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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado para Personas Mayores 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: Fusagasugá

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

10	11	2022	al	10	11	2022

2.2. Nombre del encuentro: APRENDIENDO A COMER: BEBIDAS AZUCARADAS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: GIOVANNA RAMIREZ RIOS

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Educar a las personas mayores de la comunidad de cuidado en alimentación y nutrición mediante actividades formativas tales como talleres, piezas comunicativas y campañas informativas que favorezcan la implementación de estilos de vida saludable.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Socializar a la población la importancia de practicar adecuados estilos de vida saludable.
- Dar a conocer la importancia del consumo de alimentos saludables.
- Mejorar conocimientos sobre estilos de vida saludable, especificamente la relación entre la alimentación y el control de las enfermedades

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realiza reunión entre profesionales de nutrición y enfermería para definir metodología, material a utilizar y momentos de intervención por cada una. Se ubican las personas mayores en grupos con un representante por grupo que sabe escribir para poder realizar pre test. Se pasa grupo por grupo para trabajar con ellos en torno a las dos preguntas del pretest y discutir la respuesta que ellos otorgan. Se da inicio explicando que el mes de noviembre es el mes de la diabetes
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de Información, Educación y Comunicación sobre el consumo de bebidas azucaradas. Tal y como se describe en la planeación se realizo pre-test a las personas mayores para posteriormente dar inicio a la charla, arranca la explicación la jefe de enfermeria quien les explica generalidades del autocuidado relacionado con la enfermedad: diabetes mellitus, posteriormente se explican los sintomas mas representativos de dicha enfermedad como por ejemplo: se mencionan la excesiva sed, la orina frecuente, la perdida de peso involuntaria (la cual no es generalizada para todo el mundo) y finalmente por parte de la nutricionista se da paso a la explicación de la razón por la cual el consumo de azúcar o carbohidratos simples puede llevar a desarrollar la enfermedad y la importancia de evitar su consumo en exceso. Se explica la importancia de respectar la dieta de cada uno, se indican generalidades de una alimentación saludable durante cada una de las etapas de la vida y se evidencia la relación que hay entre los inadecuados habitos alimentarios a lo largo de la vida con el desarrollo de esta enfermedad cronica no transmisible durante la etapa en la que actualmente ellos se encuentran. Posteriormente se procede a mostrar 4 diferentes bebidas que se consiguen facilmente en el mercado (coca cola, pony malta, tampico y mr tea.) y se enseña visualmente la cantidad de azucar que cada una de estas contiene con la ayuda de azúcar en bolsitas. Se concluye que es muy importante los cuidados con el azúcar adicionada en las comidas sobre todo por el contenido de "azúcar" que ya se encuentra intrinseca en diferentes alimentos.
3.3.3 MOMENTO FINAL	A modo de postest y conclusion se ayuda a diligenciar el postest para que a todos les quede claro la información socializada durante la sesión. Las personas mayores muestran interes por la actividad participando de forma activa en la busqueda de las palabras en el crucigrama.

3.4.RECURSOS

Sillas, mesas, esferos, papel, ejemplos de bebidas azucaradas	Enfermera, Nutricionista
bolsas con azúcar	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia que las personas mayores entendieron perfectamente el tema tratado puesto que responden todos al unisono las respuestas solicitadas en el postest, con las respuestas consignadas en el postest se evidencia que el 14% de los asistentes anotan una respuesta diferente pero se realiza nuevamente enfasis en las respuestas correctas y todos quedan con la información clara. Al observar el pretest se puede evidenciar que el 100% de los asistentes identifican que las bebidas tienen azúcar pero no dimensionan la cantidad real de la misma, al finalizar el 100% de ellos entienden y estan en capacidad de describir la relación entre el consumo de azúcar y la enfermedad diabetes mellitus. Así mismo identifican enfermedades secundarias originadas por complicaciones.

En constancia de lo anterior firman:

Fernando Salcedo	Coordinador	79595023
Luis Paez	Persona Mayor	19054692
Flor Zuñiga	Persona Mayor	41541021
Raul Pinto	Persona Mayor	19266018

Fecha de evaluación del encuentro: 10/11/2022

Nombre del profesional que evalúa: GIOVANNA RAMIREZ

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO ESTRATEGIA IEC PERSONA MAYOR
NOVIEMBRE 2022





PRE TEST

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Eva Bejarano Margarita Nieto Josue Castillo Carlos Socha FECHA 10/11/202

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA


→ 8 ☐


→ 5 ☐


→ 0 ☐

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Luis Pablo Amanda Rodriguez Anne Bolosa Miriam Molina Maribel Sanchez A. Florido FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA


→ 5


→ 4


→ 0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Ricardo Rodriguez Elvia Rodriguez Emilia Lorena FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA


10 cucharadas → ☐


→ ☐


→ ☐

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Ador M Zuñiga Doa Camacho Luis Sanchez Haron Nanci FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA


2 → ☐


4 → ☐


0 → ☐

Powered by CamScanner

en noviembre se ramiro.

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES marlen sanchez Gloria Stella Hidalgo Jesus Herchan Luis Alvarez Nidia ana Belosa jose muñoz Ricardo FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 12



→ 3



→ 0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Luis Alberto Valbuena Diana Rodrigo Peñaranda. FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 8



→ 4



→ 0

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA

FUSAGASUGA

JEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR

PRE TEST

Carlos Arroyo
Raul Pinto
Julio Pinto
Oliverio Lozano
Teresa Rodriguez
Victor Torres
Andres Silvera

NOMBRES **FECHA 10/11/2022**

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 12



→ 6



→ 0

Powered by CamScanner

POS TEST

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Luis Paez Amanda Rodriguez. Miryam Molina. Alcibiades Florido FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 12 cucharaditas



→ 12 cucharaditas



→ 0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Jor M Zuñiga Jose Camacho Luis Sanchez Haron Manci FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



12 cucharadita A



12



0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Ricardo Rodriguez. Elvira Rodriguez. Emilia Lopera FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 12



→ 12



→ 0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Eva Bejarano Margarita Ripto Clemencia. Josue Castillo Carlos Socha Alvaro FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



12



12



0

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Luz M Vallejo
Digna Flores.
Rodrigo Castañeda
Deogracias Villamarin.

FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 12



→ 12



→ 0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Luis Alvarez.
Gloria Stella Malagón
marlen Sanchez
Jesus merchan
Ana Bebsa
Jose muñoz
Ramiro
Nidia
Ricardo Ansiso

FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 7



→ 3



→ 0

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Carlos Arroyo
Raul Pinto
Julio Pinto
Oliverio Lozano
Teresa Rodriguez
Victor Torres
Andres Sivera

FECHA 10/11/2022

CUANTAS CUCHARADAS DE AZUCAR HAY EN CADA BEBIDA



→ 12



→ 12



→ 0

Powered by CamScanner