Lugar	**Comunidad De Cuidado La Fortuna**
Fecha	16/03/2026 hora: 03:30 p.m a 04:30 p.m
Tema	**Promoción de prácticas saludable en alimentación, nutrición y actividad física "Nutriendo la mente, Fortalezco mi ser"; Sesión 14: Hábitos de autocuidado - Dia mundial del riñón.**
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** 1. Objetivo de la actividad. 2. Resultados de la actividad. 3. Recursos. 4. Registro fotográfico. **DESAROLLO:** **1. Objetivo de la actividad:** Se realizó la actividad de la estrategia IEC: "Hábitos de autocuidado - Dia mundial del riñón", con el fin de promover hábitos de autocuidado en las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna, con el fin de mejorar o mantener hábitos y estilos de vida saludable, habilidades, capacidades y un envejecimiento activo, además, realiza educación nutricional sobre el riñón y sus cuidados. **2. Resultados de la actividad:** El 16 de marzo de 2026 se desarrolló la actividad PAI y estrategia IEC "Nutriendo la mente, Fortalezco mi ser" mediante la sesión número catorce, llamada: "Hábitos de autocuidado - Dia mundial del riñón". Se contó con la participación de 37 personas mayores, quienes participaron activamente durante la sesión. Se organizó el espacio y se desarrolló la presentación de la invitada especial quien desarrollará actividades relacionadas e introductorias al tema y un pretest de manera verbal donde se realizaron las siguientes preguntas: ¿sabían que existe un mes donde se celebra mundialmente el riñón?, ¿Qué sabemos acerca de nuestros riñones?, ¿Qué enfermedades pueden deteriorar nuestros riñones?, ¿Cuáles son los cuidados que debemos tener en cuenta para cuidar nuestros riñones? donde se observa un conocimiento superficial por parte de los participantes.

	Posteriormente, se brindó educación en dos momentos, uno realizado por la profesional en Nutrición realizando la socialización de la temática, donde se abordan temas como: qué son los riñones, funcionamiento, anatomía, fisiología, fisiopatología, causas de la enfermedad renal, sintomatologías de una enfermedad renal o insuficiencia renal, recomendaciones y cuidados, como los buenos hábitos de alimentación, ejercicio, consumo de agua, descanso y adherencias a tratamientos, en un lenguaje de fácil comprensión para todos los participantes presentes en la sala, haciendo uso del material educativo elaborado. Después se realiza la actividad “leyendo la etiqueta y escogiendo sabiamente” realizada por la invitada especial, Nutricionista Dietista, donde participan las personas mayores activamente. La actividad constó en presentar diferentes productos de la industria alimentaria como: maní, agua gasificada, mortadela, papas de pollo, pan integral y yogurt griego y alimentos naturales como arándanos, mandarinas, kiwi y durazno, con el fin de identificar aquellos que no son beneficiosos para la salud del riñón y aquellos que sí, encontrando conciencia por parte de las personas mayores sobre una alimentación saludable. En el momento final de la actividad, se realizó el pos-test de manera verbal con las mismas preguntas iniciales, incluyendo el gusto por la actividad, y entendimiento del tema abordado; las personas mayores respondieron positivamente, evidenciando que las personas mayores lograron identificar como mejorar o mantener hábitos y estilos de vida saludable, habilidades, capacidades y un envejecimiento activo, además de conocer sobre el riñón y su cuidado. Finalmente, se evaluó la actividad por medio de preguntas con única respuesta empleando paletas de colores; verde significa “Si”, y rojo significa “No”. se preguntó ¿La temática de la actividad fue de fácil comprensión? (evidenciando 37 respuestas positivas); también se preguntó: ¿Le gustó la actividad acerca de “Hábitos de autocuidado - Dia mundial del riñón”? (evidenciando 37 respuestas positivas), y se finaliza haciendo entrega de los obsequios traídos por la invitada. En general, se evidenció un gran agrado y participación de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad. **3. Recursos** Para el desarrollo de la actividad se contó con: sillas (37), mesas (1), letrero “DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN” (1), bombas decorativas (10), material educativo en fomi elaborado por la profesional en nutrición, en representación de los riñones (2), alimentos (9), obsequio para las personas mayores “cartucheras” (37), folletos informativos (37) y planilla

de asistencia IEC.







Fuente: Material educativo utilizado durante la actividad, elaborado por la profesional en nutrición

4. Registro fotográfico





	Nota: El registro fotográfico quedara guardado y reposara en el Drive de la comunidad de cuidado, disponible para consulta en el siguiente enlace. https://drive.google.com/file/d/1WwzsDnk74TXRd62n1L_-QW4ZjF7rD98h/view?usp=drive_link		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia, anexo 1.	No aplica	No aplica
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Ejecución de la actividad IEC, abordando el tema: “Diabetes Mellitus”	Nutricionista Dietista y profesional en fisioterapia	Abril de 2026
Próxima reunión	Abril de 2026		
Elaboró	Keibis Maireth Quiñones Torres – Nutricionista Dietista		

	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 1

FECHA: 16/03/2026	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado la Fortuna		LOCALIDAD: Santa fe
PRÁCTICA O TEMA: Hábitos de Autocuidado		TOTAL HORAS: 1 hora	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Heibis Mgireth Quiñones Torres		PROFESIÓN: nutricionista dietista	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	20209692	Ramos		Julia Rosa	
2	CC	23348045	Vasquez	Vargas	Balvina	
3	CC	19156482	Manzi	Benites	Harold Humberto	
4	CC	5872195	Cifuentes		José Alvaro	
5	CC	8171563	Supelano	García	Ernesto	No Firma
6	CC	19054692	paez	Rodriguez	Luis Alberto	
7	CC	2162274	Merchan		Jesús	No Firma
8	CC	17199073	Moreno	Diaz	Pedro Pablo	
9	CC	53905958	peña		Lucila	No Firma
10	CC	41742198	Reyes	Giraldo	Amarfi Helena	
11	CC	6746427	Pabón	Molina	Manuel	No Firma
12	CC	81716068	Cometa	villa	Ricardo	
13	CC	41681325	Oriza	Sanchez	Elvira	
14	CC	51853233	palacios		Yolanda María	
15	CC	41498932	Rodriguez	Valero	María Teresa	
16	CC	1020724018	pradilla		María Teresa	No Firma
17	CC	35456848	Torres	Bobadilla	María Luisa	
18	CC	19291788	Otalora	Ortiz	Luis Mario	
19	CC	19383083	Alejo	Cetina	Carlos Manuel	
20	CC	38257711	Cordoba	Toro	Gloria María	
21	CC	19404137	Infante	Olarte	Oscar Armando	No Firma
22	CC	23258872	Abella	Escobar	María Clemencia	
23	CC	23258812	Gamez	de Cardenas	María pastora	NO Firma
24	CC	3175128	Mojica	Garzón	Jorge Enrique	NO Firma
25	CC	19308675	Arroyo	Cortes	Carlos Eduardo	
26	CC	4096274	Gonzalez	Gonzalez	Arturo	No Firma
27	CC	80102907	Borrero	Condoño	Manuel David	NO Firma
28	CC	81715972	Arias		Justino	No Firma
29	CC	103209	Diaz	Benavides	Julio	No Firma
30	CC	17009948	Montaño	Sanchez	Hernando	No Firma
31	CC	467615	Rojas	Beltran	Felipe	No Firma
32	CC	20436949	Clavijo	Alvarez	Adelaida	NO Firma
33	CC	17057668	Salamanca		Yefer Eduardo	NO Firma
34	CC	19316915	Mesa	Henao	Luis Alberto	
35	CC	31248801	Ortiz	Ortiz	Martha ligia	NO Firma
36	CC	45042 11	Alvarez	Vargas	Francisco Javier	
37	CC	17196899	Vargas	Hernandez	Rafael Antonio	
38						
39						
40						
41						
42						

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.