ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ PERIODO: FEBRERO

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): LUZ ADRIANA RUIZ QUINCHIA - Nutricionista

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
ENERO - Los adultos mayores fortalecieron su comprensión sobre el tamaño adecuado de las porciones a través de la aplicación del método de la mano, lo que les permitió mejorar su percepción sobre las cantidades recomendadas para una alimentación equilibrada. Asimismo, reconocieron la importancia de reducir el desperdicio de alimentos, evidenciando mayor conciencia y participación en prácticas de consumo responsable durante el desarrollo de la actividad FEBRERO:Se logró fortalecer en los adultos mayores el reconocimiento de porciones adecuadas y en el uso de sazonadores naturales como alternativa para disminuir el consumo de sal y azúcar, promoviendo prácticas alimentarias más saludables y conscientes para el cuidado de su salud.	ENERO - Durante el desarrollo de la actividad se presentaron algunas dificultades relacionadas con la comprensión inicial del método de la mano por parte de algunos adultos mayores, así como diferencias en la percepción de las porciones habituales. No obstante, estas situaciones se abordaron mediante acompañamiento individual y refuerzo práctico, permitiendo el adecuado desarrollo del taller. Por otro lado, se presentó poca asistencia de adultos mayores a la actividad programada, lo cual limitó el alcance de la intervención y la cobertura del proceso educativo. Sin embargo, con los asistentes presentes se logró desarrollar la actividad de manera adecuada y participativa. FEBRERO:Una de las dificultades identificadas es que los adultos mayores no siempre tienen la posibilidad de preparar diversos alimentos fuera del centro y, dentro de la institución, la alimentación ya se encuentra establecida por una minuta definida, lo que limita la aplicación práctica inmediata de algunas recomendaciones.	ENERO - Se plantea incentivar la participación mediante estrategias motivacionales, como el uso de actividades más lúdicas y prácticas. Adicionalmente, se recomienda reforzar el acompañamiento personalizado para favorecer la asistencia y permanencia de los participantes. FEBRERO: Como opción de mejora, se propone diseñar actividades más enfocadas en la toma de decisiones dentro de las posibilidades reales del adulto mayor, como la elección consciente de porciones, el uso adecuado de los sazonadores disponibles en el centro y recomendaciones prácticas que puedan aplicar con los alimentos que reciben. Asimismo, se sugiere articular las estrategias educativas con el equipo de cocina y el equipo interdisciplinario, con el fin de reforzar pequeños ajustes viables que favorezcan la adopción de hábitos más saludables.