

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES		Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF		Versión: 1
			Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024
			Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)			
Sesión No.	Sesion 20		
Práctica (s) o tema (s)	Tipos de grasa de los alimentos		
Mensaje	Elige la mejor opción en alimentación		
Objetivo IEC	Enseñar los tipos de grasas alimentarias y su efecto sobre la salud, con el fin que las personas mayores puedan hacer una selección adecuada de las mismas para su consumo.		
Marco de referencia	<p>Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. le proporcionan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente. Durante el ejercicio, el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos que se han consumido. Pero después de 20 minutos, el ejercicio depende en parte de las calorías provenientes de la grasa para continuar. también sirven para mantener la piel y el cabello saludables; ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles. La grasa también llena los adipocitos y aísla su cuerpo para ayudar a mantenerlo caliente.</p> <p>Los tipos de grasas en los alimentos se clasifican principalmente en:</p> <p>INSATURADAS (saludables: monoinsaturadas y poliinsaturadas) Son líquidas a temperatura ambiente. Las grasa Monoinsaturadas ayudan a reducir el colesterol "malo" (LDL) y mantener el "bueno" (HDL). Las Poliinsaturadas contienen ácidos grasos esenciales como Omega-3 y Omega-6 que el cuerpo no produce</p> <p>SATURADAS son solidas a temperatura ambiente, también se les conoce como grasas solidas. También se encuentran en aceites tropicales como el aceite de coco, palma y mantequilla de cacao. En exceso, pueden elevar el colesterol LDL</p> <p>TRANS Son grasas que han sido modificadas mediante un proceso llamado hidrogenación, lo que aumenta su duración haciéndolas mas duras a temperatura ambiente. Elevan el colesterol "malo" y reducen el "bueno", aumentando el riesgo cardiovascular</p> <p>Basándose en su estructura química.</p> <p>Las grasas insaturadas provienen de fuentes vegetales y pescados, mientras que las saturadas y trans suelen provenir de productos animales y alimentos procesados</p>		
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	<p>Se desarrollará bajo un enfoque participativo, fomentando la interacción, el diálogo y la reflexión. La actividad tendrá una duración aproximada de 90 minutos y se llevará a cabo en un espacio accesible y cómodo para todos los asistentes. La actividad física se realizará al inicio del encuentro dirigida por la profesional en el área.</p> <p>Se iniciará con una bienvenida y presentación del objetivo del encuentro, seguidamente se aplicará el pre test.</p> <p>Terminado el pretest se procede al desarrollo de la tematica con una metodología de charla participativa, generando dialogos reflexivos y espacios para compartir experiencias de los participantes relacionados con el tema. Para la conceptualización del tema se utiliza unas diapositivas de powerPoint</p> <p>La jornada finalizará con las conclusiones de las personas mayores sobre lo aprendido y como aplicarlo a su vida diaria, reforzando el concepto de una alimentación equilibrada como base para mantener la salud en general, prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.</p>		
No. de participantes por sesión	La estrategia esta diseñada para la participación de 62 personas.		
Herramienta pedagógica	Diapositivas en PowerPoint		
Recursos	Computador TV Sillas Profesional Edufisica Profesional Nutrición		
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1L3KDLJqf9fKD8th47FKm0Q0CI2RatxyI?usp=sharing		
Valoración de la sesión	La evaluación se realizará mediante la aplicación de un pretest y un postest. Tanto al inicio como al final de la sesion se utilizará una ilustración con alimentos proyectadas en la pantalla de TV para que las personas mayores puedan seleccionar de acuerdo a la pregunta planteada; de tal manera que se pueda evidenciar el conocimiento y asimilación de la informacion adquirida por las personas mayores durante el desarrollo de la estrategia.		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)		Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo 12024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: DD / MM / AAAA	SERVICIO SOCIAL	LOCALIDAD:
17/03/2026	Cuidado Transitorio Día-Noche Antonia Santos	Bosca
PRÁCTICA O TEMA: IEC - Tipos de grasa y sus fuentes alimentarias		TOTAL HORAS: 2 Horas
PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo		PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	3506214	Muñoz	Marzo	José Ignacio	[Firma]
2	CC	19210200	González	Pinzon	Luis Felipe	[Firma]
3	CC	17110297	Pineda	Lara	Carlos Julio	[Firma]
4	CC	17174946	Oroz	Umaña	Hernando	[Firma]
5	CC	8470217	Suescun	Suarez	Francisco Hernan.	[Firma]
6	CC	79232708	Castiblanco		Luis Eduardo	[Firma]
7	CC	601742	Sandoval	Pantoja	Wilmer Elisen	[Firma]
8	CC	14880849	Cardenas		José Heberth	[Firma]
9	CC	31840631	Montoya	Cardona	Maria Eugenia	[Firma]
10	CC	7533310	Yepes		Omar de Jesus	[Firma]
11	CC	41439688	Castro	Hernandez	Dora Ines	[Firma]
12	CC	8830986	Vega	Atencio	Deridel	[Firma]
13	CC	24323898	Pineda	Sanchez	Luz Marina	[Firma]
14	CC	7837402	Garcia	Cardenas	José Guillermo	[Firma]
15	CC	41592017	Ladino	De Saez	Maria Elena	[Firma]
16	CC	19268801	Castaneda	Comargo	Jorge Enrique	[Firma]
17	CC	6026912	Urrego	Castano	Hernando	[Firma]
18	CC	19195226	Rey	Martinez	Daniel	[Firma]
19	CC	19183054	Medina		Efraim	[Firma]
20	CC	19149065	Agudelo	Trujillo	Ivan	[Firma]
21	CC	19080189	Camana	Rodriguez	Eduardo	[Firma]
22	CC	17119581	Bernal	Mozo	Humberto	[Firma]
23	CC	79348339	Muñoz	Arango	José Arturo	[Firma]
24	CC	19352486	Solano	Calmenares	German	[Firma]
25	CC	19235243	Soto		German	[Firma]

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)		Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo 12024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1
--	---	--	---

FECHA: DD / MM / AAAA	17/03/2026	SERVICIO SOCIAL:	Cuidado Transitorio Día-Noche Antonia Santos	LOCALIDAD:	Bosa
PRÁCTICA O TEMA:	IEC - Tipo de grasa y sus fuentes alimentarias		TOTAL HORAS:	2 Horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE:	Rocio Campo		PROFESIÓN:	Nutricionista	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	7450737	Pedraza	Valle	Jose Dioscorides	[Firma]
2	CC	23992893	Foreiro	Torres	Maria de Jesus	[Firma]
3	CC	14433085	Vela	Galindo	Josc Gregorio	[Firma]
4	CC	79280474	Suarez	Sanchez	Jorge Enrique	[Firma]
5	CC	41503472	Gimba	Suarez	Belisbe	[Firma]
6	CC	19292263	Bernal	Salamanca	Luis Alfredo	[Firma]
7	CC	19162921	Casallas		Luis Alberto	[Firma]
8	CC	39555753	Arias		Ana Cecilia	[Firma]
9	CC	79315835	Fracica		Pastor	[Firma]
10	CC	27517764	Borja	Sanchez	Mariela de Jesus	[Firma]
11	CC	3280140	Gonzalez		Josc Balden	No FIRMA
12	CC	17148908	Reyes		Luis Maria	No FIRMA
13	CC	17130958	Ubaque	Urrego	Jose Isidro	[Firma]
14	CC	4776037	Collazos	Gomez	Oswaldo	[Firma]
15	CC	17069945	Nauarete	Diaz	Carlos Arturo	[Firma]
16	CC	31280003	Valencia	Molina	Nubia	[Firma]
17	CC	19075317	Barón	Rueda	Mebetulia	[Firma]
18	CC	4172538	Mosquera		Alberto	[Firma]
19	CC	5554831	Carreño	Jaimes	Josc David	[Firma]
20	CC	1073425	Lopez	Vargas	Cayetano	[Firma]
21	CC	43515566	Benitez	Cono	Maria Elsenia	[Firma]
22	CC	17806331	Cordoba		Octavio	[Firma]
23	CC	17188066	Rodriguez	Chaves	Amadeo	[Firma]
24	CC	5805889	Montana	Diaz	Waldino	[Firma]
25	CC	6186111	Medina		Josc Potrocinio	[Firma]

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SOIS, 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.

FECHA : DD / MM / AAAA **17/03/2026**
 SERVICIO SOCIAL: **Cuidado Transitorio Día - Noche Antonia Santos**
 LOCALIDAD: **Bosca**

PRÁCTICA O TEMA: **IEC- Tipos de gran y sus fuentes alimentarias**
 TOTAL HORAS: **2 horas**

PROFESIONAL RESPONSABLE: **Rocio Campo**
 PROFESIÓN: **Nutricionista**

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	6113511	Ojeda	Medina	Hugo	- <i>[Signature]</i>
2	CC	19140749	Reyes		Luis Manuel	<i>[Signature]</i>
3	CC	19342420	Chavarria	Gomez	Orlando	" <i>[Signature]</i>
4	CC	41520263	Carvajal	Prada	Gladys	" <i>[Signature]</i>
5	CC	19450986	Galeano	Gonzalez	Jose Arnis	<i>[Signature]</i>
6	CC	41635329	Rodriguez		Myriam	" <i>[Signature]</i>
7	CC	70054294	Lopez		Juan Guillermo	<i>[Signature]</i>
8	CC	19194395	Benavides	Perez	Rafael	" <i>[Signature]</i>
9	CC	42796043	Marzo	Marzo	Beatriz Elena	<i>[Signature]</i>
10	CC	32828565	campo	Yani'z	Rocio Susana	<i>[Signature]</i>
11	CC	1012401339	Cubillas	Lopez	Laura Julieth	<i>[Signature]</i>
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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.