	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-XXX
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Versión:
		Fecha:
		Página 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: GRATITUD
2. Componente: ATENCION INTEGRAL
3 Eje de Atención: CUIDADO INTEGRAL
3.1 Línea de Atención: CUERPO Y MENTE
4. Nombre de la actividad: Plato saludable, Grupo de alimentos

5. Fecha de ejecución: 11 | 8 | 2021 al 11 | 8 | 2021

6. Profesional a cargo de la actividad: NUTRICIONISTA- CLAUDIA PEÑATE

7. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado habilidades cognitivas y fisicas mediante acciones interdisciplinarias a traves de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

7.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Socializar los grupos de alimentos para ayudar a elegir una alimentación variada en cada tiempo de comida

2. Importancia de comusmir alimentos mas frescos y menos procesados industrialmente ya que pueden contener azúcares, sodio y grasas añadidas perjudiciales para la salud.

3. Incentivar a la ingesta de alimentos sanos.

8. PLANEACION

Invitación a la participación del taller programado y saludo a todas las personas mayores .
Por medio de un videolúdico se proyectará y realizará la explicación paso a paso de cada uno de los grupos de alimentos y su funcionalidad en nuestro cuerpo.
Intercambio de conocimientos por parte de las personas mayores y la profesional de nutrición

9. DESARROLLO

Se da incio a la actividad con un saludo cordial y presentación de laa profesional a cargo.
Luego se procede a presentar la metodologia estipulada para el desarrollo del encuentro, como primer tema la socialización de manera magistral se empieza a indagar con las personas mayores sobre lo que ellos conocen de los grupos de alimentos, si alguna vez han escuchado hablar de ellos? para ellos cual es el grupo de alimentos ms importante? cuales grupos de alimentos conusmen todos los dias?.

Luego de estas respuestas se procede a aproyectar un video en you tube donde se explica muy detalladamente todos los grupos de alimentos y el beneficio de consumirlos a diario para mantener la salud y el estado nutrucional adecuado. Se dice que cada grupo de alimentos cuenta a su vez con una clasificación, los alimentos plásticos o formadores, los alimentos energéticos y los alimentos reguladores. Los primeros son los que proporcionan sustancias imprescindibles tanto para la formación como para la conservación de nuestra estructura fisica.
Cereales, carbohidratos, frutas y verduras, proteinas, grasas, azúcares y lácteos.

Se realiza un pequeño debate de lo que las personas mayores consideren saludable y lo que realmente es saludable para ellos.

10. EVALUACIÓN

La actividad programada se llevó a cabo con agrado y satisfacción debido a que las personas mayores se mostraron receptivas y participativas con el tema tratado, lograron aclararse muchas dudas que se tenían por parte de las personas mayores y fueron sensibilizados en la importancia de los beneficios para la salud y el estado nutricional de ellos.

11. RECURSOS

Computador
Sillas

12. EVIDENCIAS

Adjunto registro fotografico

Claudia Peñate
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Desneyla Diaz
14. Nombre y firma del Coordinador

15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 11 de agosto del 2021	Nombre de la Actividad: Grupo de alimentos	Responsable: ND Claudia Peñate