ACTA N° 76 COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA - 2021

FECHA: Sasaima, Cundinamarca 09 de Julio 2021

HORA: 09:00 AM – 11:00 AM

LUGAR: Hogar San José Para Ancianos Sasaima

TEMA: Mi alimento mi medicina ¿Cómo me protejo de la HTA?

ASISTENTES: Personas mayores de la institución

ORDEN DEL DÍA

1. Convocatoria a Personas mayores
2. Saludo
3. Introducción al tema
4. Desarrollo del taller

INTRODUCCIÓN

La relación del hombre con los alimentos es tan antigua como la humanidad; la búsqueda de satisfactores al hambre y apetito ha tenido un largo camino, con cambios dramáticos en muchas épocas, que han tenido directa incidencia con la salud y esperanza de vida de las distintas poblaciones del mundo. Si bien la necesidad de satisfacer el hambre, entendiéndose por ella la necesidad fisiológica de alimentarse y por apetito la ingesta selectiva de alimentos es común a todas las poblaciones del mundo, la manera de satisfacer ambas necesidades no lo es, pues influyen en esta decisión factores culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de alimentos, y un sinnúmero más, que finalmente constituyen los hábitos alimentarios. Como las clásicas disposiciones

religiosas sobre la pureza o impureza de determinados productos que persisten hasta la fecha y se basan en probables observaciones muy antiguas. La más conocida es la prohibición de comer cerdo en la tradición judía, presumiblemente por su capacidad de transmitir algunas parasitosis (como triquinosis y cisticercosis). La dieta saludable debe ser "suficiente" y "completa", esto significa que debe cubrir las necesidades de energía, macro y micronutrientes, agua y fibra. Para ello debe tener una característica básica: la de ser "equilibrada", esto se refiere a poder incluir alimentos de los diferentes grupos, en cantidades apropiadas, sin llegar a excesos, pues algunos de ellos pudieran representar cierto riesgo para la salud.

OBJETIVO

- Exponer a la población objetivo los alimentos que se deben incluir en la alimentación diaria a fin de evitar consecuencias por la presencia de hipertensión arterial.

DESARROLLO

Como primera medida se hace la convocatoria e invitación a las personas mayores de la unidad operativa para que participen del taller que se pretendió desarrollar. El taller se desarrolló en los espacios comunes de la institución (comedores), en donde las personas mayores realizan la mayor parte de sus actividades, manteniendo el distanciamiento físico entre ellos, como estrategia para evitar el contagio por Covid-19.

Luego de ubicar a las personas mayores en el espacio correspondiente, se procede a saludar y explicar la metodología del taller, la cual correspondió a la realización de preguntas, las cuales fueron socializadas con los participantes a fin de indagar frente a sus conocimientos con relación a los grupos de alimentos que

se encuentran en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana. Luego de esto, se realizó la construcción de un menú saludable con las opciones que daban las personas mayores,
Se resolvió dudas de los participantes frente a la temática desarrollada.

CONVOCATORIA. Se planea una nueva convocatoria para el mes de Agosto de 2021.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Hna. Nubia Esperanza Moya	Coordinadora	Comunidad de Cuidado Hogar san José	
Luisa Camila Vargas Sánchez	Nutricionista	Comunidad de Cuidado Hogar san José	

Anexos: Listado de asistencia, registro fotográfico, y registro desarrollo de actividades.

Elaboró: Luisa Camila Vargas Sánchez.

Nutricionista Dietista

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Mi alimento mi medicina.¿Cómo me protejo de la HTA?

Lugar: Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima

Fecha y hora: 9/07/2021 09:00 am -11:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Eduardo Pinilla	19.199.384	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	
2	Ilberta Cuellar	41.326.815	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	No Firma
3	Fanny Muñeton	28.521.514	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	
4	Araceli Soto	51.731.139	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	
5	Luis Enrique Gutiérrez	17.051.030	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	
6	Carlos Torres	1.136.912.024	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	No Firma
7	Benjamín Usma	8.456.996	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	
8	Elvira Ardila	41.588.441	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	No Firma
9	Luis Mora	1.106.349	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	
10	Concepción García	35.496.800	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	No Firma

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Mi alimento mi medicina.¿Cómo me protejo de la HTA?

Lugar: Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima

Fecha y hora: 9/07/2021 09:00 am -11:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Hilda Rangel	41.552.177	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	Hilda R
12	Cecilia Páez	52.440.510	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	Cecilia
13	Luis Forero	17.193.146	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	no Firma
14	Cecilia Pinzón	41.301.354	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	Cecilia P
15	Vicente Coronado	17.193.729	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	no Firma
16	Carolina Niño	52.666.195	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	no Firma
17	Nazareth Carreño	24.028.953	Hogar San José Sasaima	Participante	cpshogarsanjosesasaima @gmail.com	3112273519	No firma

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

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD: Mi Alimento, mi medicina: ¿Cómo me protejo de la HTA?

Fecha: 09/07/2021

Área: Nutrición





