ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATOREGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADESSERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	09	01	2026		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca				
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento			Profesional a cargo:	Julian Ricardo Molano Bolaños
Nombre de la actividad:	Alimentación saludable.				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de alimentación saludable en las personas mayores desde el enfoque de estilos de vida saludables, fortaleciendo el conocimiento, la toma de decisiones conscientes y el autocuidado

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la importancia de una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la salud integral.
- Identificar grupos de alimentos, porciones adecuadas y horarios regulares de comida acordes a las necesidades de la persona mayor.
- Fomentar prácticas de autocuidado relacionadas con la hidratación, la higiene en la manipulación de alimentos y la elección de opciones nutritivas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La sesión inició con una bienvenida y un diálogo abierto sobre los hábitos alimenticios cotidianos de los participantes, indagando por sus comidas preferidas, horarios y creencias alrededor de la alimentación. Se socializó el objetivo de la actividad, resaltando la relación entre una buena nutrición, la energía diaria, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la autonomía. Se generó un ambiente de confianza para compartir experiencias y motivar el interés por adoptar estilos de vida saludables
MOMENTO CENTRAL	Con apoyo de material visual y explicaciones sencillas, se abordaron los principales grupos de alimentos (frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos y grasas saludables), sus beneficios y la importancia del consumo variado y equilibrado. Se realizaron ejercicios participativos como la identificación de alimentos saludables y no saludables, la organización de un "plato balanceado" y la reflexión sobre la importancia de la hidratación. Se brindó orientación individual, resolviendo dudas y adaptando la información a las condiciones de salud y posibilidades de cada persona mayor
MOMENTO FINAL	Para el cierre, se llevó a cabo una retroalimentación grupal donde los participantes expresaron los aprendizajes obtenidos y los compromisos personales frente a la mejora de sus hábitos alimenticios. Se reforzó la importancia de integrar la alimentación saludable como parte fundamental de un estilo de vida activo, autónomo y protector de la salud.

RECURSOS

- Archivo multimedia
- Computador
- Televisor
- sillas
- Espacio amplio
- Mesas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad evidenció participación activa, interés y comprensión de la relación entre alimentación y bienestar. Se observó fortalecimiento del conocimiento sobre hábitos saludables, mayor conciencia frente a la elección de alimentos y disposición para incorporar prácticas de autocuidado que contribuyan a mejorar su calidad de vida desde el enfoque de estilos de vida saludables, información e inclusión digital. Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades.





PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 09-01-2026

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ — Jornada: Dia [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA: DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 1 LINEA: Autonomia	Nombre del Profesional: Julian ACTIVIDAD 2 LINEA: Estilos de vida S.	Nombre del Profesional: Andrés ACTIVIDAD 3 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Experiencia ACTIVIDAD 4 LINEA: Protocolo de obesidad
1	CC	4139491	Flor	Reyes			NO	SI	SI	SI
2	CC	71970979	Ariel	Castillo			SI	NO	SI	SI
3	CC	51647100	Nancy	Gomez			NO	SI	SI	SI
4	CC	1109533867	Sado	Mosquera			SI	SI	NO	SI
5	CC	24377385	Maria Idia	Agudelo			NO	NO	NO	SI
6	CC	20548375	Zoila Rosa	Garzon			NO	SI	SI	SI
7	CC	30769077	Irene	Bejarano			SI	SI	SI	NO
8	CC	31858380	Marta Cecilia	Manrique			NO	SI	SI	NO
9	CC	93345701	Guillermo	Lampiao	x		SI	NO	SI	SI
10	CC	19459835	Luis Ernesto	Montero			SI	SI	NO	SI
11	CC	3345476	Carlos	Mora			SI	SI	NO	SI
12	CC	41483819	Rosalia	Paz			SI	SI	NO	NO
13	CC	5248158	Francisco	Paz	x		NO	NO	SI	NO
14	CC	14209165	Jose	Jaramillo	x		SI	SI	SI	SI
15	CC	17077757	Luis Fidel	Castellanos	x		SI	SI	SI	SI
16	CC	17084316	Victor	Segura			NO	NO	NO	SI
17	CC	17110199	Luis Ernesto	Ruiz			NO	NO	NO	NO
18	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			SI	SI	SI	NO
19	CC	3045396	Jorge	Trujillo			SI	NO	SI	SI
20	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI	SI	SI	SI
21	CC	14198927	Jorge	Espina			NO	SI	NO	SI
22	CC	2313698	Jose Joaqui	Tolintos	x		SI	NO	NO	NO
23	CC	17190851	Luis Manuel	Sandoval			SI	SI	SI	SI
24	CC	75083494	Dorian	Martinez			NO	SI	SI	SI
25	CC	6861518	Carmelo	Annicchiarico	x		NO	NO	SI	NO
26	CC	8315936	Amado	Ocampo	x		NO	SI	NO	NO
27	CC	19092609	Guillermo	Jimenez	x		SI	SI	NO	NO

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 09-01-2026

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ — Jornada: Dia [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA: DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 1 LINEA: Autonomia	Nombre del Profesional: Julian ACTIVIDAD 2 LINEA: Estilos de vida	Nombre del Profesional: Andrés ACTIVIDAD 3 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Experiencia ACTIVIDAD 4 LINEA: Protocolo de obesidad
28	CC	19091123	William	Gonzalez			SI	SI	SI	SI
29	CC	19091275	Arturo	Escobar			SI	SI	SI	SI
30	CC	267320	Li	Shuangchang	x		SI	SI	SI	SI
31	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			NO	SI	NO	SI
32	CC	35213480	Graciela	Villalobos			SI	SI	NO	SI
33	CC	1082599267	Omohobolia	Okunelele	x		NO	SI	SI	SI
34	CC	16351548	Aldemar	Mazuera			SI	NO	SI	SI
35	CC	51591515	Maria	Teresa			SI	SI	SI	SI
36	CC	16955629	Epifanio	Aguirre			NO	SI	SI	SI
37	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI	NO	NO	NO
38	CC	14977799	Mario	Mora	x		NO	NO	NO	NO
39	CC	79295948	Roberto	Botero	x		SI	NO	SI	SI
40	CC	19188686	Nixon	Jose Edgar			NO	SI	SI	SI
41	CC	19052573	Luis Carlos	Varela	x		NO	SI	SI	SI
42	CC	9165305	Carlos	Arroyo	x		SI	SI	NO	SI
43	CC	3093032	Jaime	Cortes			SI	NO	SI	SI
44	CC	19167775	Francisco	Rodriguez	x		SI	NO	NO	NO
45	CC	3117647	Tito	Gonzalo			NO	SI	SI	NO
46	CC	19088513	Victor	Quintero			NO	SI	SI	SI
47	CC	1.093676	Lisandro	Ayo Macias			SI	SI	NO	SI
48	CC	5932655	Javier	Peña			SI	NO	SI	SI
49										
50										
51										
52										
53										