Lugar	Hogar San José Saramita
Fecha	09/01/2026 9:00 am – 10:30 am
Tema	IEC: LAS FRUTAS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD
Desarrollo	**INTRODUCCIÓN:** Las frutas desempeñan un papel fundamental en la alimentación humana y en el mantenimiento de una buena salud. Gracias a su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, su consumo regular contribuye a la prevención de diversas enfermedades y al correcto funcionamiento del organismo. Además, las frutas son una fuente natural de energía y ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por estas razones, incluir frutas en la dieta diaria es esencial para promover hábitos alimenticios saludables y una mejor calidad de vida. **RECURSOS:** Espacio del comedor, herramientas gráficas y/o material visual, (imágenes alusivas a frutas, verduras y cartelera con ruleta de colores), y espacio adecuado para actividad física. **METODOLOGIA:** La actividad se llevó a cabo de forma grupal. ***ORDEN DEL DÍA*** 1. **Saludo de bienvenida a los participantes** Al iniciar la actividad, se procedió a saludar cordialmente a las personas mayores, creando un ambiente de educación y conocimiento. Posteriormente, se explicó la dinámica que se llevaría a cabo, la cual consistió en dar a conocer las frutas y las verduras, destacando su importancia en la salud. Durante la actividad, se abordó el papel que cumplen estos alimentos en el organismo según los colores que presentan, explicando cómo cada color aporta diferentes beneficios nutricionales. De esta manera, se buscó promover la adopción de hábitos alimenticios saludables en la vida diaria. 2. **Intervención de Nutrición** La actividad tuvo como objetivo en que los participantes sacaran al azar una fruta o verdura de una bolsa; de acuerdo con el alimento obtenido, se brindaba una explicación sobre sus propiedades, el color al que pertenecía y su función en la salud. Se explicó que los alimentos de color **rojo** ayudan a la salud del corazón y a la circulación; los de color **naranja y amarillo** fortalecen el sistema

inmunológico y la visión; los de color **verde** contribuyen a la digestión y al fortalecimiento de huesos y músculos; los de color **morado o azul** favorecen la memoria y protegen las células; y los de color **blanco** apoyan el sistema inmunológico y la salud del corazón. Finalmente, cada fruta o verdura era colocada en una ruleta, lo que permitió reforzar de manera didáctica y participativa el aprendizaje sobre la importancia de una alimentación saludable.

3. **Intervención de Fisioterapia**

Sumado a la actividad nutricional, la fisioterapeuta realizó una sesión de actividad física con las personas mayores, enfocada en promover el movimiento y el bienestar general. Durante esta actividad se llevaron a cabo ejercicios aeróbicos adaptados a sus capacidades, como movimientos suaves, ejercicios de movilidad, fortalecimiento muscular y coordinación. Estas actividades contribuyeron de manera integral los conocimientos adquiridos sobre la importancia de una alimentación saludable y un estilo de vida activo para el cuidado de la salud.

4. **Cierre, conclusiones y evaluación de la actividad**

La actividad desarrollada fue una experiencia positiva y significativa para las personas mayores, ya que integró de manera práctica la educación nutricional y la actividad física. Mediante la dinámica de las frutas y verduras, los participantes pudieron identificar los beneficios de estos alimentos y comprender la importancia de consumirlos según sus colores para el buen funcionamiento del organismo. De igual manera, la actividad física dirigida por la fisioterapeuta permitió estimular el movimiento, fortalecer el cuerpo y promover la autonomía. Se dio cierre, preguntándoles a los participantes si les había gustado dicha actividad, evaluado en la escala likert.

5. **Registro Fotográfico**




9/01/2026, 10:00:07 a.m.
Transversal 32 24-49
Fusagasugá 252212
Cundinamarca
Colombia
#C.C.Hogar San José Saramita


9/01/2026, 10:01:41 a.m.
Transversal 32 24-49
Fusagasugá 252212
Cundinamarca
Colombia
C.Hogar San José Saramita



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Anexos: Formato control de asistencia capacitación FOR-PSS-296		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Ejecutar en el día a día lo aprendido.	Personas mayores de la comunidad de cuidado	Diario
Próxima reunión	13/02/2026		
Elaboró	Vanessa Guzmán		

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 : 09/01/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: LAS FRUTAS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD	TOTAL HORAS: 1:30 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: VANESSA GUZMÁN	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	28652951	Romero	Cupitra	Maria Orfilia	NO FIRMA
2	CC	27990773	Martinez	Ortiz	Matilde	NO FIRMA
3	CC	17162657	Espitia		Isaias	NO FIRMA
4	CC	2909973	Herrera	Vasquez	Indalecio	NO FIRMA
5	CC	24233810	Suarez	Jimenez	Georgina	NO FIRMA
6	CC	41387338	Avendaño	Romero	Sara	NO FIRMA
7	CC	20224778	Vargas		Maria Nieves	NO FIRMA
8	CC	455384	Gacha		Jose Raul	NO FIRMA
9	CC	52031650	Torres		Teresa de Jesus	NO FIRMA
10	CC	3390125	Hernandez	Piedrahita	Rigoberto	NO FIRMA
11	CC	2407530	Henao	Orrego	Conrado de Jesus	NO FIRMA
12	CC	41365426	Paez	Sanchez	Carmen Rosa	NO FIRMA
13	CC	37312904	Lobo	Urquijo	Fabiola Margarita	NO FIRMA
14	CC	41460627	Calderon	de Molina	Maria Aurora	NO FIRMA
15	CC	20225415	Gamboa	De Barreiro	Leonor	NO FIRMA
16	CC	79145725	Palomino	Velandia	Juan Domingo	NO FIRMA
17	CC	41383332	Lucena	Lozano	Isabel	NO FIRMA
18	CC	1033702162	Santos		Flor	NO FIRMA
19	CC	52796039	Piragauta	Inocencio	Elizabeth	NO FIRMA
20	CC	17099507	Ducon		Alvaro	NO FIRMA
21	CC	53905652	Vides	Cardozo	Aleida	NO FIRMA
22	CC	17170597	Giraldo	Gutierrez	Alvaro Enrique	NO FIRMA
23	CC	41767055	Galvez	Heredia	Beatriz	NO FIRMA
24	CC	20342562	Pinilla	Lozano	Barbara	NO FIRMA
25	CC	2124832	Padilla	Rivero	Jose Miguel	NO FIRMA
26	CC	19307808	Puyo	Paredes	Fernando Martin	NO FIRMA.

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

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