Lugar	Comunidad de Cuidado San José
Fecha	15 de Enero de 2026 3:00 p.m. a 4:00 p.m.
Tema	Beneficios de alimentos por colores
Desarrollo	Asistentes: planilla de asistencia **Objetivos General** Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física con enfoque diferencial, que movilicen la transformación de hábitos y comportamientos mediante estrategias de información, educación y comunicación con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población atendida en los servicios sociales de la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS que reciben apoyo alimentario y los servicios que en el marco de la integralidad de la atención cuentan con un componente alimentario y nutricional. Se inicia con la convocatoria de 15 personas mayores de la comunidad de cuidado San José, desde el área de nutrición con apoyo de fisioterapeuta, con el objetivo de realizar socialización de la actividad a ejecutar, se les da la bienvenida, luego se da una explicación sobre la importancia de mantener hábitos de cuidado a diario, se realiza una sección de musicoterapia y taller, comen las frutas en medio de la actividad se hace un receso y al finalizar después de la actividad física se brinda un vaso de agua. Lego se continúa brindando los siguientes mensajes: El ejercicio físico: se debe realizar ejercicios de flexibilidad para mejorar la energía y el estado de ánimo. La Meditación y relajación: ayuda para reducir el estrés y aumentar la energía. Una alimentación saludable: se debe consumir alimentos nutritivos y equilibrados que nos proporcionen la energía necesaria para afrontar el día. Un descanso adecuado: Duerme lo suficiente para que tu cuerpo y mente se recuperen y recarguen. Al finalizar se comparten opiniones del aprendizaje que nos deja esta actividad y se realizan juegos que nos permiten estiramiento, se agrade la participación.

	Estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, el cual permitirá orientar a cualquier persona que tenga acceso al mismo. Las actividades y talleres que aquí se exponen, se fundamentan en los resultados de la ENSIN 2015 y del diagnóstico de la población abordada; que en este caso son niños y niñas en proceso de restablecimiento de derechos. Para la planeación de las actividades relacionadas con Nutrición, se tuvieron en cuenta los principios orientadores consignados en las “Guías Alimentarias Basadas En Alimentos Para La Población Colombiana Mayor De 2 Años” del bienestar familiar. En el caso del área de Actividad Física, se tuvieron en cuenta los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación basado en las etapas de desarrollo en las que se encuentran la población objetivo. Considerando que las personas mayores requieren atención integral, las herramientas en IEC cobran una gran importancia ya que permiten la transformación en la forma de pensar de las personas mayores, adoptando prácticas de autocuidado que incidan directamente en su estado de salud, mediante el fomento de estilos de vida saludable. Además, mediante la promoción de EVS se generan alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre y aportes a la reducción del sedentarismo y mejoraría de la calidad de vida de toda la comunidad. En esta guía técnica se encuentran actividades que se desarrollan en diferentes momentos, que promueven la realización de actividad física y que contribuyen a mejorar la alimentación de los participantes a través de actividades lúdicas y grupales que pueden ser replicables en los servicios y que pueden tener la participación de adultos; ajustándola a las dinámicas propias de cada servicio. **Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:** 1. Actividad Física Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

	2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera. 3. Mantener una correcta higiene Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento. 4. Alimentación saludable Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas. 5. Actividad social Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin

duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez.



Las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable. Son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra y un conjunto de sustancias beneficiosas para la salud denominadas fitoquímicos, como flavonoides y carotenoides.

El consumo variado de frutas y verduras asegura una ingesta adecuada de nutrientes esenciales (vitaminas y minerales) y un buen aporte de fitoquímicos.

Como parte de una dieta saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer.

¿Por qué es importante el consumo de frutas y verduras?

- No aportan cantidades significativas de grasas.
- Son fuentes de vitaminas y minerales.
- Contienen fitoquímicos con propiedades antioxidantes, entre otras.
- Son fuentes importantes de fibra.
- Aportan altas cantidades de agua.
- Contribuyen a mantener un peso saludable.
- Las raíces y los tubérculos son fuentes de hidratos de carbono.

Los distintos colores de las frutas y verduras corresponden a combinaciones de diferentes nutrientes y fitoquímicos, cada uno de los cuales tiene propiedades específicas para la salud:

- rojo
- amarillo
- naranja
- verde
- morado
- blanco



Fuente: GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion

* https://www.youtube.com/watch?v=fWBoo5ttImc

- https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores
- https://alpina.com/contenidos/post/por-que-agregar-frutas-y-verduras-de-todos-los-colores-a-tus-platos

semáforo de alimentación donde cada persona identifica las frutas y verduras por colores.

EVIDENCIA REGRISTRO FOTOGRAFICO



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar realizando acciones de estilos de vida saludable con las personas mayores de la comunidad de cuidado.	Nutricionista Dietista Fisioterapia	Durante la ejecución del convenio
Próxima reunión	Febrero 2026		
Elaboró	Lesly Paola Fontalvo Álvarez – Nutricionista Dietista		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 15 DE ENERO DE 2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: BENEFICIOS DE ALIMENTOS POR COLORES HORA: 3:00 PM	TOTAL HORAS: 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE: LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ	PROFESIÓN: NUTRICION	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	19493055	Rodriguez	Navas	Carlos Eduardo	No firma.
2	CC	53905858	Castillo.		Rosa Helena	No firma.
3	CC	20312077	Olaya		Maria Aurora	No firma.
4	CC	23896636	Echeverria	Arango	Rosa Adela	No firma.
5	CC	53905936	Eslupiñan		Carmen	No firma
6	CC	1026563510	Salazar	Mann	Juan Alberto	No firma.
7	CC	20190114	Mendoza	del Campo	Ana Mercedes	No firma
8	CC	53906092	Gomez	Jonco	Ruth Dy	No firma
9	CC	79584035	Sanchez		Jose Humberto	No firma.
10	CC	17081880	Turriago	Guzman	Guillermo	No firma.
11	CC	41530116	Martinez	Penaloza	Ana Lucia	No firma
12	CC	80810125	Castillo		Alfonso	No firma.
13	CC	3019403.	Chavez		Jose Mario	No firma
14	CC	27577569	Castro	Moncada	Glorya	No firma.
15	CC	41695108	Martinez		Gloria Estela	No firma
16	CC	57106350	Fontalvo	Alvarez	Lesly Paola	
17	CC	35251620	Reyes	Camelo	Johanna	
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Powered by CamScanner