ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**16**	**MARZ**	**2026**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	Imaginarios y practicas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas Practicas del Envejecimiento			Profesional a cargo:	Norma Constanza Quiroga Lopez
Nombre de la actividad:	Micro y Macro Nutrientes				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Obtener a traves de los alimentos los macro y micro nutrientes para tener la energia necesaria en las personas mayores del centro transitorio Quiroga,para que puedan mejorar su haitos nutricionales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mantener el funcionamiento del cerebro y sistema nervioso de las personas mayores a traves de los micro y macro nutrientes

Apoyar el sistema inmunologico de las personas mayores a traves de los micro y macro mnutrientes

Mejorar los habitos de las personas mayores a traves de charlas de los micro y macro nutrientes.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Siendo las 10:00 a. m., se invita cordialmente a las personas mayores a dirigirse al auditorio para participar en una charla sobre la importancia del de los micro y macro nutrientes en la alimentaciòn diaria. A traves del conocimiento queremos generar conciencia de la importancia de saber como los alimentos pueden ayudar a mejorar la calidad de vida.
MOMENTO CENTRAL	Los macronutrientes y micronutrientes cumplen funciones esenciales y complementarias en el organismo: los macronutrientes, como los carbohidratos, proteínas y grasas, tienen como objetivo principal proporcionar energía, construir y reparar tejidos, y mantener funciones estructurales y de reserva energética; mientras que los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, se encargan de regular procesos metabólicos, fortalecer el sistema inmunológico, apoyar la función celular y mantener el equilibrio interno del cuerpo, siendo indispensables para el correcto funcionamiento general aunque se requieran en menores cantidades. En la persona mayor, los micro y macronutrientes adquieren una importancia particular debido a los cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento, como la disminución de la masa muscular, la reducción de la densidad ósea y alteraciones en la absorción de nutrientes. Los macronutrientes deben ser equilibrados para mantener energía y preservar la masa muscular: las proteínas son fundamentales para evitar sarcopenia, los carbohidratos aportan energía sin sobrecargar el metabolismo, y las grasas saludables protegen órganos y facilitan la absorción de vitaminas. Por otro lado, los micronutrientes son cruciales para prevenir deficiencias comunes en adultos mayores: el calcio y la vitamina D mantienen la salud ósea, el hierro y la vitamina B12 apoyan la función sanguínea y neurológica, y los antioxidantes como las vitaminas C y E ayudan a reducir el estrés oxidativo, contribuyendo a una mejor calidad de vida y prevención de enfermedades crónicas.
MOMENTO FINAL	Las personas mayores se encuentran receptivas en la charla y a traves de las distintas preguntas depojamos dudas del tema. Se dan cueta de la Importancia de los macronutrientes: Mantener un consumo adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas saludables es fundamental para conservar la energía, preservar la masa muscular y proteger los órganos, ayudando a prevenir la sarcopenia y otros problemas asociados al envejecimiento.

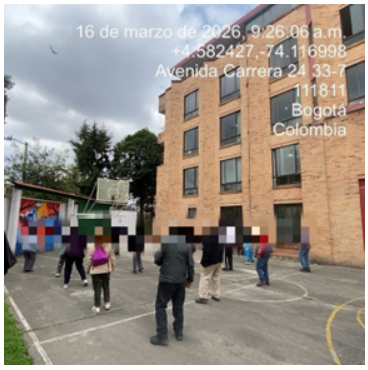
RECURSOS

Auditorio	Personas Mayores
Sillas	Edu. fisica
Mesas	Facilitador

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores demuestran interes en mejorar sus habitos y tener una dieta balanceada que combine macro y micronutrientes de forma adecuada contribuye a mejorar la calidad de vida, la autonomía y la salud general de la persona mayor, retrasando efectos negativos del envejecimiento. Es fundamental ajustar la ingesta de nutrientes según las necesidades individuales, considerando cambios fisiológicos, problemas de absorción y condiciones médicas propias de esta etapa de la vida.
Siendo las 11:40 a.m. se da por terminada la actividad sin novedades. Nota: se adjunta formato listado ingreso al servicio asistencia a las actividades FOR-PSS-525

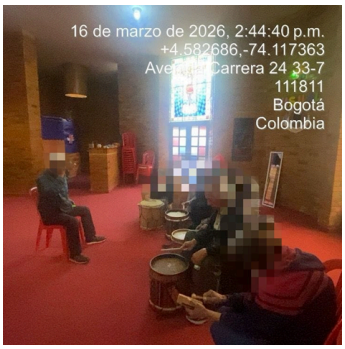

16 de marzo de 2026, 9:23:53 a.m.
+4.582296,-74.116969
Calle 33 Sur 24-16
111811
Bogotá
Colombia


16 de marzo de 2026, 9:26:06 a.m.
+4.582427,-74.116998
Avenida Carrera 24 33-7
111811
Bogotá
Colombia


16 de marzo de 2026, 10:31:04 a.m.
+4.582615,-74.117145
Calle 33 Sur 24-1
111811
Bogotá
Colombia


16 de marzo de 2026, 10:29:50 a.m.
+4.582466,-74.117463
Carrera 24A 33-42
111811
Bogotá
Colombia


16 mar 2026 2:39 p. m.
Centro tránsitorio Quiroga
Carrera 24 # 33 07 Sur
Rafael Uribe Bogotá.


16 de marzo de 2026, 2:44:40 p.m.
+4.582686,-74.117363
Avenida Carrera 24 33-7
111811
Bogotá
Colombia

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA — Fecha: 16-MAR-2026

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GORRILLO

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional: NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional: PEDRO GUTIERREZ	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: BUENAS PRACTICAS	LINEA: BUENAS PRACTICAS	LINEA: ACTIVIDAD SENSORIAL	LINEA:
1	CC	41751984	MARIA TERESA	BOTELLO BARRERA			SI	NO	NO	
2	CC	17110949	TIBERIO	LOPEZ			NO	NO	SI	
3	CC	51784922	MARIA	CORREA			NO	NO	NO	
4	CC	12540447	CARLOS ALBERTO	CAAUEDRA			NO	NO	SI	
5	CC	19065698	NICE	ROCHO GONZALEZ			NO	NO	NO	
6	CC	6331989	HERIBERTO	SARMIENTO			SI	SI	NO	
7	CC	17186292	MARIO ENRIQUE	ESTRADA GONZALEZ			NO	NO	NO	
8	CC	1.020777173	XIOMARA	IBARGUEN MARTINEZ			NO	NO	SI	
9	CC	41713000	CLARA EMILCE	RODRIGUEZ			NO	NO	NO	
10	CC	28013770	CECILIA	RUIZ GOMEZ			NO	NO	NO	
11	CC	31400953	MARTHA LUCIA	POSSO FRANCO			NO	NO	NO	
12	CC	14245897	EMILIANO	VARGAS			NO	NO	NO	
13	CC	19349231	CARLOS ENRIQUE	HERRERA BOTIVA			SI	NO	NO	
14	CC	27923006	BEATRIZ	ANGARITA DIAZ			NO	NO	NO	
15	CC	17115416	HECTOR JOSE	MARTINEZ ARAMACH			NO	NO	NO	
16	CC	17152792	ABELARDO DE JESUS	MORENO ZAPATA	NO FIRMA	DEFICIENCIA COGNITIVA	SI	SI	NO	
17	CC	7200587	JULIO	ARIZA			NO	NO	NO	
18	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BARADILLA			NO	NO	NO	
19	CC	3833508	LUIS EDUARDO	CASTELLON VALLEJO			SI	NO	NO	
20	CC	41418881	HILDA MARIA	AYALA SORACA			SI	SI	NO	
21	CC	6055219	JOSE MARIA	RODRIGUEZ			NO	NO	NO	
22	CC	17019575	PABLO ANTONIO	QUITIAN GUTIERREZ			NO	SI	SI	
23	CC	6079683	LUIS ALFREDO	GONZALEZ BERMUDEZ			NO	NO	NO	
24	CC	9511268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ			NO	NO	NO	
25	CC	14437916	MARIO ALBERTO	TABORDA			SI	NO	NO	
26	CC	4354598	MANUEL ANTONIO	BOTERO			SI	NO	NO	
27	CC	17143858	JAIME	RUBIO			NO	NO	NO	
28	CC	4774276	ALDEMAR	ORTEGA			NO	NO	NO	
29	CC	17301879	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO			NO	NO	NO	
30	CC	19083484	OLMEDO	RODRIGUEZ CEDIEL			SI	SI	NO	
31	CC	19133598	RODOLFO	MACIAS			NO	NO	NO	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Codigo FOR-PSS-525 Versión. 2 Fecha Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024 Página: 1 de 1	

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA	Fecha:	16 - MAR - 2026
Nombre del coordinador:	LUISA CAMILA GARCIA ROJAS	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el Ingreso:	JULIE PAULINE HOSPITAL GOLOSILLO		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: DEISY QUIROGA	Nombre del Profesional: NORMA RUIZ	Nombre del Profesional: PEDRO BOTERO	Nombre del Profesional:
	TIPO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: RONDAS PEDAGOGICAS	LINEA: BUZON PEDAGOGICO	LINEA: ACTIVIDAD ESCUELA	LINEA:
32	CC	19084675	JOSE LUIS	FERRO			SI	NO	NO	
33	CC	14964136	DIEGO ARMANDO	TOVAR RAMIREZ			SI	NO	NO	
34	CC	1499062	ALVARO	VARELA REYES				NO	NO	
35	CC	51745547	CONYUGE DEL CAUMAL	FLOREZ MARTINEZ	NO FIRMA	SEGUN CEDULA		NO	NO	SI
36	CC	37241218	LUZ ALBA	CUELLAR MELGAREJO			SI	NO	NO	
37	CC	35330270	ESTHER JULIA	GALVEZ				NO	NO	
38	CC	28733442	GLORIA	ESTEVEZ			SI	SI	NO	
39	CC	21229503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO			SI	NO	SI	
40	CC	19093995	CARLOS AUGUSTO	LUQUE MUÑOZ				NO	SI	
41	CC	52388830	LINA	MENDEZ ORTEGA				NO	NO	
42	CC	19274598	ADELMO	TOCO JULA				NO	SI	
43	CC	1026589934	ROOSEVELT	HERNANDEZ ROJAS				NO	NO	
44	CC	19281886	GUSTAVO	VELANDIA VELASQUEZ				NO	NO	
45	CC	3182833	LEONIDAS	VELANDIA BLANCO			SI	NO	NO	
46	CC	19273081	ALVARO	VALON ACOSTA				NO	NO	
47	CC	19382597	FABIO ALBERTO	RIVERA ZULETA				NO	NO	
48	CC	19270030	CAMILO EDUARDO	SAENZ CAMACHO				NO	NO	
49	CC	17319672	ALBERTO ANTONIO	MONTES LONDOÑO			SI	NO	NO	
50	CC	19279346	JESUS MARIA	CARPA			SI	NO	NO	
51	CC	19210833	JORGE ENRIQUE	CARRANZA			SI	SI	NO	
52	CC	19339471	MANUEL	SANCHEZ ROJAS				NO	NO	
53	CC	19140337	GERMAN	FAJARDO ARTUNDUAGA				NO	NO	
54	CC	5934202	JAIME	AREVALO MARTINEZ			SI	NO	NO	
55	CC	19395779	CESAR ARNULFO	MARTINEZ NAVARRETE				NO	NO	
56	CC	5761587	ANCIZAR	VANEGAS			SI	NO	NO	
57	CC	41519388	MELIDA	LOMBANA			SI	SI	NO	
58	CC	41631587	YOLANDA ELENA	MORALES RODRIGUEZ				NO	NO	
59	CC	12113487	RAFAEL DANIEL	AMAYA				NO	NO	
60	CC	19481499	CRISPULO ABSALON	VELASQUEZ GALEANO			SI	NO	NO	
61	CC	41435200	ESCOLASTICA	BERNAL RUIZ			SI	SI	NO	
62	CC	19220991	DARIO	VALENCIA GOMEZ				NO	NO	