Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María
Fecha	15/10/2025 2:30 – 3:30 p.m.
Tema	Día mundial de la alimentación - Prevención de desperdicio
Desarrollo	**Objetivo:** Brindar y asegurar una vejez digna, activa, autónoma y con bienestar, teniendo como objetivo principal reducir las desigualdades. Intensificar la promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física. Brindar información y estrategias prácticas sobre la importancia de la alimentación en las personas mayores, promoviendo hábitos alimentarios saludables que mejoren su bienestar y calidad de vida. **Introducción:** **1. El Derecho Humano a la Alimentación Adecuada (DHAA)** Este es el concepto fundamental. Según los lineamientos distritales, la alimentación no es una simple caridad o un producto, sino un derecho humano que debe ser garantizado por el Estado. • **Definición:** Tener acceso, de manera regular, permanente y libre, a una alimentación adecuada y suficiente, que garantice una vida física y mentalmente sana, digna y activa. • **Enfoque de Derechos:** Implica que las acciones de la SDIS son para cumplir una obligación legal y no un acto de beneficencia. **2. Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)** Se define por el cumplimiento de cuatro dimensiones principales, las cuales deben ser el eje de análisis del informe: 1. **Disponibilidad:** Si hay una oferta de alimentos suficiente en la ciudad y en los servicios. 2. **Acceso:** Si los adultos mayores tienen los medios físicos y económicos para obtener los alimentos (ej. a través de bonos, comedores, o recursos propios). 3. **Consumo:** Si la alimentación que consumen es **inocua** (segura, sin riesgo sanitario) y **nutricionalmente adecuada** (cumplimiento de minutas y requerimientos específicos para la vejez). 4. **Utilización Biológica/Aprovechamiento:** La forma en que el cuerpo utiliza los alimentos, directamente ligado a la salud, saneamiento básico y estilos de vida. **3. Marcos Teóricos Específicos para Adultos Mayores** **Enfoque de Curso de Vida (Vejez)** Este enfoque es vital para contextualizar la problemática. Reconoce que las personas

mayores tienen necesidades nutricionales y vulnerabilidades específicas, diferentes a otros grupos poblacionales.

- **Envejecimiento Activo y Saludable:** El objetivo de la intervención alimentaria es promover un envejecimiento activo que permita a la persona mayor mantener su **autonomía** y **funcionalidad**.
- **Valoración Integral en Vejez:** Los informes se basan en la necesidad de valorar integralmente a la persona mayor, incluyendo sus **riesgos nutricionales** (desnutrición, sobrepeso/obesidad) y el impacto de las **enfermedades crónicas** (como la diabetes o hipertensión) en sus requerimientos dietarios.
- **Dependencia Funcional:** Se reconoce la necesidad de apoyos alimentarios diferenciales para personas mayores con dependencia funcional moderada, severa o total (ej. servicio de alimentación a domicilio, como en el caso de los Centros Día a tu Casa).



4. Malnutrición en la Vejez

El informe debe analizar las dos caras de la malnutrición en esta población:

- **Déficit:** El riesgo de **desnutrición** y carencia de micronutrientes, a menudo ligado a la pobreza, baja ingesta y problemas de salud.
- **Exceso:** La alta prevalencia de **sobrepeso y obesidad** en la población adulta de Bogotá, que es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles.



Desarrollo del tema:

La capacitación, con una duración total de una hora, inició con una fase diagnóstica de diez minutos cuyo propósito fue identificar los conocimientos previos de las personas mayores en torno al día de la alimentación y desperdicios de alimentos. Para este fin se aplicó un pretest apoyado en imágenes, lo que permitió facilitar la comprensión de las preguntas y generar confianza en los participantes. Esta etapa inicial brindó un panorama general sobre la percepción del grupo frente al tema y sirvió como punto de partida para orientar el desarrollo de la sesión.

Posteriormente, se desarrolló la fase educativa e interactiva, con una duración de treinta minutos, centrada en explicar prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física y la disponibilidad, consumo y acceso a los alimentos. En un primer momento, se realizó una presentación guiada de diez minutos con apoyo audiovisual, en la que se abordó la importancia de los alimentos y del día mundial de la alimentación. A continuación, se llevó a cabo la dinámica “Alimentarse bien es cuidarse mejor”, en la cual los participantes, organizados en grupos, seleccionaron y clasificaron alimentos mediante tarjetas ilustrativas, conformando un plato equilibrado y justificando su elección. Finalmente, se incluyó una breve actividad de pintar una imagen alusiva al día de la alimentación, que permitió afianzar los conocimientos.

La última parte de la jornada estuvo destinada a la actividad física, con una duración de quince minutos, enfocada en estimular la movilidad intestinal mediante ejercicios suaves y adaptados. Los participantes realizaron movimientos circulares de cadera, torsiones de tronco sentados en sillas, respiraciones profundas acompañadas de estiramientos de brazos y una breve marcha en el lugar. Estas prácticas, además de favorecer la circulación. Para concluir, se desarrolló una fase de evaluación y cierre de cinco minutos en la que se aplicó un postest para medir el impacto del taller, se ofreció un resumen de los aprendizajes clave y se resolvieron las dudas planteadas, dejando a los asistentes con herramientas prácticas para el cuidado de su salud digestiva.

5. Registro Fotográfico

Registro fotográfico N° 1



Registro fotográfico N° 2



Registro fotográfico N° 3



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa listado de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se generaron compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el mes de noviembre		
Elaboró	Clara Inés Borda Molina		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 15/10/2025 | POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

TEMA: DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION - DESPERDICIO D EALIMENTOS | No. PERSONAS CAPACITADAS: 40 | TOTAL HORAS: 1 HORAH:MM

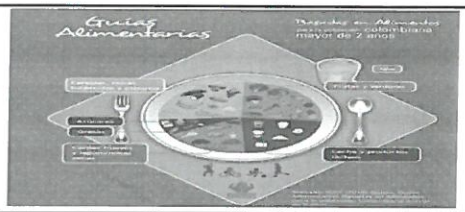
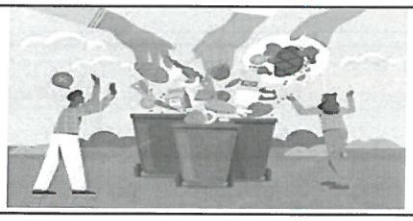
PROFESIONAL RESPONSABLE: CLARA INES BORDA MOLINA | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	SANTA FE	C.C.	52973624	AGUEDA	TRUJILLO	ARIAS		70	X		NO Firma
2	SANTA FE	C.C.	20066872	ANA	MARIA	NINFA	SUAREZ	95	X		NO Firma
3	SANTA FE	C.C.	52090668	CONSOLACION	URBANO			71	X		NO Firma
4	SANTA FE	C.C.	19353738	IGNACIO	LINARES			72		X	NO Firma
5	SANTA FE	C.C.	19143088	JORGE	MARIO	MONTOYA	HENAO	76		X	
6	SANTA FE	C.C.	17093742	LUIS	FELIPE	MENDEZ	PEÑA	82		X	NO Firma
7	SANTA FE	C.C.	51715878	LUZ	MYRIAM	LUQUE		73	X		NO Firma
8	SANTA FE	C.C.	20310532	MARIA	PUREZA	RONDON	RODRIGUEZ	86	X		NO Firma
9	SANTA FE	C.C.	53905446	MARTHA	MYRIAM	SIERRA	PARRA	71	X		
10	SANTA FE	C.C.	17070252	NEMESIO	GONZÁLEZ	ALFONSO		83		X	NO Firma
11	SANTA FE	C.C.	19369116	JORGE	ENRIQUE	OLARTE	HERNANDEZ	69		X	NO Firma
12	SANTA FE	C.C.	19368490	NESTOR	BENAVIDES	SALGUERO		66		X	NO Firma
13	SANTA FE	C.C.	17175791	GILBERTO	GUZMAN	NIÑO		78		X	NO Firma
14	SANTA FE	C.C.	17178509	CARLOS	ALBERTO	RODRIGUEZ		78		X	NO Firma
15	SANTA FE	C.C.	1395081	URIEL	ANTONIO	ROBAYO	SEGURA	93		X	NO Firma
16	SANTA FE	C.C.	17116992	JOSE	ADAN	QUINTERO		80		X	
17	SANTA FE	C.C.	41345068	MARÍA	ELVIRA	PUIN	MUÑOZ	80	X		NO Firma
18	SANTA FE	C.C.	17021495	ENRIQUE	PINILLA	GERENA		89		X	NO Firma
19	SANTA FE	C.C.	41475643	LUZ	NELLY	CORTÉS		75	X		NO Firma
20	SANTA FE	C.C.	19342005	LUIS	FERNANDO	TIBAQUIRA	PICO	69		X	NO Firma
21	SANTA FE	C.C.	41317944	ANA	CLEMIRA	BARRERA		72	X		
22	SANTA FE	C.C.	20140691	MARÍA	CUSTODIA	RODRÍGUEZ		90	X		No Firma
23	SANTA FE	C.C.	20156218	MARÍA	NOHEMI	VALBUENA		94	X		NO Firma
24	SANTA FE	C.C.	41477214	ROSALBINA		CASTILLO		83	X		NO Firma
25	SANTA FE	C.C.	41660344	CONSUELO	PULGARIN	BAQUERO		71	X		Consuelo P.
26	SANTA FE	C.C.	17190210	JOSE	MIGUEL	GONZALEZ	PUENTES	78		X	No Firma
27	SANTA FE	C.C.	19400764	GABRIEL	SAMACA	LÓPEZ		67		X	NO Firma
28	SANTA FE	C.C.	5197610	BLANCO	ALBERTO	GUERRERO	PANTOJA	83	X		NO Firma
29	SANTA FE	C.C.	97600470	RAUL		BASTOS		63	X		No Firma
30	SANTA FE	C.C.	166130107	WILSON		QUINTERO	ROMERO	70	X		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 15/10/2025	TEMA: DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN - PREVENCION DE DESP	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: CLARA INES BORDA MOLINA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: GRACIELA PEREZ		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

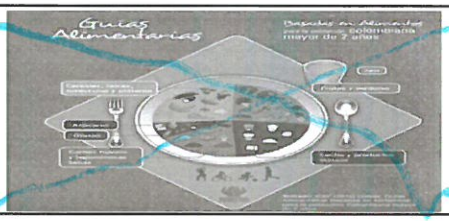
COLUMNA A	COLUMNA B
	**ALIMENTACION SALUDABLE**
PLATO SALUDABLE	
	**DESPERDICIO DE ALIMENTOS**
16 DE OCTUBRE	
	**PORCION DE ALIMENTOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: GRACIELA PEREZ

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	**ALIMENTACION SALUDABLE**
PLATO SALUDABLE	
	**DESPERDICIO DE ALIMENTOS**
16 DE OCTUBRE	
	**PORCION DE ALIMENTOS**

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

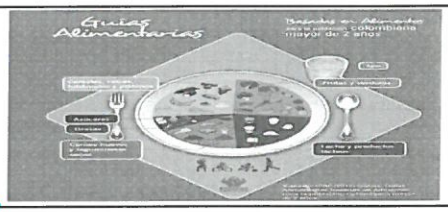
Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?	X	
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?	X	
3	¿El capacitador conocía bien el tema?	X	
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación? Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:	X	
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 15/10/2025	TEMA: DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN - PREVENCION DE DESP	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: CLARA INES BORDA MOLINA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: WILSON QUINTERO ROMERO		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

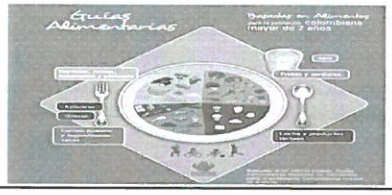
COLUMNA A	COLUMNA B
	**ALIMENTACION SALUDABLE**
PLATO SALUDABLE	
	**DESPERDICIO DE ALIMENTOS**
16 DE OCTUBRE	
	**PORCION DE ALIMENTOS**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: WILSON QUINTERO ROMERO

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	ALIMENTACION SALUDABLE
PLATO SALUDABLE	
	**DESPERDICIO DE ALIMENTOS**
16 DE OCTUBRE	
	**PORCION DE ALIMENTOS**

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?	X	
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?	X	
3	¿El capacitador conocía bien el tema?	X	
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?	X	
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		