

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-300
	FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
		Página: 1 de 1
SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ PERIODO: OCTUBRE - NOVIEMBRE - DICIEMBRE		
PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): LUZ ADRIANA RUIZ QUINCHIA - Nutricionista		
LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
<p>OCTUBRE - Los adultos mayores comprendieron la importancia del adecuado consumo de todos los alimentos, reconociendo el valor nutritivo de cada grupo y la necesidad de aprovecharlos de manera responsable para mantener una dieta equilibrada. Participaron activamente en la identificación de prácticas que ayudan a reducir el desperdicio, reflexionaron sobre sus propios hábitos alimentarios y fortalecieron su compromiso con el aprovechamiento consciente de los recursos disponibles. La actividad fomentó la sensibilización hacia una alimentación variada, completa y respetuosa con el entorno.</p> <p>NOVIEMBRE- El logro de la actividad se refleja en que las personas mayores reconocen que la actividad física suave y adaptada es una herramienta práctica para contribuir al control del peso y la prevención de la obesidad, comprendiendo que incluso movimientos sencillos realizados a diario pueden mejorar su bienestar. Además, participan de manera activa en los ejercicios propuestos, identifican al menos un movimiento que pueden incorporar a su rutina y fortalecen la percepción de que el autocuidado es posible aun con limitaciones funcionales.</p> <p>DICIEMBRE - Con las personas mayores se logró aumentar el conocimiento sobre la importancia de la fibra en la digestión, aclarando dudas frecuentes relacionadas con el estreñimiento y los hábitos intestinales. Los participantes identificaron alimentos ricos en fibra de consumo cotidiano y comprendieron la relación entre la fibra y el consumo adecuado de agua. Además, se evidenció una participación activa y una actitud positiva frente a la adopción de pequeños cambios en la alimentación para mejorar su bienestar digestivo.</p>	<p>OCTUBRE - Durante el desarrollo de la actividad, varios adultos mayores manifestaron que no consumen verduras con frecuencia, expresando desagrado por su sabor o textura, o señalando dificultades para masticarlas. Esta situación limitó la participación plena en los momentos de reflexión sobre el aprovechamiento de todos los alimentos, ya que algunos no reconocen las verduras como parte importante de su dieta diaria, lo que evidencia una resistencia al cambio de hábitos y una baja valoración de su aporte nutricional.</p> <p>NOVIEMBRE - Durante la actividad algunos participantes mostraron poca disposición para realizar ciertos movimientos debido al cansancio, la rigidez corporal o la idea de que hacer ejercicio, aunque sea suave, "no les aporta mucho", lo que limita la continuidad y la participación activa en la sesión.</p> <p>DICIEMBRE- Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció que varios adultos mayores no consumen verduras de manera regular y que su ingesta de frutas se limita a unas pocas opciones por preferencia personal. Esta situación se relaciona, en algunos casos, con hábitos alimentarios adquiridos a lo largo de la vida, dificultades para la preparación de ciertos alimentos, problemas de masticación o digestión, así como la creencia de que algunas verduras "caen pesadas"</p>	<p>NOVIEMBRE - Diseñar actividades complementarias de educación alimentaria que incluyan degustaciones de preparaciones con verduras blandas y de sabor agradable, acompañadas de explicaciones sobre sus beneficios para la salud. También se recomienda involucrar a los cuidadores en la elaboración de menús adaptados, reforzando la presentación visual y el aroma de las comidas para estimular el apetito y la aceptación de este grupo de alimentos.</p> <p>NOVIEMBRE - Para reducir esa resistencia, se propone incorporar demostraciones aún más simples y breves, usando movimientos que se sientan naturales para ellos y enfatizando sus beneficios inmediatos, como disminuir la sensación de pesadez o mejorar la respiración. También ayuda reforzar positivamente cada intento, por pequeño que sea, y establecer rutinas cortas repetitivas que generen confianza y seguridad en su capacidad para moverse.</p> <p>DICIEMBRE - Para dar respuesta a esta dificultad, se propone implementar actividades educativas y participativas que fomenten el consumo de frutas y verduras de manera práctica y adaptada. Entre ellas se pueden desarrollar talleres demostrativos sencillos sobre preparaciones fáciles, como sopas, purés, ensaladas suaves o compotas, resaltando su beneficio digestivo. Adicionalmente, se sugiere realizar actividades de compromiso personal, en la medida de lo posible donde cada adulto mayor elija una fruta o verdura para incluir durante la semana, reforzando el seguimiento y la motivación. Estas actividades permiten fortalecer el aprendizaje, aumentar la aceptación de los alimentos y favorecer cambios positivos en los hábitos alimentarios.</p>