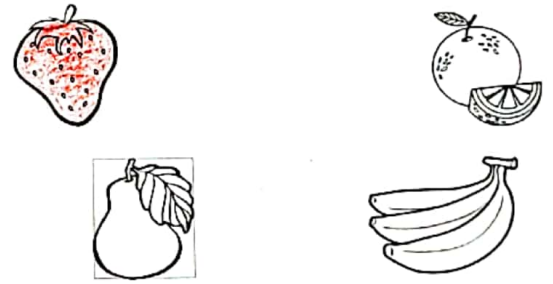
COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

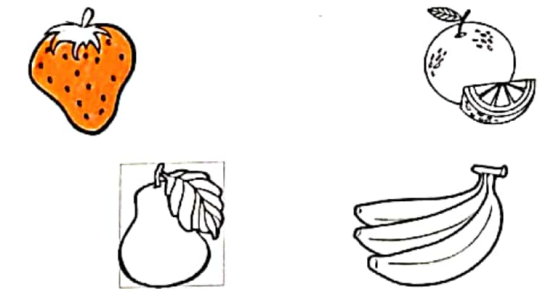
COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

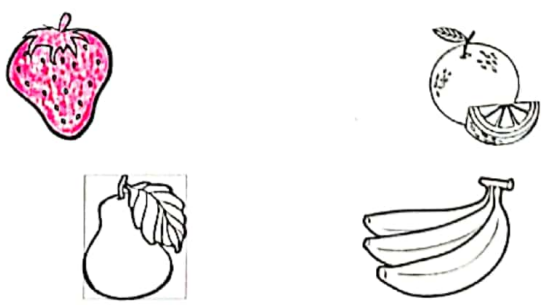
COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRE FECHA 15/07/2022

COLOREA LA FRUTA QUE AYUDA A TENER UNA BUENA MEMORIA



Escaneado con CamScanner