Lugar	Hogar San José Saramita
Fecha	13/03/2026 9:00 am – 11:00 am
Tema	IEC: LA COMIDA Y TUS EMOCIONES
Desarrollo	**INTRODUCCIÓN:** Es importante reconocer que la alimentación no solo cumple una función biológica, sino que también está profundamente vinculada con el mundo emocional. Los alimentos pueden despertar recuerdos, generar sensaciones de bienestar, felicidad o incluso tristeza, dependiendo de las experiencias vividas por cada persona. En las personas mayores, esta relación cobra mayor relevancia, ya que muchas de sus memorias están asociadas a momentos significativos de su vida, como reuniones familiares, tradiciones o etapas importantes. Por ello, comprender la conexión entre lo que se come y cómo se siente permite fomentar una alimentación más consciente y saludable. Asimismo, influye positivamente en el estado de ánimo, contribuyendo a una mejor salud mental y emocional. **RECURSOS:** Salón Santo Domingo, herramientas gráficas y/o material visual, (dibujos en representación de las emociones y alimentos reales y artificiales), y espacio adecuado para actividad física. **METODOLOGIA:** La actividad se llevó a cabo de forma grupal. ***ORDEN DEL DÍA*** 1. **Saludo de bienvenida a los participantes** Se dio inicio a la actividad saludando a las personas mayores. Dado esto se les explicó de manera sencilla la actividad que se iba a desarrollar invitándolos a integrarse, a participar activamente de la actividad, ya que estos espacios están hechos para ellos con el fin de compartir experiencias y fortalecer su bienestar de la mano con las profesionales en nutrición y fisioterapia. Se explicó que, a través de esta actividad, se buscaría reconocer cómo los alimentos pueden despertar diferentes sentimientos, recuerdos y experiencias, permitiendo reflexionar sobre la importancia de una alimentación consciente que contribuya tanto al bienestar físico como emocional. 2. **Intervención de Nutrición** Durante la actividad, la profesional en nutrición abordó la importancia de las emociones y su impacto en la alimentación, explicando de manera sencilla cómo los estados emocionales pueden influir en las elecciones alimentarias y en los hábitos diarios. Se destacó que muchas veces las personas no solo comen por necesidad fisiológica, sino también por factores emocionales como la alegría, la tristeza, la ansiedad o la nostalgia. Asimismo, se resaltó que los alimentos pueden estar asociados a recuerdos y experiencias significativas, especialmente en las personas mayores, quienes suelen relacionarlos con momentos de su infancia, tradiciones familiares o situaciones importantes de su vida.

Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica participativa en la que se mencionaban diversos alimentos pertenecientes a diferentes grupos alimenticios. Los participantes debían expresar la emoción que cada alimento les generaba, ya fuera de manera verbal o levantando una señal representativa de la emoción (como felicidad, tristeza, agrado o desagrado).
Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció que muchos de los participantes evocaban recuerdos de su infancia y de momentos compartidos con sus familias, lo que permitió fortalecer la conexión entre la alimentación y las emociones, promoviendo un espacio de expresión, reflexión y participación activa.

3. **Intervención de Fisioterapia**

Por su parte, la profesional en fisioterapia complementó la actividad resaltando la importancia de la actividad física como parte fundamental del bienestar integral. Se promovió la realización de ejercicios suaves y acordes a sus capacidades, destacando sus beneficios para la salud física, la movilidad, el estado de ánimo, reducir el estrés y favorecer la interacción social.

4. **Cierre, conclusiones y evaluación de la actividad**

La actividad finalizó con un espacio de retroalimentación donde los participantes compartieron sus experiencias y emociones durante la dinámica. Se reforzó la importancia de la relación entre la alimentación y las emociones, así como los beneficios de elegir alimentos saludables y de incorporar actividad física en la vida diaria. Además, se agradeció la participación activa de todos, promoviendo un ambiente positivo, motivador y de compañerismo.

5. **Registro Fotográfico**



<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

Nota: Registros fotográficos quedan cargados en carpeta drive.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Diana M. Carvajal</td><td>Coordinadora</td><td>Hogar San José Saramita</td></tr>
<tr><td>Vanessa Guzmán</td><td>Nutricionista</td><td>Hogar San José Saramita</td></tr>
<tr><td>Catherine Sánchez</td><td>Fisioterapeuta</td><td>Hogar San José Saramita</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>Ejecutar en el día a día lo aprendido.</td><td>Personas mayores de la comunidad de cuidado</td><td>Diario</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">10/04/2026</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Vanessa Guzmán</td></tr>
</table>

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 1

FECHA : 13/03/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO	LOCALIDAD: SANTA FE
PRÁCTICA O TEMA: LA COMIDA Y TUS EMOCIONES	TOTAL HORAS: 2 HORAS	
PROFESIONAL RESPONSABLE: VANESSA GUZMÁN	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	19366953	Escobar	Talero	Enrique	No firma
2	CC	19228309	Nuñez	Acevedo	Iznardo Alberto	No firma
3	CC	79394210	Caimo	Rodriguez	Luis Humberto	No firma
4	CC	17138637	Corzo		Luis Guillermo	No firma
5	CC	20332704	Sogamoso		Gilma	No firma
6	CC	41387338	Avendaño	Romero	Sara	No firma
7	CC	20461044	Vergara	Briceño	Maria del Carmen	No firma
8	CC	455384	Gacha		Jose Raul	No firma
9	CC	55055738	Ome	Ceron	Concepcion	No firma
10	CC	20065904	Castro	Montaño	Maria Teresa	No firma
11	CC	17077621	Munar		Armando	No firma
12	CC	41365426	Paez	Sanchez	Carmen Rosa	No firma
13	CC	41524569	Wilches	de Lucena	Fabiola	No firma
14	CC	52031650	Torres		Teresa de Jesus	No firma
15	CC	20794435	Caballero	Reyes	Maria del Carmen	No firma
16	CC	20132518	Benavides	de Olarte	Maria Trinidad	No firma
17	CC	19110608	Numpaque		Laureano	No firma
18	CC	3122642	Bolivar		Florentino	No firma
19	CC	51899624	Miranda	Simanca	Nayibe Isabel	No firma
20	CC	41365426	Paez	Sanchez	Carmen Rosa	No firma
21	CC	20408211	Maldonado	Lesmes	Ana Lucia	No firma
22	CC	3390125	Hernandez	Piedrahita	Rigoberto	No firma
23	CC	20342562	Pinilla	Lozano	Barbara	No firma
24	CC	19307808	Puyo	Paredes	Fernando Martin	No 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".