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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Sociosanitario Memoria y Saber 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____

1.2 Localidad: Puente Aranda

2. Linea: Eje de Acciones Cotidianas Rutinas Diarias Adaptadas

2.1. Fecha de Ejecución:

27	12	2025	al	27	12	2025

2.2. Nombre del encuentro: Medidas preventivas a la hora de consumir alimentos de las personas mayores

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Enfermeria, Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover en las personas mayores prácticas adecuadas y seguras durante el consumo de alimentos en la mesa, fomentando hábitos de higiene, una postura correcta y una alimentación consciente, con el fin de prevenir riesgos, favorecer la digestión y contribuir al mantenimiento de su salud y bienestar.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Fomentar hábitos de higiene personal antes y durante el consumo de alimentos.
Promover la adopción de una postura correcta al sentarse en la mesa para facilitar la masticación y deglución.
Incentivar el consumo pausado de los alimentos, favoreciendo una adecuada masticación y digestión.
Sensibilizar sobre la importancia de evitar distracciones durante la alimentación para prevenir riesgos de atragantamiento.
Fortalecer el uso adecuado de utensilios de mesa que faciliten la autonomía y seguridad en la alimentación.
Promover conductas seguras posteriores a la ingesta de alimentos, contribuyendo al bienestar general.

3.3. METODOLOGÍA	
1. Se realizará una breve presentación del tema, explicando la importancia de adoptar prácticas adecuadas al consumir alimentos en la mesa,	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	utilizando un lenguaje claro, sencillo y acorde al nivel de comprensión de las personas mayores.
	2. Se brindará información sobre higiene antes de comer, postura correcta, masticación adecuada, uso de utensilios y conductas seguras
	durante y después de la ingesta, apoyándose en material visual y ejemplos cotidianos.
	3. Se fomentará la interacción mediante preguntas orientadoras y el intercambio de experiencias, permitiendo identificar hábitos inadecuados
	y resolver dudas de manera grupal.
	4. Se realizará una demostración de la postura correcta al sentarse, la forma adecuada de llevar los alimentos a la boca y el uso seguro de los
	utensilios, promoviendo el aprendizaje práctico.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	5. Se reforzarán los mensajes clave, brindando recomendaciones sencillas que puedan ser aplicadas en la rutina diaria de las personas mayores.
	6, Se realizará una retroalimentación final para verificar la comprensión de los temas abordados y se aclararán inquietudes, fortaleciendo
	la adopción de prácticas saludables.
	La actividad inició con un saludo cordial a las personas mayores y la presentación del tema, explicando la importancia de mantener prácticas
	adecuadas al momento de consumir los alimentos para prevenir riesgos y favorecer una alimentación segura y saludable.
	Posteriormente, se socializaron aspectos relacionados con la higiene antes de comer, como el lavado de manos y el uso de utensilios limpios.
	Se explicó la importancia de mantener una postura correcta al sentarse en la mesa, masticar lentamente, evitar hablar o distraerse mientras
	se come y verificar la temperatura de los alimentos antes de consumirlos.
	Durante la actividad se promovió la participación activa de las personas mayores mediante preguntas orientadoras y el intercambio de
	experiencias, permitiendo identificar hábitos inadecuados y aclarar dudas de manera grupal.
	Asimismo, se realizó una demostración práctica de la postura adecuada, la forma correcta de llevar los alimentos a la boca y el uso apropiado
	de los utensilios, reforzando conductas seguras durante la alimentación.

3.3.3 MOMENTO FINAL	Para finalizar, se realizó un espacio de retroalimentación en el que las personas mayores expresaron sus opiniones y resolvieron las dudas restantes. Se reforzaron los mensajes clave sobre la importancia de mantener hábitos adecuados al consumir los alimentos en la mesa, destacando prácticas de higiene, postura correcta y alimentación consciente. Se agradeció la participación activa de las personas mayores, resaltando su compromiso con el autocuidado y la adopción de conductas seguras durante la alimentación. La actividad concluyó de manera satisfactoria, evidenciando comprensión de los temas abordados y disposición para aplicar las recomendaciones en su vida diaria.

3.4.RECURSOS	
Profesional de enfermería	Comedor o salón adecuado, limpio, iluminado y ventilado
Profesional de Fisioterapia	Mesas y sillas ergonómicas y seguras.
Personas mayores participantes.	Utensilios de mesa (platos, cubiertos, vasos).
	Servilletas y elementos de higiene.
	Alimentos de muestra o simulados para demostración.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

La evaluación de la actividad se realizó de manera cualitativa y participativa, evidenciando una adecuada comprensión de los temas abordados por parte de las personas mayores. Durante el desarrollo de la actividad se observó interés, atención y participación activa, especialmente en los espacios de diálogo y demostración práctica.

Las personas mayores lograron identificar la importancia del lavado de manos, la postura correcta al sentarse, la masticación adecuada y el uso seguro de los utensilios durante la alimentación. Asimismo, manifestaron disposición para aplicar las recomendaciones brindadas en su rutina diaria.

Al finalizar la actividad, se realizaron preguntas de retroalimentación que permitieron verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En general, la actividad fue evaluada como satisfactoria, contribuyendo al fortalecimiento de hábitos seguros y saludables durante el consumo de alimentos en la mesa.

Fecha de evaluación del encuentro: 27/12/2025

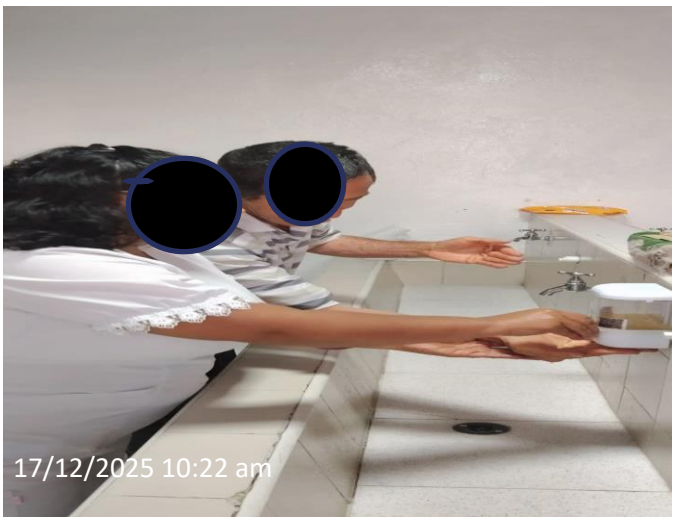
Nombre del profesional que evalúa: Angelica Caicedo / Fisioterapia , Gerson Orjuela Herrera / Enfermaria.


17/12/2025 10:02 am


17/12/2025 10:006 am


BAÑOS
17/12/2025 10:09 am


17/12/2025 10:20 am


17/12/2025 10:22 am


17/12/2025 10:25 am