ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: VEJEZ PERIODO: TRIMESTRE (OCTUBRE - DICIEMBRE)

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): DAVID ESTEBAN PERDOMO SOSSA

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
1. Las personas mayores reconocieron la importancia de mantener una hidratación adecuada a lo largo del día y lograron identificar señales básicas de deshidratación, comprendiendo la relación entre el consumo regular de líquidos seguros y el bienestar general, especialmente en la prevención de fatiga, mareos y estreñimiento. 2, Durante la sesión, las personas mayores lograron identificar criterios básicos para elegir productos más saludables, como revisar el contenido de azúcar, sodio y grasas, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones de compra más informadas y conscientes. 3, Las personas mayores participaron activamente en la reflexión sobre su papel en el autocuidado, reconociendo que sus decisiones cotidianas en alimentación, hidratación y hábitos influyen directamente en su estado de salud y calidad de vida.	1, Se evidenció bajo hábito de consumo de agua en algunos participantes, asociado a la falta de sensación de sed y a la preferencia por otras bebidas, lo que limitó la apropiación inicial del mensaje sobre la cantidad y frecuencia recomendada. 2, Se identificaron dificultades visuales y de comprensión lectora al interpretar el etiquetado nutricional, así como confusión entre conceptos como porción y contenido total del producto, lo que generó inseguridad al momento de evaluar los alimentos. 3, Algunos participantes manifestaron una actitud pasiva frente al cuidado de su salud, delegando completamente las decisiones en cuidadores o familiares, lo que limitó inicialmente la apropiación del mensaje de autonomía.	1, Se propone implementar recordatorios visuales y verbales durante el día, ofrecer agua en horarios establecidos y promover el consumo de líquidos a través de alternativas seguras como aromáticas naturales, facilitando así la incorporación del hábito sin depender exclusivamente de la sensación de sed. 2, Se recomienda utilizar ejemplos impresos con etiquetas ampliadas, códigos de colores y comparaciones simples entre productos, además de reforzar mensajes clave como “menos azúcar”, “menos sal” y “menos grasa”, facilitando la toma de decisiones sin necesidad de lectura detallada.