ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa:	Hogar Clarita Santos Cajicá	5. Fecha de ejecución						
2. Componente:	Nutrición							
3 Eje de Atención:	Cuidado integral	1	9	2021	al	30	9	2021
3.1 Línea de Atención:	Cuerpo y Mente	6. Profesional a cargo de la actividad						
4. Nombre de la actividad:	Nutrionica - Carbohidratos al plato	Nutrición - Gastronomía						

7. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludables por medio de acciones y prácticas integrales que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Reconocer que acciones y prácticas hacen parte de un estilo de vida saludable y su importancia para la salud a través de actividades lúdicas.

2. Reflexionar acerca de los beneficios que traen la adopción de acciones y prácticas de un estilo de vida saludable a corto, mediano y largo plazo.

3. Incorporar los estilos de vida saludable en la cotidianidad de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado, partiendo de las herramientas y estrategias trabajadas durante los procesos de intervención transversal.

8. PLANEACION

Inicialmente se llevó a cabo la construcción de la estrategia de información, educación y comunicación – IEC en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos Cajicá, en el marco del lineamiento en estilos de vida saludable, para generar procesos que, además de brindar respuesta a las necesidades básicas de los participantes atendidos, optimicen los beneficios proporcionados; por lo cual, se plantean actividades grupales gerogógicas relacionadas con hábitos de vida saludable, con el propósito de mejorar el estado de salud de las personas mayores, y por ende su calidad de vida, para dar cumplimiento, mensualmente se llevará a cabo la actividad Nutriónica: "Nutrición armónica", en el mes de septiembre se desarrollará la actividad Carbohidratos al plato, mediante la técnica didáctica demostración se harán preparaciones con alimentos fuente de carbohidratos, recordando la importancia de consumirlos en la alimentación diaria como aporte principal de energía.

9. DESARROLLO

La actividad desarrollada en el mes de septiembre en el marco de la estrategia de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable (Nutriónica: "Nutrición armónica") fue Carbohidratos al plato, utilizando la técnica didáctica demostración se realizaron preparaciones con alimentos fuente de carbohidratos, recordando la importancia de consumirlos en la alimentación diaria como aporte principal de energía. Durante la digestión, los azúcares y almidones se descomponen en azúcares simples. Luego se absorben en el torrente sanguíneo, donde se los conoce como glucosa sanguínea. Desde allí, la glucosa entra en las células del cuerpo con la ayuda de la insulina. El cuerpo usa la glucosa para obtener energía para hacer todas sus actividades, ya sea salir a correr o simplemente respirar. La glucosa adicional se almacena en el hígado, los músculos y otras células para su uso posterior o se convierte en grasa.
El día 02 de septiembre del presente año se desarrolló la actividad Carbohidratos al plato con el grupo 3, el 09 de septiembre con el grupo 4, el día 16 con el 1, terminando con el grupo 2 el 30 de
septiembre.

10. EVALUACIÓN

Al final del mes se entregarán incentivos de diferente valor según los hábitos alimentarios presentados, la participación en las actividades de estilos de vida saludable y en la actividad física diaria, lo cual se podrá evidenciar en los resultados relacionados en los informes trimestrales.

11. RECURSOS

Humanos: Profesional en nutrición y gastronomía. Físicos: Ingredientes para las preparaciones, planilla de asistencia espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas.

12. EVIDENCIAS

Se anexan evidencias fotográficas de las actividades realizadas los días: 02, 09, 16 y 30 de sptiembre.

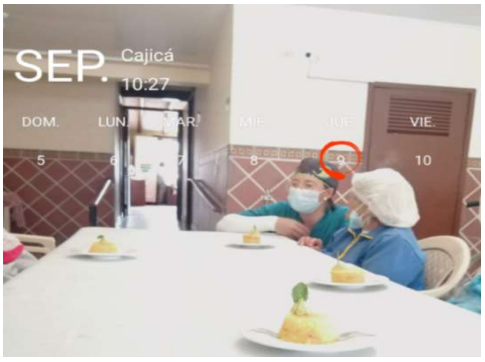
Karen Gaeth Hennig	Sor Ana Inés Rincón Barbosa
Karen Gaeth Hennig	Sor Ana Inés Rincón Barbosa
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Concepción Bernal Ovalle - No firma
Ana Cecilia Borraz - No firma
Mercedes Romero Fajardo - No firma
15. Nombre y firma personas mayores


SEP.
Cajicá
10:45
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. SÁB.
29 30 31 1 2 3 4


SEP.
Cajicá
10:24
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
29 30 31 1 2 3


SEP.
Cajicá
10:26
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
5 6 7 8 9 10 11


SEP.
Cajicá
10:27
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE.
5 6 7 8 9 10


SEP.
Cajicá
10:20
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
12 13 14 15 16 17 18


SEP.
Cajicá
10:20
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
12 13 14 15 16 17 18


SEP.
Cajicá
10:15
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
26 27 28 29 30 1 2


SEP.
Cajicá
10:30
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
26 27 28 29 30 1 2