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: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

15	2	2023	al	21	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: Sopa sin sal y con recado

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

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. Reconocer el impacto en la salud del excesivo consumo de sodio.
2. Identificar los alimentos fuente de sodio en la dieta.
3. Distinguir las alternativas en sazonadores para reducir la ingesta de sodio

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se basará en la actividad de la caja de herramientas de nutrición de la secretaría distrital de integración social titulada sopa sin sal y con recado, no se realizará actividad física debido a que las personas acaban de salir de la sesión diaria de actividad física dada en la unidad operativa. Para iniciar se proyectara en el televisor el pretest que consiste en unir columnas y se realizara de manera conjunta. A continuación con el fin de contextualizar a los participantes acerca del sodio, consecuencias de su alto consumo y alternativas de sazonadores se proyectaran 2 videos, posteriormente se explicaran las 4 estaciones con sus respectivas pistas y con la sopa de letras que debe diligenciarse. Posteriormente se realizará un ejercicio práctico acerca de la lectura del etiquetado nutricional y del etiquetado frontal de los alimentos. Finalmente se aplicará el postest y se dará cierre a la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	15/02/2023: Se realiza el saludo de inicio con las personas mayores participantes y se aplica el pretest. Posterior al pretest con el objetivo de brindar una contextualización del tema a tratar se proyectan dos videos, el primero acerca de la diferencia entre la sal y el sodio, dado que pueden ser conceptos que se dificulten para entender teniendo en cuenta el nivel de escolarización de los participantes o las patologías psiquiátricas y cognitivas de los mismos. El segundo video proyectado aborda las consecuencias en la salud de una excesiva ingesta de sodio. Durante la sesión surgieron variedad de dudas por parte de los participantes acerca del efecto que puede tener un elevado consumo de sodio en sus patologías de base como hipertensión arterial, diabetes mellitus e insuficiencia renal, dudas que fueron resultas y se realizó sensibilización grupal acerca de la importancia de adherirse a la dieta suministrada en la comunidad de cuidado. Posteriormente se mostraron los taleros de las 4 estaciones, se socializaron los mensajes que cada uno contenia y para familiarizarse con las palabras que se deben buscar se leyeron las pistas dadas en cada estación y se adivinaron las palabras que se buscaba encontrar en la sopa de letras, con la técnica del ahorcado.
	21/02/2023: Dando continuidad a la actividad se retoman las 4 estaciones establecidas y se distribuyen las sopas de letras en las mesas, una vez identificadas las palabras que se deben buscar, las personas mayores rellenan la sopa de letras con cada una de sus temáticas, al finalizar el diligenciamiento de estas, se realiza una reflexión final por parte de los participantes acerca de la adherencia a la dieta brindada en la unidad operativa para personas que ya tienen patologías que pueden verse afectadas por el excesivo consumo de sal /sodio, de igual manera resaltaron la importancia de no brindar alimentos ajenos al servicio debido a que no conocen las dietas y las patologías de sus pares.
3.3.3. MOMENTO	Se realiza el postest en grupo que consiste en relacionar columnas.

3.4.RECURSOS

Televisor
Tablero
Bafle
Mesas
Sillas
Hojas de sopa de letras
Tableros de cada estación
Colores

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Se realiza la aplicación del pretest proyectándose en el televisor para que se realizara en conjunto ya que la limitación visual de algunas personas mayores impide que realicen esta evaluación por si solos, de igual manera algunos participantes con patologías psiquiátricas no pueden realizar estas evaluaciones de manera individual.

- Durante el pretest se encontró que se presentaron algunos errores al relacionar columnas, por ejemplo al leer la definición de sal, las enfermedades asociadas al alto consumo de sodio y las alternativas para sazonar los alimentos.

- Durante el postest se encontró que las personas mayores identificaban que era la sal adicionalmente podían decir cuál era la diferencia con el sodio, de igual manera identifican cuales son las enfermedades asociadas a la ingesta excesiva de sodio y los sazonadores alternos a la sal.

En constancia de lo anterior firman:

Jesús Omar López
Persona Mayor

Julio Enciso
Persona Mayor

Emelina López
Persona mayor

Disneyla Díaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 21/2/2023

Nombre del profesional que evalúa: Juliana Castro Benavides - Nutricionista

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 15-21 de febrero de 2023	**Nombre de la actividad:** Sopa sin sal y con recado	**Responsable:** Juliana Castro







