

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 7

Lugar	Comunidad de cuidado caminos de vida
Fecha	13 de Marzo de 2026 Hora: 10:30 a.m
Tema	Nutrición en la vejez
Desarrollo	<p>ORDEN DEL DÍA:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Introducción2. Objetivos3. Actividad a desarrollar.4. Materiales.5. Tiempo6. Cierre7. Compromisos.8. Anexos (evidencia fotográfica y listado de asistencia) <p>1. INTRODUCCIÓN</p> <p>La etapa de la adultez mayor es un periodo en el que se presentan diversos cambios físicos, cognitivos y sociales que pueden influir en la calidad de vida de las personas. En este sentido, es fundamental desarrollar actividades que estimulen sus capacidades cognitivas, sensoriales y motrices, promoviendo al mismo tiempo el bienestar integral.</p> <p>El presente informe tiene como objetivo introducir y fundamentar una charla y/o actividad educativa dirigida a personas mayores, orientada a el reconocimiento de alimentos saludables, especialmente frutas y verduras, como una estrategia didáctica para fortalecer la memoria, la atención y la motricidad fina en las personas mayores, a través de actividades prácticas y lúdicas</p>

Asimismo, esta actividad permitió generar un espacio de integración, participación y esparcimiento, donde los adultos mayores pudieron interactuar, expresar sus conocimientos previos y reforzar hábitos saludables de una manera dinámica y agradable. De esta forma, no solo se promovió el aprendizaje, sino también el bienestar emocional y social de las personas mayores.

2. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el reconocimiento de alimentos saludables como frutas y verduras, mediante actividades lúdicas que estimulen las capacidades cognitivas, sensoriales y motrices, contribuyendo a su bienestar integral.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Estimular la memoria y el reconocimiento visual en las personas mayores.
- Fortalecer la motricidad fina a través del uso de plastilina.
- Promover la identificación de frutas y verduras como alimentos saludables.
- Fomentar la participación activa y la interacción grupal.
- Contribuir al bienestar emocional mediante actividades recreativas.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO AYUDA DE MEMORIA

Código: FOR-GD-040

Versión: 0

Fecha: Memo I2024016440 –
18/06/2024

Página: 2 de 7

ACTIVIDAD A DESARROLLAR

La actividad se desarrolló en un espacio adecuado que permitió la participación activa de las personas mayores. Inicialmente, se realizó una breve introducción sobre la importancia de la adultez en la vejez, resaltando la necesidad de mantener activas las capacidades cognitivas y físicas mediante actividades dinámicas.

Posteriormente, se entregaron a los participantes dibujos impresos de diferentes frutas y verduras, los cuales debían identificar. Una vez reconocidos los alimentos, se les indicó que los colorearan utilizando plastilina, lo que permitió estimular la motricidad fina y la coordinación.

Durante la actividad, se promovió la interacción mediante preguntas sencillas sobre los alimentos, como su nombre, color y si los consumen habitualmente.

Esto facilitó la participación, el intercambio de experiencias y el fortalecimiento de la memoria.

Finalmente, se realizó un cierre reforzando la importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria, así como el valor de realizar actividades que mantengan activa la mente y el cuerpo. La actividad se desarrolló en un clima de respeto, interés y participación activa por parte de los asistentes.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO AYUDA DE MEMORIA

Código: FOR-GD-040

Versión: 0

Fecha: Memo I2024016440 –
18/06/2024

Página: 3 de 7

MATERIALES

Para el desarrollo de la capacitación se utilizaron materiales didácticos adecuados a las características y necesidades de la población adulta mayor, con el propósito de facilitar la comprensión, estimular la participación y fortalecer las habilidades cognitivas y motrices.

Se emplearon dibujos impresos de frutas y verduras como material principal, los cuales permitieron a los participantes identificar visualmente los alimentos y asociarlos con sus conocimientos previos.

Asimismo, se utilizó plastilina de diferentes colores, la cual fue fundamental para el desarrollo de la actividad práctica, permitiendo a los adultos mayores colorear los dibujos. Este material contribuyó al fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación y la creatividad.

Finalmente se contó con mesas y sillas organizadas en un espacio físico adecuado, lo que permitió garantizar la comodidad, la seguridad y la participación activa de los adultos mayores durante toda la capacitación.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO AYUDA DE MEMORIA

Código: FOR-GD-040

Versión: 0

Fecha: Memo I2024016440 –
18/06/2024

Página: 4 de 7

TIEMPO

No.	Tiempo	Descripción
0	10 minutos	Introducción a la actividad.
1	25 minutos	Caracterización del tema identificación de frutas y verduras en mi comunidad de cuidado Caminos de vida.
2	10 minutos	Actividad práctica con plastilina
3	15 minutos	Actividades de Cierre (conclusiones)

La sesión tendrá una duración de 1 hora.

4. CIERRE:

Al finalizar la capacitación, se realizó un repaso de los alimentos trabajados, destacando la importancia de incluir frutas y verduras en la alimentación diaria. Asimismo, se resaltó el valor de este tipo de actividades para mantener activas las capacidades cognitivas y mejorar la calidad de vida en la adultez mayor.

Se evidenció una buena participación e interés por parte de las personas mayores, quienes disfrutaron la actividad y lograron identificar los alimentos de manera adecuada.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO AYUDA DE MEMORIA

Código: FOR-GD-040

Versión: 0

Fecha: Memo I2024016440 –
18/06/2024

Página: 5 de 7

La capacitación se dio por finalizada cumpliendo con los objetivos propuestos, dejando planteada la importancia de continuar promoviendo instancias educativas que contribuyan al bienestar y a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

5. COMPROMISOS

Al finalizar la actividad, se acordaron compromisos orientados a la continuidad de los aprendizajes adquiridos.

Las personas mayores se comprometieron a continuar participando en actividades que estimulen su mente y cuerpo, así como a reforzar el consumo de alimentos saludables en su vida diaria.

Por parte del equipo, se estableció el compromiso de seguir desarrollando actividades lúdicas y educativas que contribuyan al bienestar integral de las personas mayores.

Estos compromisos buscaron fortalecer la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud, favoreciendo la adopción de prácticas que contribuyan a una mejor calidad de vida.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO AYUDA DE MEMORIA

Código: FOR-GD-040

Versión: 0

Fecha: Memo I2024016440 –
18/06/2024

Página: 6 de 7

REGISTRO FOTOGRAFICO



Nota aclaratoria: El registro fotográfico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado.

Próxima
reunión

Abril de 2026

Elaboró

Valentina Ruiz Sánchez, Ayda Álvarez Muños Nutricionistas

<div><p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p><p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p></div>		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA			Código: FOR-GD-040	
					Versión: 0	
					Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024	
					Página: 7 de 7	
<div><p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p><p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p></div>	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: 13/03/2026 10:30 a.m. – 11:30 am		SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO			LOCALIDAD: SANTA FÉ	
PRÁCTICA O TEMA: NUTRICION EN LA VEJEZ				TOTAL, HORAS: 1:30		
PROFESIONAL RESPONSABLE: VALENTINA RUIZ SÁNCHEZ, AYDA ALVAREZ MUÑOZ				PROFESIÓN: NUTRICIONISTA DIETISTA		
No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	5685234	MARTINEZ	MORENO	RAUL ARMANDO	
2	C.C.	1002157617	RUIZ	SANCHEZ	VALENTINA	
3	C.C	1083433814	ALVAREZ	MUÑOZ	AYDA LUZ	
4	C.C.	79183796	CUCAITA		HORACIO	NO FIRMA
5	C.C.	17139798	DIAZ	LOPEZ	ADOLFO	NO FIRMA
6	C.C.	19259227	GARAY	BUITRAGO	JORGE	NO FIRMA
7	C.C.	81715899	OSORIO	LARA	ELVIA MARIA	NO FIRMA
8	C.C.	39560807	PENAGOS	OBREGON	SOL ANGEL	NO FIRMA
9	C.C.	81715916	GOMEZ	SALAZAR	GERARDO	NO FIRMA
10	C.C.	63273033	GOMEZ	MANTILLA	IRMA ROSA	NO FIRMA
11	C.C.	53906239	GONZALES	RAMIREZ	GILMA	NO FIRMA
12	C.C.	53906198	GONZALES	CRUZ	ROSA	NO FIRMA
13	P.T,P	P7390696	RUZ	CUMAREZ	DIXIA	NO FIRMA
14	C.C.	81716007	JAIMEZ		CARLOS HUMBERTO	NO FIRMA
15	C.C.	1032436682	JIMENEZ	GONZALES	JOSE VICENTE	NO FIRMA
16	C.C.	19166298	LEON	MORENO	LUIS ALBERTO	NO FIRMA
17	C.C.	41440593	ILLER	DE GAONA	AMPARO	NO FIRMA
18	C.C.	2425429	DIAZ		JOSE DE JESUS	NO FIRMA
19	C.C.	17148658	MUÑOZ	VILLARRAGA	JAIME ADRIANO	NO FIRMA
20	C.C.	41486728	SANCHEZ		GILMA	NO FIRMA
21	C.C.	81715906	PAREDES		JOSE LUIS	NO FIRMA
22	C.C.	1020723783	PATIÑO		FRANCISCA	NO FIRMA