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: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Casa Nostra

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

17	5	2023	al	17	5	2023

2.2. Nombre del encuentro: Comida de todos los colores.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Daren Anaya Pallares

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer recomendaciones en alimentación para las personas mayores con el propósito que incluyan verduras variadas, de todos lo colores y aprovechen de sus riquezas nutricionales.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explicar a la población sobre la importancia de practicar adecuados estilos de vida saludable.
2. Promocionar el consumo de frutas y verduras.
3. Promocionar la importancia de la actividad física y el ejercicio.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realiza invitación a las personas mayores que quieran participar de la actividad. Se ubican en comedor 1. Se da inicio a la actividad con saludo y bienvenida a las personas mayores participantes se menciona la actividad a ejecutar y el objetivo del mismo.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se explica el objetivo de la socialización, se dan a conocer algunas ventajas nutricionales de comer verduras variadas ó de todos los colores: • Aporte de micronutrientes: Las verduras nos aportan una buena cantidad de vitaminas que son indispensables para el buen funcionamiento de todas las funciones de nuestro cuerpo. • Las verduras nos aportan gran cantidad de fibra: Debido a esa gran cantidad de fibra van a regular el tránsito intestinal y a evitar el estreñimiento, además reducen el riesgo de que desarrollemos algunos tipos de cáncer como el cáncer de colon. • Mejoran nuestra piel: Las verduras son una fuente importante de beta carotenos que tienen un conocido efecto antioxidante que permite luchar contra los radicales libres, estos radicales libres son responsables del envejecimiento de nuestras células, entre ellas de las células de la piel. Los beta carotenos permiten que las células de la piel resistan a la acción de los radicales libres y la mantienen más tiempo joven. • Las verduras están formadas principalmente por agua. Es su componente principal.
3.3.3. MOMENTO	Se realizó retroalimentación con preguntas alusivas a la temática dada a conocer y finalizamos la actividad sin novedades.

3.4.RECURSOS

Cartelera	Auxiliares terapia ocupacional
Hojas	
Lapiceros	
Video Beam	
Equipo de sonido	
Marcadores	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En este mes participaron 35 personas mayores en las actividades planteadas, de lo cual se obtuvo un grado de satisfacción alta de los participantes que a través de la sensibilización compartieron experiencias de vida en relación a la temática expuesta.

NO FIRMA
María Moreno CC 20583872
Persona Mayor

NO FIRMA
Miguel García CC 356224
Persona Mayor

NO FIRMA
Zoila Buitrago CC 41422828
Persona Mayor

Adriana Amortegui CC 52506519
Coordinadora

Daren José Anaya Pallares CC 1045733407
Nutricionista Dietista

Fecha de evaluación del encuentro: 17/05/2023

Nombre del profesional que evalúa: Daren José Anaya Pallares

Powered by CamScanner

Registro fotográfico.





