Lugar	Hogar San José Saramita
Fecha	10/10/2025 9:30 am – 11:30 am
Tema	IEC: CELEBREMOS EL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA 1. Saludo de bienvenida a los participantes 2. Intervención por parte de nutricionista 3. Intervención de fisioterapia 4. Desarrollo de la actividad pedagógica entre nutricionista y fisioterapeuta 5. Cierre, conclusiones y evaluación de la actividad INTRODUCCIÓN: En esta sesión No8. La presente jornada se desarrolló con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, con el objetivo de sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de una alimentación saludable como pilar fundamental para la salud y el bienestar. A través de actividades educativas, físicas y lúdicas, se buscó promover el autocuidado, fortalecer conocimientos prácticos en nutrición y fomentar la participación activa de la población en un espacio de aprendizaje integral y significativo. RECURSOS: Tablero gigante tipo "escalera" ubicado en el piso, fichas representativas para cada grupo de participantes, dados grandes y pequeños de espuma, carteles ilustrativos de alimentos saludables y no saludables, sillas, auxiliares de enfermería, nutricionista y fisioterapeuta METODOLOGIA: Escalera saludable DESARROLLO: 1. Saludo de bienvenida a los participantes La jornada dio inicio con un saludo de bienvenida a todos los participantes, seguido de una explicación sobre la relevancia del Día Mundial de la Alimentación, que se lleva a cabo el día 16 de octubre. Se resaltó la importancia de esta fecha como espacio para reflexionar acerca del derecho a una alimentación saludable, equilibrada y suficiente, y cómo estas prácticas favorecen la salud y bienestar de la población. Durante esta introducción se incentiva la participación activa, invitando a los asistentes a compartir experiencias sobre sus hábitos alimentarios y alimentos tradicionales saludables que consumen con frecuencia. 2. Intervención por parte de la nutricionista: A cargo de la nutricionista se realizó una breve charla sobre la conmemoración de este día, explicando su origen y objetivo. Se destacó que la alimentación es un factor fundamental en la prevención de enfermedades y en la promoción de la calidad de vida, especialmente en las personas mayores, quienes constituyen la población objetivo de la jornada. En este espacio se hizo énfasis en la necesidad de fomentar hábitos saludables adaptados a las características propias de esta etapa de la vida, resaltando la importancia de una dieta equilibrada y segura. 3. Intervención de fisioterapia: Posteriormente, la fisioterapeuta dirigió una actividad práctica enfocada en la salud física de los asistentes. La rutina consistió en ejercicios mecánicos de respiración y control postural, diseñados para fortalecer la capacidad pulmonar, mejorar la oxigenación y favorecer una adecuada postura durante la realización de actividades cotidianas, así como el calentamiento de las extremidades superiores, aspectos claves para el bienestar integral de los adultos mayores. 4. Desarrollo de la actividad pedagógica entre nutricionista y fisioterapeuta La actividad central consiste en un juego grupal interactivo diseñado para reforzar conocimientos sobre alimentación saludable de manera divertida y dinámica. Se forman grupos de 5 a 6 personas para participar por turnos. Cada grupo lanza el dado y

avanza su ficha en el tablero.

Si el grupo cae en una casilla con un alimento saludable, la nutricionista explica brevemente sus propiedades nutricionales y beneficios (por ejemplo, frutas, verduras, granos integrales, legumbres, agua). Como "premio" por la elección saludable, el grupo avanza casillas adicionales.

Si el grupo cae en una casilla con un alimento no saludable, se explica por qué su consumo excesivo puede afectar la salud (bebidas azucaradas, embutidos, ultraprocesados). Como consecuencia, el grupo retrocede casillas, simbolizando el impacto negativo en la salud.

Durante el juego se fomenta la interacción, se realizan preguntas cortas para reforzar conocimientos, y se celebran los aciertos y aprendizajes.

El juego finaliza cuando todos los grupos logran llegar a la parte superior de la escalera, representando la construcción colectiva de hábitos saludables.

5. Cierre, conclusiones y evaluación de la actividad:

Participó un total de 26 personas mayores. Todos los asistentes participaron de manera voluntaria, mostrando interés y entusiasmo.

Para finalizar, se abre un espacio de diálogo con preguntas como:
¿Qué les pareció la actividad?
¿Qué aprendieron hoy sobre alimentación saludable?
¿Participarían nuevamente en actividades de este tipo?

"Me gustó mucho aprender sobre qué alimentos me ayudan a sentirme mejor. A veces uno no sabe lo que come."
"No sabía que las gaseosas tenían tanta azúcar. Voy a tratar de tomar más agua."
"La actividad estuvo muy entretenida, fue como volver a jugar cuando era niño."
"Me gustó mucho porque aprendí jugando"
"Aprendí que comer frutas todos los días me ayuda a tener más energía."
"Sí participaría otra vez, me gustó compartir con mis compañeros y aprender al mismo tiempo."

REGISTRO FOTOGRÁFICO







Anexos: Formato control de asistencia capacitación FOR-PSS-296

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Diana M. Carvajal	Coordinadora	Hogar San José Saramita
	Giovanna Ramírez	Nutricionista	Hogar San José Saramita
	Catherine Sánchez	Fisioterapeuta	Hogar San José Saramita

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Aplicar conocimientos adquiridos en el diario vivir	Personas mayores de la comunidad de cuidado	Diario
Próxima reunión	14/11/2025		
Elaboró	Giovanna Ramírez		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 10/10/2025	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: CELEBREMOS EL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN	TOTAL HORAS: 2 HORAS	
PROFESIONAL RESPONSABLE: GIOVANNA RAMIREZ	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	79947260	Nomezque	Gutierrez	Adriano	NO FIRMA
2	CC	53905652	Vides	Cardozo	Aleida	NO FIRMA
3	CC	19063756	Escorcia	Brochero	Alfredo De Los Reyes	
4	CC	17170597	Giraldo	Gutiérrez	Álvaro Enrique	
5	CC	23601889	Huertas	Torres	Ana Elvia	NO FIRMA
6	CC	53906016	Rey	Amaya	Cecilia	NO FIRMA
7	CC	55055738	Ome	Cerón	Concepción	NO FIRMA
8	CC	52796039	Piragauta	Inocencio	Elizabeth	NO FIRMA.
9	CC	19228309	Nuñez	Acevedo	Iznardo Alberto	NO FIRMA
10	CC	12097906	Toro	Gutierrez	Jairo	
11	CC	53905971	Moreno	Rosas	Maria Amparo	NO FIRMA
12	CC	41409407	Forero		Maria Leonor	NO FIRMA
13	CC	28652951	Romero	Cupitra	María Orfilia	NO FIRMA
14	CC	10241024	Cardona	Montoya	Miguel Angel	NO FIRMA
15	CC	20085134	Moreno		Obdulia	NO FIRMA
16	CC	41437193	Fuentes		Elsa	NO FIRMA
17	CC	52091086	Ramirez		Olga Lucia	NO FIRMA
18	CC	20281586	Lopez	Romero	Celia	NO FIRMA
19	CC	20332704	Sogamoso		Gilma	NO FIRMA
20	CC	19427734	Carvajal	Pachon	Hector Julio	NO FIRMA
21	CC	17077621	Munar		Armando	NO FIRMA
22	CC	37312904	Lobo	Urquijo	Fabiola Margarita	NO FIRMA
23	CC	19136401	Laverde	Camacho	Roberto	NO FIRMA
24	CC	41387338	Avendaño	Romero	Sara	NO FIRMA
25	CC	194817	Avila	Ruiz	Victor Manuel	
26	CC	32505598	Londoño	Perez	Rosa Amalia	NO FIRMA

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

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