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: Servicio integral de bienestar y cuidado para personas mayores comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidado Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

21	9	2022	al	21	9	2022

2.2. Nombre del encuentro: Grupos de alimentos y GABA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juliana Castro Benavides

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

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

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Identificar las guias alimentarias basadas en alimentos como documento guía para una alimentación saludable
2. Reconocer los grupos de alimentos incluidos por las GABAS
3. Conocer el plato saludable de la familia colombiana e identificar las proporciones de grupos de alimentos que contiene los mismos.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realiza planteamiento de la actividad, se elaboran las fichas de alimentos y el tablero del plato saludale de la familia colombiana, de igual manera, se prepara la presentación y los dos videos para exponer el tema a las personas mayores, se realiza el planteamiento de las preguntas del pretest y del postest.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Para dar inicio al encuentro posterior al saludo de apertura se realiza el pretest con las siguientes preguntas: 1. ¿Cuántos grupos de alimentos se tienen en colombia ? 2. Responda verdadero o falso: Una limentación saludable debe contener todo los grupos de alimentos. 3. Responda verdadero o falso: La hidratación se debe incluir dentro de una alimentación saludable. Posteriormente se proyecta una presentación en donde se explica que son las Guias Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población mayor de 2 años, se contextualizó acerca de que es el documento, cual es su objetivo y se abordó brevemente como fue su proceso de elaboración. Mas adelante se proyecto un video el cual explica los grupos de alimentos, se debate acerca de las caracteristicas que estos comparten y la razón por la que estan agrupados dentro de la misma categoria., dentro de este mismo espacio de debate se abordan situaciones que se presentan frecuentemente en el comedor como que las personas mayores soliciten cambios de alimentos tales como: no solicitar seco pero si dos sopas, no pedir carne si no dos tuberculos, entre otros se concientiza acerca de la importancia de incluir todos los grupos de alimentos en la alimentación. Postriormente se proyecta un nuevo video que aborda los 9 consejos que dan las GABAS para una alimentación variada, balanceada y saludable.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Para dar cierre al encuentro se realiza la actividad con fichas de alimentos en un tablero que representa el plato saludable de la familia colombiana, se distribuye entre las personas mayores

3.4.RECURSOS

Tablero
Papel Cratf
Marcadores
Sillas
Mesas
Televisor
Computador
Fichas de alimentos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza evaluación de conocimiento a las personas mayores aplicando un pretest con las siguientes preguntas
1. ¿Cuántos grupos de alimentos se tienen en colombia ?
a) 6 : 1 persona
b)8:2 personas
c) 5: 12 persnonas
d) No responde: 6 personas
2. Responda verdadero o falso: Una limentación saludable debe contener todo los grupos de alimentos. Falso:__12___ Verdadero:__0_ No responde: __9_
3. Responda verdadero o falso: La hidratación se debe incluir dentro de una alimentación saludable. Falso: _____ Verdadero:_15__ No responde: __6_

Se obtienen los siguientes resultados en el postest

1. ¿Cuántos grupos de alimentos se tienen en colombia ?
a) 6: 15 personas
b)8: 0 personas
c) 5: personas
d) No responde: 6 personas
2. Responda verdadero o falso: Una limentación saludable debe contener todo los grupos de alimentos. Falso:___15__ Verdadero:__15__ No responde: __6_
3. Responda verdadero o falso: La hidratación se debe incluir dentro de una alimentación saludable. Falso: _____ Verdadero:_15__ No responde: __6_

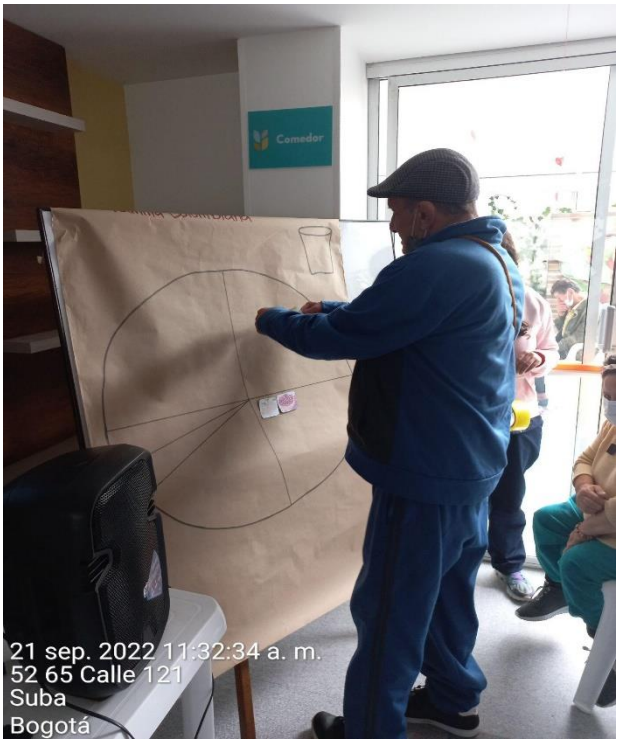
Fecha de evaluación del encuentro: ____21/09/2022_____

Nombre del profesional que evalúa:___Fernanda Jimenez _____

REGISTRO FOTOGRÀFICO

Fecha : 21 de septiembre de 2022	**Nombre de la actividad: Grupos de alimentos y GABA**	**Responsable: Juliana Castro**







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Grupos de alimentos y GABA Lugar: CCC Gratitud Fecha y hora: 21/09/2022 - 10:30 - 12:00 pm,

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Emelina Lopez	35461153	CCC Gratitud	Persona mayor	———	6179426	Emelina López
2	Julia Martinez	41530320	CCC Gratitud	Persona mayor	———	6179426	
3	Maria Mancera	41361995	CCC Gratitud	Persona Mayor	———	6179426	
4	Miguel Garzón	19318535	CCC Gratitud	Persona Mayor	———	6179426	
5	Joliana castro	1012449095	CCC Gratitud	Nutricionista	nutricongratitud@gmail.com	3115145436	
6	Disneyla Diaz	37943876	CCC Gratitud	Coordinadora	comunidadcuidadogratitud7462@gmail.com.	3213246470	

Instructivo

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Escaneado con CamScanner