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

2. Componente: Nutrición

3 Eje de Atención: Cuidado integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y Mente

4. Nombre de la actividad: Nutrionica - 10.000 pasos.

5. Fecha de ejecución

3	3	2022	al	24	3	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

Nutrición - Gerontología.

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 marzo se desarrollará la actividad 10.000 pasos, mediante una caminata en la que se tendrán varias estaciones disponibilidad de agua presentando en cada una la importancia del consumo para los diferentes órganos del cuerpo.

9. DESARROLLO

La actividad desarrollada en el mes de marzo en el marco de la estrategia de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable (Nutriónica: "Nutrición armónica") fue 10.000 pasos, se realizó una caminata alrededor de la institución, disponiendo en el transcurso estaciones para incentivar el consumo de agua, mostrando también la importancia de implementar esta practica diariamente, ya que el agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente del 50% al 70 % del peso corporal. El cuerpo depende del agua para sobrevivir. Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente, contribuyendo con la eliminación de los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones, mantiene la temperatura en niveles normales, lubrica y amortigua las articulaciones, protege los tejidos sensibles.
La actividad 10.000 pasos se desarrolló los días 03, 10, 17 y 24 de marzo con los grupos 3, 4, 1 y 2 respectivamente.

10. EVALUACIÓN

Al final del mes se entregaron 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 tanto en los informes trimestrales del Plan de Atención Integral como en los cuantitativos y cualitativos propios de la estrategia IEC, desarrollados también de manera trimestral.

11. RECURSOS

Humanos: Profesional en psicología y nutrición. Físicos: Fichas con imágenes de alimentos, planilla de asistencia, espacio para el desarrollo de la actividad, sillas, mesas

12. EVIDENCIAS

Se anexan evidencias fotográficas de las actividades realizadas los días: 03, 10, 17 y 24 de marzo.

Karen Gaeth Hennig

Karen Gaeth Hennig

13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Sor Ana Inés Rincón Barbosa

Sor Ana Inés Rincón Barbosa

14. Nombre y firma del Coordinador

Sara Jaramillo Arango - No firma

Agustina Florez - No firma

María Agudelo Romero - No firma

15. Nombre y firma personas mayores

3 mar. 2022 10:21:19 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

10 mar. 2022 10:27:57 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

17 mar. 2022 10:27:49 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos

17 mar. 2022 10:30:46 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos

24/03/2022 10:55
Cajicá

24/03/2022 10:15
Cajicá