Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María
Fecha	16/04/2026 2:30 – 3:30 p.m.
Tema	Memoria alimentaria: Comida antes y ahora
Desarrollo	**Objetivo:** - El objetivo principal de trabajar la **Memoria Alimentaria** en personas mayores es utilizar el recuerdo de los sabores y las tradiciones culinarias como un vehículo para mejorar su bienestar integral (cognitivo, emocional y físico) y fortalecer su identidad cultural. -1. Objetivo Cognitivo: Estimulación de la Memoria • Activar la memoria remota: Utilizar los alimentos como "disparadores" sensoriales (olores, texturas, sabores) para evocar recuerdos de la infancia y la juventud. • Mantener las funciones ejecutivas: Fomentar procesos mentales como la secuenciación (pasos de una receta), la atención y el lenguaje al describir preparaciones del pasado. 2. Objetivo Emocional y Social: Dignificación y Pertenencia • Validar la historia de vida: Reconocer a la persona mayor como un portador de saberes, dándole un rol activo y de liderazgo al compartir sus recetas de "antes". • Combatir el aislamiento: Crear espacios de diálogo donde la comida sea el pretexto para conectar con otros, reduciendo sentimientos de soledad y fortaleciendo el sentido de comunidad. 3. Objetivo Nutricional y Metabólico: Educación en Salud • Rescatar la "Comida Real": Comparar la calidad nutricional de antes (basada en productos naturales y de temporada) con la de ahora (procesados) para incentivar el consumo de alimentos más frescos y saludables. • Mejorar la adherencia a la dieta: Al integrar alimentos regionales y tradicionales en el menú actual, se logra que la alimentación sea más placentera, mejorando la ingesta de nutrientes y la salud metabólica.  

1. Introducción:

La alimentación es un hecho social total. No solo nutre el organismo, sino que define identidades, comunica afectos y preserva la historia de los territorios. En la actualidad, nos encontramos en una encrucijada entre la globalización alimentaria (caracterizada por la inmediatez y los ultraprocesados) y la necesidad urgente de retornar a sistemas más sostenibles y saludables.

2. Marco Teórico

A. Concepto de Memoria Alimentaria

La memoria alimentaria es la capacidad individual y colectiva de evocar vivencias a través del gusto, el olfato y el tacto. Según la antropología alimentaria, el "sabor de la infancia" actúa como un ancla emocional que refuerza el sentido de pertenencia.





- **El antes:** Caracterizado por la comensalidad (el acto de compartir la mesa) y el uso de ingredientes primarios.
- **El ahora:** Marcado por la comensalidad fragmentada y el consumo de "calorías vacías".



B. Transición Nutricional y Salud Metabólica

Este concepto explica el cambio en los patrones de alimentación y actividad física.

- Históricamente, las dietas de "antes" eran ricas en fibra, granos integrales y alimentos regionales.
- La dieta de "ahora" presenta un exceso de azúcares refinados y sodio, lo que ha disparado las **enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)** como la diabetes e hipertensión. La memoria alimentaria busca revertir este daño mediante la reintroducción de alimentos naturales.



C. Soberanía Alimentaria y Alimentos Regionales

La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas agrícolas y de alimentación.

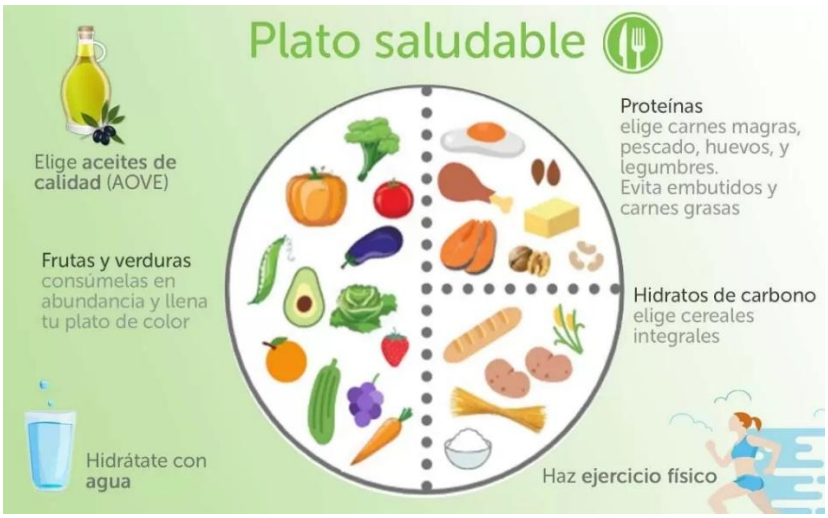
- **Biodiversidad Regional:** El uso de alimentos autóctonos de las regiones del país garantiza una mayor densidad de micronutrientes (vitaminas y minerales) que a menudo se pierden en los productos importados o procesados industrialmente.



D. Sostenibilidad y Consumo Responsable

El marco teórico moderno incluye la **Regla de las 3R aplicada a la comida**: Reducir (el desperdicio), Reutilizar (sobras de manera segura) y Reciclar (compostaje).

- **Planificación de Compras:** Comprar solo lo necesario no es solo una medida económica, sino una postura ética frente al desperdicio global de alimentos.



E. Nutrición en la Vejez y Calidad de Vida

La nutrición en personas mayores debe ser **adecuada, equilibrada y suficiente**. Sin embargo, para que sea efectiva, debe ser **culturalmente aceptable**. La memoria alimentaria facilita la adherencia a dietas saludables porque respeta los gustos históricos del individuo, mejorando su estado de ánimo y su salud cognitiva a través de la estimulación sensorial.



3. Ejes de Análisis

Eje	Comida de "Antes"	Comida de "Ahora"
Origen	Local, de plaza de mercado, estacional.	Global, de supermercado, procesada.
Preparación	Lenta, técnica artesanal, en casa.	Rápida, microondas, precoc
Propósito	Nutrición, identidad y reunión.	Funcionalidad, rapidez y sa
Residuos	Mínimos, biodegradables.	Empaques plásticos, alto desperdicio.

El retorno a la memoria alimentaria no es un retroceso, sino una **innovación consciente**. Utilizar el pasado como herramienta permite fortalecer los hábitos presentes, promoviendo una salud mental y física robusta para un envejecimiento digno y activo.



2. **Desarrollo del tema:**

La capacitación, con una duración total de una hora, inició con una fase diagnóstica de diez minutos cuyo propósito fue identificar los conocimientos previos de las personas mayores en torno a que saben o conocen sobre la Memoria alimentaria: Comida antes y ahora. Para este fin se aplicó un pretest apoyado en imágenes, lo que permitió facilitar la comprensión de las preguntas y generar confianza en los participantes. Esta etapa inicial brindó un panorama general sobre la percepción del grupo frente al tema y sirvió como punto de partida para orientar el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se desarrolló la fase educativa e interactiva, con una duración de treinta minutos, centrada en explicar la importancia de la Activar la memoria remota: Utilizar los alimentos como "disparadores" sensoriales (olores, texturas, sabores) para evocar recuerdos de la infancia y la juventud. Mantener las funciones ejecutivas: Fomentar procesos mentales como la secuenciación (pasos de una receta), la atención y el lenguaje al describir preparaciones del pasado.

En un primer momento, se realizó una presentación guiada de diez minutos con apoyo audiovisual, en la que se abordó con el tema memoria alimentaria; comida antes y ahora. A continuación, se llevó a cabo la realización con láminas con el tema “alimentos antes y ahora con el sabor de las regiones”, en la cual los participantes, organizados en sillas para ver los platos típicos y las comidas por regiones. Finalmente, se incluyó un breve repaso con las figuras de los alimentos saludables las cuales las pueden dibujar y se incluyó una breve actividad de ver empaques y buscar el contenido de sal y los rótulos una imagen alusiva a la hipertensión arterial y alimentación, que permitió afianzar los conocimientos.

La última parte de la jornada estuvo destinada a la actividad física, con una duración de quince minutos, enfocada en estimular la parte digestiva. Estas prácticas, además de favorecer la circulación. Para concluir, se desarrolló una fase de evaluación y cierre de cinco minutos en la que se aplicó un postest para medir el impacto del taller, se ofreció un resumen de los aprendizajes clave y se resolvieron las dudas planteadas, dejando a los asistentes con herramientas prácticas para el cuidado de su salud cardiovascular, mental y digestiva.

2. Registro Fotográfico

Registro Fotográfico N° 1



Registro Fotográfico N° 2



Registro Fotográfico N° 3



Registro fotográfico: El registro fotográfico de la capacitación de Memoria alimentaria: Comida antes y ahora a las personas mayores reposan en almacenamiento en el DRIVE de la comunidad de cuidado corazón inmaculado de María.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se generaron compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el mes de Mayo		
Elaboró	Clara Inés Borda Molina		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 16/04/2026 | POBLACION OBJETO: PERSONAS MAYORES | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO

TEMA: MEMORIA ALIMENTARIA: COMIDA ANTES Y AHORA | Nº DE PERSONAS CAPACITADAS: 33 | TOTAL HORAS: 1 HORAH:MM

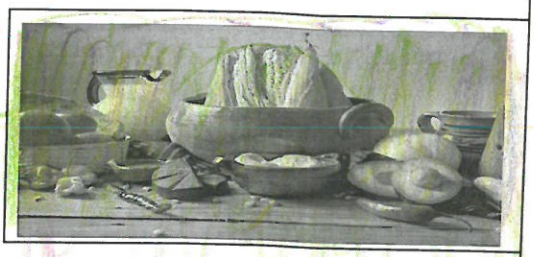
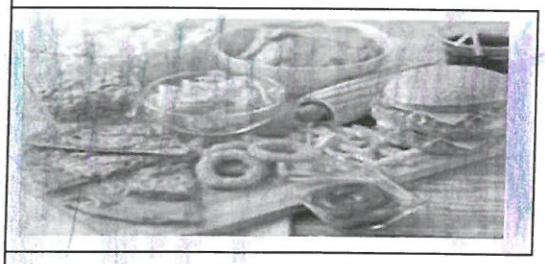
PROFESIONAL RESPONSABLE: CLARA INES BORDA MOLINA | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
								F	M	
1	SANTA FE	C.E.	519511	EVA DEL CARMEN	FAJARDO	PLAZA	83		X	Eva M.
2	SANTA FE	C.C.	19139076	ESTANISLAO	ORTIZ	MESA	80	X		No firma
3	SANTA FE	C.C.	19400764	GABRIEL	LÓPEZ	SAMACA	67	X		No firma
4	SANTA FE	C.C.	17175791	GILBERTO	NIÑO	GUZMAN	78	X		No firma
5	SANTA FE	C.C.	21223445	GRACIELA	MOLANO	PEREZ	76		X	Graciela
6	SANTA FE	C.C.	2909087	GREGORIO		FONTECHA	85	X		No firma
7	SANTA FE	C.C.	7503489	HECTOR	GRANADA	LOPEZ	70	X		No firma
8	SANTA FE	C.C.	19356270	HECTOR ALFONSO	SUAREZ	CHAPARRO	78	X		No firma
9	SANTA FE	C.C.	4595157	HERNANDO		RAMIREZ	77	X		No firma
10	SANTA FE	C.C.	19353738	IGNACIO		LINARES	72	X		No firma
11	SANTA FE	C.C.	20474134	ISABEL	CUBILLOS	HUÉRFANO	92		X	No firma
12	SANTA FE	C.C.	12109884	ISMAEL	ESCORCIA	CABARCAS	70	X		No firma
13	SANTA FE	C.C.	79159410	ISAAC	NEMOGA	ORTIZ	61	X		Isaac
14	SANTA FE	C.C.	808870	JAIME		CHAVISTAD	93	X		No firma.
15	SANTA FE	C.C.	321430	JAIRO EMILIO	ROLDAN	LEON	63	X		No firma
16	SANTA FE	C.C.	79266981	JAIRO ENRIQUE	GARCIA	RODRIGUEZ	71	X		No firma
17	SANTA FE	C.C.	1006305	JOSE OLMER		VIDALES	69	X		No firma
18	SANTA FE	C.C.	19369116	JORGE ENRIQUE	HERNANDEZ	OLARTE	77	X		
19	SANTA FE	C.C.	19143088	JORGE MARIO	HENAO	MONTOYA	69	X		No firma
20	SANTA FE	C.C.	17116992	JOSE ADAN		QUINTERO	80	X		No firma
21	SANTA FE	C.C.	3205303	JOSE ISIDORO	CASALLAS	MORENO	81	X		No firma
22	SANTA FE	C.C.	17190210	JOSE MIGUEL	PUENTES	GONZALEZ	78	X		No firma
23	SANTA FE	C.C.	10127911	JOSE OLMES		PLAZAS	84	X		No firma
24	SANTA FE	C.C.	34955280	JOSEFINA DEL CARMEN	RUIZ	LOPEZ	81		X	No firma
25	SANTA FE	C.C.	83117394	JUAN PABLO	MERCHAN	CARREÑO	68	X		No firma
26	SANTA FE	C.C.	2934004	LAZARO EDUARDO		ORTEGON	87	X		No firma
27	SANTA FE	C.C.	55055908	LIRIA	MOTTA	BARREIRO	69		X	No firma
28	SANTA FE	C.C.	1105983	LUIS ANTONIO	GARCIA	GARCIA	69	X		No firma
29	SANTA FE	C.C.	19089366	LUIS EDUARDO		ALVAREZ	76	X		No firma
30	SANTA FE	C.C.	17093742	LUIS FELIPE	PEÑA	MENDEZ	94	X		No firma
31	SANTA FE	C.C.	19342005	LUIS FERNANDO	PICO	TIBAQUIRA	82	X		No firma
32	SANTA FE	C.C.	21571283	LUZ EMILIA	LOPERA	LOPERA	76		X	No firma
33	SANTA FE	C.C.	51715878	LUZ MYRIAM		LUQUE	74		X	No firma

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACION SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 16/04/2026	TEMA: MEMORIA ALIMENTARIA: COMIDA ANTES Y DESPUES	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: CLARA INES BORDA MOLINA		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: ANA SILVIA MARROQUIN		

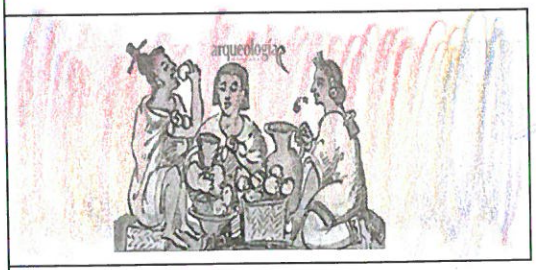
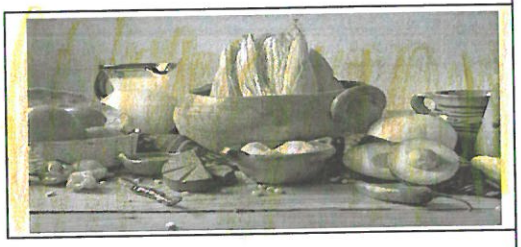
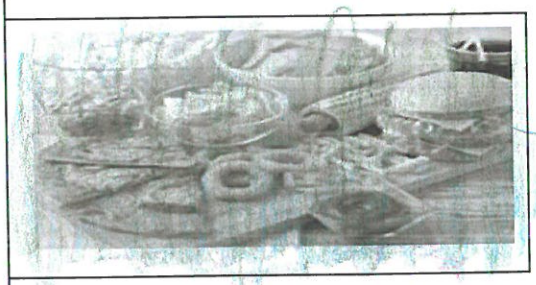
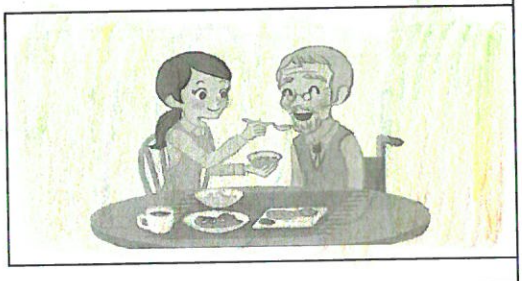
Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	MEMORIA ALIMENTARIA
COMIDA DE ANTES	
	COMIDA DE AHORA
CONSUMO DE AZUCAR Y SODIO	
	PORCION SALUDABLES DE ALIMENTOS

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: ANA SILVIA MARROQUIN

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	**MEMORIA ALIMENTARIA**
COMIDA DE ANTES	
	**COMIDA DE AHORA**
CONSUMO DE AZUCAR Y SODIO	
	**PORCION SALUDABLE DE ALIMENTOS**

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SANTA FE	PROYECTO: N.A.	
SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO A PERSONAS MAYORES	POBLACIÓN OBJETO: PERSONAS MAYORES	
FECHA: 16/04/2026	TEMA: MEMORIA ALIMENTARIA: COMIDA ANTES Y DESPUES	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: CLARA INES BORDA MOLINA		
NOMBRES Y APELLIDOS DE LA PERSONA QUE DILIGENCIA EL PRE TES: ISAAC ORTIZ MESA		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

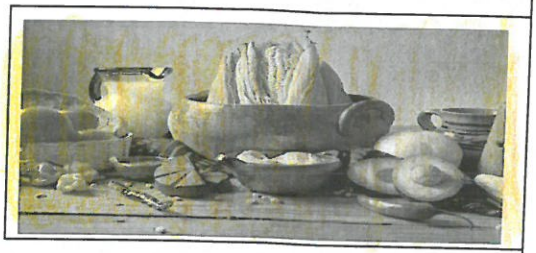
COLUMNA A

COLUMNA B



MEMORIA ALIMENTARIA

COMIDA DE ANTES





COMIDA DE AHORA

CONSUMO DE AZUCAR Y SODIO





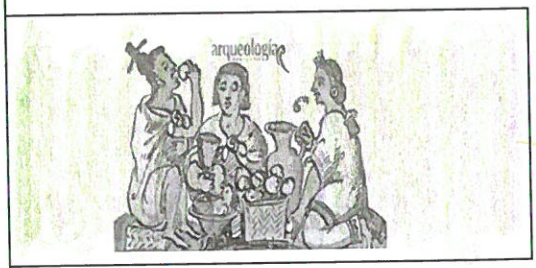
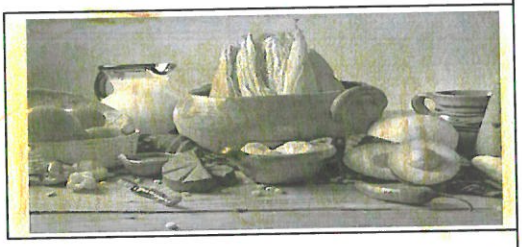
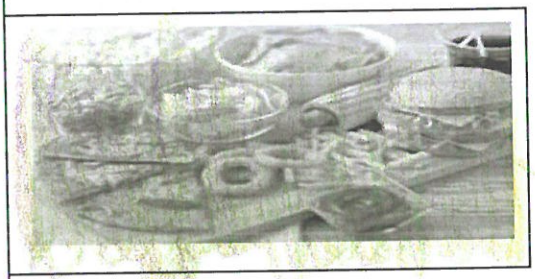
PORCION SALUDABLES DE ALIMENTOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: ISAAC ORTIZ MESA

EQUIPO No: NO APLICA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	**MEMORIA ALIMENTARIA**
COMIDA DE ANTES	
	**COMIDA DE AHORA**
CONSUMO DE AZUCAR Y SODIO	
	**PORCION SALUDABLE DE ALIMENTOS**

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		