Lugar	*CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL*
Fecha	*17/03/2026 - 9:15 am*
Tema	*Carnes rojas y carnes blancas*
Desarrollo	*OBJETIVO*: Promover con las personas mayores el consumo de carnes rojas y blancas es aportar nutrientes esenciales al organismo, pero cada tipo tiene beneficios y consideraciones distintas. *INTRODUCCIÓN:* Baja ingesta de proteínas conduce a la pérdida de masa muscular con reducción de autonomía para realizar las actividades de la vida diaria, lo que a su vez repercute en malnutrición. Los beneficios del consumo de las carnes en el aporte de proteínas de alta calidad, Ayuda a mantener la masa muscular y prevenir la sarcopenia (pérdida de músculo asociada a la edad). Rica en hierro y prevención de anemia. Especialmente las carnes rojas aportan hierro de fácil absorción. Fuente de vitamina B12. Fundamental para el sistema nervioso y la formación de glóbulos rojos. Aporte de zinc y otros minerales. Fortalece el sistema inmunológico. Bibliografía: Alimentación saludable en personas mayores https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet . Guía de Para personas mayores Alimentación Saludable Fundación Española de la Nutrición (FEN) 2021 *DESARROLLO DEL TEMA:* 1. La Nutricionista, Fisioterapeuta y Auxiliar de Fisioterapia, convocaron persona a persona las personas mayores para que participaran los que les interesara el tema a tratar por medio del taller lúdico al interior de las instalaciones del centro, para llevar a cabo el tema planteado, agradeciendo la asistencia y diligenciando el listado de asistencia. Se hace una actividad rompe hielo para que las personas mayores donde en una lámina ilustrativa de varios alimentos deben seleccionar las carnes rojas y carnes blancas, se socializa las funciones de las proteínas, aporte nutricional de la carne roja y blanca, beneficios de las carnes, diferencias entre la carne roja y carne blanca, se ilustra la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva. El grupo de participantes se muestra la mayoría participante donde se narra durante la sesión, se destacó que las carnes constituyen una fuente fundamental de nutrientes esenciales, tales como proteínas de alto valor biológico, hierro, zinc y vitaminas del complejo B, indispensables para el adecuado funcionamiento del organismo, el desarrollo muscular y el mantenimiento de la salud en general. Se resaltó especialmente su papel en etapas de crecimiento, así como en poblaciones con mayores requerimientos nutricionales. Los adultos mayores mostraron una actitud receptiva, muchos expresaron que antes la carne cruda como el hígado con mora se consumía para mejorar la anemia, hubo participación activa, con preguntas relacionadas con la frecuencia de consumo, si se debe lavar la carne o desinfectar y la cocción adecuada para el consumo. Se llevo a cabo por parte de fisioterapia actividad física para fortalecer la masa muscular en las personas mayores, la masa muscular en el adulto mayor es un tema clave para la salud y la calidad de vida. Con el paso del tiempo, el cuerpo pierde músculo de forma natural, un proceso conocido como sarcopenia. La pérdida de la masa muscular incide en la presencia de mayor riesgo de caídas y fracturas, fatiga constante, dificultad para realizar actividades

diarias, se lleva a cabo ejercicio de fuerza donde se realiza levantamiento de pesas, bandas elásticas con las personas mayores las cuales participan los asistentes en la actividad ya sea fortaleciendo piernas o brazos.

Con hace la presentación del video las proteínas https://youtu.be/TDB5IFwIJzE?feature=shared donde se sensibiliza a las personas mayores frente la importancia de las proteínas son nutrientes que forman los tejidos de nuestro cuerpo, como los músculos y los huesos, además también transportan algunas vitaminas y refuerzan nuestro sistema inmune. Podemos distinguir entre proteínas de origen animal (carne, pescado, huevos) y proteínas de origen vegetal (legumbres, semillas, frutos secos). Las proteínas nos ayudan a crecer y mantenernos sanos, algunos platos fáciles y divertidos para incorporarlas a nuestra dieta son las ensaladas de legumbres o el humus de garbanzos

Se concluyo de la actividad es importante mantener una dieta equilibrada, fortalecer una alimentación adecuada, priorizar carnes blancas sobre carnes rojas, acompañar las comidas con verduras y alimentos ricos en fibra, consultar con profesionales de la salud para dietas personalizadas, las personas mayores tiene varias opciones de carnes rojas y carnes blancas las cuales las personas mayores pueden consumir en las porciones establecidas y en la variedad de preparaciones, con adaptación de la textura de los alimentos según las necesidades.

MATERIALES A UTILIZAR
Presentación power point ,juego de entrelazar diálogo de saberes, juego entrelazar, video, pesas, bandas elásticas

ANEXO
Registro fotográfico, listado de asistencia, ficha técnica.

Nota: Debido a que la población a quien se dirige la formación es modalidad severa, no es posible realizar pre test ni post test de manera escrita, por ello se realizó de manera verbal como fue anotado durante la metodología.

Registro fotográfico













NOTA ACLARATORIA: TODOS LOS REGISTROS FOTOGRAFICOS REPOSA EN EL DRIVE DE LA ENTIDAD

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver listado de asistencia adjunto		
	Actividad	**Responsable**	**Fecha límite**
Compromisos	Continuar incentivando actividades que promuevan estilos de vida saludable, mediante acciones lúdicas y dinámicas que motiven a la población a participar activamente, fortaleciendo sus hábitos, conocimientos y bienestar integral.	Nutricionista – Talento Humano	Permanente
Próxima reunión	Abril 2026		

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 I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 2

FECHA: 17/03/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL	LOCALIDAD: USAQUÉN
PRÁCTICA O TEMA: Carne roja y carne blanca	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: CLAUDIA MEZA LOZANO	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	17177809	RINCON	MENDEZ	JAIRO	NO FIRMA
2	CC	17056697	AZUERO	MAYORGA	JOSE VICENTE	NO FIRMA
3	CC	41517711	BOLIVAR	PIÑEROS	MARIA INÉS	NO FIRMA
4	CC	79354680	PÉREZ		JAIME ARMANDO	NO FIRMA
5	CC	1021670168	LAVERDE	MERCHAN	PEDRO NEL	NO FIRMA
6	CC	23963932	JIMENEZ	RAMIREZ	MARIA TRANSITO	NO FIRMA
7	CC	17189536	JIMENEZ	JIMENEZ	JAIME	NO FIRMA
8	CC	19318535	GARZON	GUTIERREZ	MIGUEL	NO FIRMA
9	CC	28626263	VARGAS	DE TUNJUELO	MARIA ELISA	NO FIRMA
10	CC	19092193	OJEDA	CAMARGO	JOSE BENEDICTO	NO FIRMA
11	CC	20992479	NEMOCON		TRANSITO ELENA	NO FIRMA
12	CC	23659762	GOMEZ	CACERES	MARIA GABI	NO FIRMA
13	CC	51703046	PARRA	PERALTA	NOHORA ALICIA	NO FIRMA
14	CC	20263655	NOPE	GALINDO	MARIA ISMENIA	NO FIRMA
15	CC	19091277	SANDOVAL	VALBUENA	RAFAEL	NO FIRMA
16	CC	4055086	GAONA	QUINTERO	GABRIEL	NO FIRMA
17	CC	5571043	SANCHEZ	CASAS	BRAULIO	NO FIRMA
18	CC	19239224	MOGOLLON		IGNACIO EDUARDO	NO FIRMA
19	CC	41646965	JIMENEZ	PARRA	BLANCA NUBIA	NO FIRMA
20	CC	41724732	CORDERO		CARMEN RUTH	NO FIRMA

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 I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 2

FECHA: 17/03/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL	LOCALIDAD: USAQUÉN
PRÁCTICA O TEMA: Carne roja y carne blanca	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: CLAUDIA MEZA LOZANO	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
21	CC	41595472	PRIETO	DE BRAVO	MARIA INES	NO FIRMA
22	CC	52371846	CASTRILLON		FAIR	
23	CC	1006476367	RIVEROS		HELENA	
24	CC	52055750	MEZA	LOZANO	CLAUDIA	