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

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

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Actividad ponderable

2.1. Fecha de Ejecución:

9	2	2023	al	21	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: Ensaldas saludables

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover habitos de alimentación saludable, mediante el conocimiento de aportes nutricionales de las ensaladas saludables.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer la importancia de la fibra dietaria en la alimentación para un adecuado transito intestinal.
2. Identificar los micronutrientes que aportan las frutas y verduras presentes en las ensaladas saludables.
3. concientizarse acerca de la relevancia de tener una alimentación variada y balanceada.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO

Se realizará un espacio participativo con las personas mayores, se dará una pequeña introducción acerca de las frutas y las verduras ya que son los principales ingredientes en la elaboración de ensaladas, dentro de esto se analizaran y encontraran de manera conjunta las vitaminas y minerales que pueden aportar así como otros beneficios a la salud.
Posteriormente se analizaran las ensaladas brindadas dentro de la alimentación dada en la unidad operativa y de manera conjunta se determinará la ensalada que se dará en el próximo menú especial.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

09/02/2023:

Se realiza convocatoria a la reunión y se da el saludo de inicio a las personas mayores. A continuación se realiza un ejercicio para recordar los nutrientes tanto macronutrientes como micronutrientes, y mediante un ejercicio conjunto se determinan las principales vitaminas y minerales que aportan las frutas y verduras consumidas en la unidad operativa.
Se recordaron las ensaladas brindadas en la unidad operativa tales como:
- Ensalada campesina.
- Ensalada roja.
- Ensalada pico de gallo.
- Tajada de aguacate.
- Rodajas de tomate.
- Ensalada de zanahoria, pepino cohombro y tomate.

Se identificó que estas ensaladas de acuerdo a sus componentes aportan vitaminas como vitamina E, vitamina C, vitamina A, vitaminas del complejo B, magnesio y ácidos grasos insaturados. Todos estos necesarios para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano.

21/02/2023:

Durante esta sesión se retomó la importancia de la variedad en la alimentación y otros aportes de las frutas y verduras como la fibra dietaría en el adecuado funcionamiento del tracto gastrointestinal, disminuyendo el riesgo de estreñimiento.
Se realizó un ejercicio donde los participantes sugirieron en conjunto la ensalada planteada para el almuerzo del próximo menú especial que se suministre en la unidad operativa, el cual tuvo como resultado:
- Guacamole con cebolla, cilantro y tomate

3.3.3. MOMENTO

Se realizó una reflexión final por parte de los participantes y la evaluación del encuentro.

3.4.RECURSOS

Televisor
Tablero
Mesas
Sillas

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Las personas mayores se mostraron participativas, interesadas en el tema tratado, aportaron al encuentro desde sus conocimientos y vivencias propias, así como también expresaron gustos personales como por ejemplo aquellos que a lo largo de su vida no crearon el hábito de consumir frutas y verduras y por eso hoy en día les cuenta consumir las ensaladas ofrecidas en la comunidad de cuidado.
El ejercicio de crear la ensalada del próximo menú especial por parte de los participantes tuvo una adecuada recepción.

En constancia de lo anterior firman:

Jesús Omar López
Persona Mayor

Gloria López
Persona Mayor

Martín Camacho
Persona mayor

Disneyla Díaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 21/2/2023

Nombre del profesional que evalúa: Juliana Castro Benavides - Nutricionista Juliana CB.

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 9-21 de febrero de 2023	**Nombre de la actividad:** Ensaladas saludables	**Responsable:** Juliana Castro







