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:

12	05	2023	al	12	05	2023

2.2. Nombre del encuentro: APRENDIENDO A COMER: SOBREPESO, OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS

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 psicologia, nutrición y fisioterapia para definir metodología, material a utilizar y momentos de intervención por cada uno. Se realiza invitación a las personas mayores a la actividad y se realiza desplazamiento hacia el club del comercio, donde nos prestan el espacio para hacer la actividad del día de hoy
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de Información y Comunicación sobre el sobrepeso y las enfermedades crónicaas. Para el presente mes se realizo pre-test a las personas mayores dividiendo el total en 5 grupos. En la sesión se da inicio por parte del psicologo quien habla acerca de la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimentarios y la razón por la cual es necesario que respeten su dieta, a fin de evitar el desarrollo de enfermedades, así mismo les habla de la diferencia que hay entre sobrepeso y obesidad. Una vez termina se da inicio con la intervención por parte de nutrición, quien menciona la diferencia entre obesidad androide y obesidad ginecoidem se explican las enfermedades que se encuentran directamente relacionadas con estos problemas, tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus, incontinencia urinaria, gastritis y artritis, entre otras. Posteriormente, se explican cuales son las principales causas de la malnutrición por exceso , para finalizar impulsando una adecuada alimentación y en general promoviendo buenos hábitos de vida saludable. A continuación entregamos el refrigerio que es un salpicón de frutas con queso rayado, acompañado de unas galletas. Para finalizar la fisioterapeuta da la explicación de la importancia de la actividad física y los ubica por grupos a fin de realizar un circuito de diferentes actividades, donde maneja materiales como aros, llantas, balones y obstaculos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se concluye que es muy importante respetar la dieta de cada uno, evitar el consumo de productos de paquete, bebidas azucaradas, el exceso de grasas y harinas y en su lugar preferir el consumo de frutas, verduras, asi como evitar el sedentarismo y comenzar a realizar más actividad física. A modo de postest se ubican nuevamente por grupos y se indaga sobre lo aprendido a fin de que respondan en sus respectivos formatos Las personas mayores muestran interes por la actividad participando de forma activa en la actividad de nutrición y en el circuito de ejercicio

3.4.RECURSOS

Sillas, imagenes balones, aros, ruedas	Nutricionista, Fisioterapeuta, Psicologo

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia que las personas mayores entendieron perfectamente el tema tratado puesto que responden todos al unisono las respuestas solicitadas. El hecho de trasladarlos al club del comercio fue de gran agrado para ellos puesto que cambiaron de ambiente.

En constancia de lo anterior firman:

Fernando Salcedo	Coordinador	79595023	
Gloria Malagón	Persona Mayor	51588709	Gloria Stella Malagón
Deogracias Villamarin	Persona Mayor	6021136	Deogracias Villamarin B.
Luis Eduardo Alvarez	Persona Mayor	19089366	Luis E. Alvarez

Fecha de evaluación del encuentro: 12/05/2023

Nombre del profesional que evalúa: GIOVANNA RAMIREZ

REGISTRO FOTOGRAFICO ESTRATEGIA IEC PERSONA MAYOR
MAYO 2023 – SOBREPESO, OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS







PRE TEST

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Ligia Martines Mabel Varela **FECHA 12/05/2023**
Digna Florez. Marina Becerra
Ricardo Cuneto.
Eva Bejarano.
Arturo Gonsales

¿Qué enfermedades pueden ocasionar el sobrepeso y la obesidad?

Diabetes Problemas cardiacos

¿Qué alimentos debo evitar si no quiero tener sobrepeso y obesidad?

azucar Las arinas

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Luis Alvarez. FECHA 12/05/2023
Saul Bernal
Aura Florez.
Emilia lopera
dolores mascolares
Pedro Pablo Moreno
Raul Hernandez

¿Qué enfermedades pueden ocasionar el sobrepeso y la obesidad?

Infarto

¿Qué alimentos debo evitar si no quiero tener sobrepeso y obesidad?

gras
cuidarme la dieta
es set-ancy tranquilo

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Napoleon Tellez. **FECHA 12/05/2023**
Diana Olaya DIANA O S
Ricardo Ovalle
Carlos Arroyo
Orlando Salamón
Adriano Suis.

¿Qué enfermedades pueden ocasionar el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso ocasiona problemas cardiovasculares el corazon se ve afectado los pulmones se afectan producen cansancio dolor en las rodillas y pies afecta los riñones aumenta la grasa y se tapan las arterias

¿Qué alimentos debo evitar si no quiero tener sobrepeso y obesidad?

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
PRE TEST

NOMBRES Gloria Malagon **FECHA 12/05/2023**
Esgar Alvares
Justibo Arias
Ramiro Rodríguez
Ana perez
Mabel Barela
Deo gracias Villamarin

Que enfermedad puede ocasionar en
Ataque al Corazón, Derrame

¿Qué enfermedades pueden ocasionar el sobrepeso y la obesidad?

¿Qué alimentos debo evitar si no quiero tener sobrepeso y obesidad?

Evitar las Grasas
El Azucar
Cuidarme en la dieta
Estar tranquila

Powered by CamScanner

POS TEST

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Napoleon Tellez
Diana Olaya
Ricardo Ovalle
Carlos Arroyo
Orlando Salomon

FECHA 12/05/2023

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

No comer frijol Garbanzo, lenteja, son granos
Estos son buenos
comer mucha mantequilla
comer mucha fruta platano, papa
y el engrudo que nos dan muchas veces, ensalada dejan dan muchas legumbres

COMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN SI NO QUIERO QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

Y quda como un engrudo
No me gusta la cebolla cabezona
Las aguas aromaticas, me
producen gases; claro estas
aguas que no son de hierbas

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES

Luis Alvarez.
Saul Bernal.
Aura Florez.

FECHA 12/05/2023

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

no comer demasiado
no comer galguerias
las gaseosas: no
chocolatinas: no

COMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN SI NO QUIERO QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Ligia
Digna Florez.
Ricardo Cometa
Eva Bejarano

FECHA 12/05/2023

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

no comer demas
aser ejercicios

COMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN SI NO QUIERO QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

alimetos balanceados

Powered by CamScanner

HOGAR SAN JOSE SARAMITA
FUSAGASUGA
IEC POBLACIÓN PERSONA MAYOR
POS TEST

NOMBRES Gloria Malagón
Esgar Alvarez
Justino Arias
Ramiro Rodriguez
Ana perez

FECHA 12/05/2023

5 COSAS QUE DEBO HACER PARA EVITAR QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

no comer demas
Hacer Ejercicio
Como.

COMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN SI NO QUIERO QUE EMPEORE UN SOBREPESO O UNA OBESIDAD

Balanceada
Hevitar las goseosas

Powered by CamScanner