ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: PUENTE ARANDA PERIODO: TRIMESTRAL

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): ADRIANA VALDES ORTIZ

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
ENERO: Participación activa de las personas mayores en la preparación de recetas saludables, apropiación de conceptos básicos de alimentación balanceada y fortalecimiento de habilidades para la preparación de alimentos de forma práctica y económica. FEBRERO: Fortalecimiento de los conocimientos de los adultos mayores sobre la importancia de una alimentación saludable en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, hipercolesterolemia y enfermedad coronaria. Identificación de alimentos protectores cardiovasculares, tales como frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y fuentes de grasa saludable. Identificación de barreras individuales como intolerancias alimentarias, preferencias marcadas por ciertos alimentos poco saludables y limitaciones para la masticación debido a la ausencia de prótesis dental. MARZO: Se evidenció una participación activa de las personas mayores durante la charla, facilitando la identificación y discusión de mitos y verdades relacionados con la alimentación. Se fortalecieron conocimientos en alimentación saludable mediante la socialización del Plato Saludable de la Familia Colombiana, logrando mayor comprensión sobre la adecuada selección y combinación de alimentos. Asimismo, se generaron espacios de diálogo que permitieron aclarar dudas y promover decisiones alimentarias más informadas.	ENERO: Limitaciones en la movilidad y destreza manual de algunos participantes, diferencias en los ritmos de aprendizaje y resistencia al cambio de hábitos alimentarios tradicionales. FEBRERO: Presencia de intolerancias alimentarias que limitan el consumo de ciertos grupos de alimentos recomendados. Preferencias alimentarias arraigadas hacia preparaciones tradicionales con alto contenido de sal, fritos o grasas. Dificultades en la masticación por falta de prótesis dental o problemas odontológicos, lo que reduce el consumo de frutas, verduras crudas y carnes. Resistencia al cambio de hábitos alimentarios consolidados durante muchos años. MARZO:Se identificó la persistencia de creencias y mitos arraigados frente a la alimentación, lo que dificultó la apropiación inmediata de algunos conceptos. Adicionalmente, se evidenciaron diferencias en los niveles de comprensión entre los participantes, así como cierta resistencia al cambio de hábitos alimentarios tradicionales.	ENERO: Implementación de actividades adaptadas a las capacidades físicas, acompañamiento personalizado, uso de metodologías demostrativas paso a paso y promoción gradual de cambios en la alimentación mediante recetas sencillas y accesibles. FEBRERO: Brindar orientación personalizada sobre sustituciones alimentarias que permitan mantener una dieta cardioprotectora sin afectar intolerancias individuales. Promover preparaciones con modificaciones de textura (alimentos cocidos, picados, rallados, en puré o compotas) que faciliten la masticación y digestión. Fomentar el uso de condimentos naturales (hierbas, especias, ajo, cebolla) para disminuir el consumo de sal sin afectar el sabor. Reforzar procesos de educación nutricional continua que permitan la adopción progresiva de hábitos saludables. Gestionar articulaciones con servicios de salud para valoración odontológica en casos de ausencia de prótesis dental que afecten significativamente la alimentación. MARZO: Se propone fortalecer el uso de estrategias pedagógicas basadas en lenguaje claro, ejemplos prácticos y contextualizados a la vida cotidiana. Asimismo, realizar refuerzos periódicos de la información, promover espacios continuos de resolución de dudas y fomentar cambios progresivos en los hábitos alimentarios, facilitando una transición gradual hacia prácticas más saludables.