FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 21
Práctica (s) o tema (s)	Conociendo los macronutrientes y micronutrientes
Mensaje	¿Quieres cambiar tu cuerpo? Haz que se mueva
Objetivo IEC	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.
Marco de referencia	Se debe tener en cuenta que a traves del tiempo se van perdiendo los nutrientes en el cuerpo asi que es importante saber de su importancia en el organismo: Nutrientes: Son sustancias quimicas contenidas en los alimentos ue permiten al organismo obtener energia, crear y mantener las estructuras corporales y regular los procesos metabòlicos. Se clasifican en: Macronutrientes (Carbohidratos, proteinas y lipidos) y micronutrientes (Vitaminas, minerales y agua). Carbohidratos: Son compuestos orgànicos formados por carbono, hidròeno y oxigeno que se hallan principalmente en los vegetales. Proporcionan una fuentes energètica importante en la alimentacion del ser humano. Clasiicaciòn de los carbohidratos: Monosacaridos, oligosacaridos y los polisacaridos. Lipidos: Son compuestos orgànicos formados por carbono, hidròeno y oxìgeno, que se encuentran en los vegetales y los animales. Clasificaciòn de los lìpidos: Saturadas, insaturadas y polisaturadas. Proteìnas: Son compuestos orgànicos de carbono, hidròeno, oxìgeno y nitròeno, formados por mùltiples uniones de aminoàcidos. Vitaminas: Son sustancias orgànicas sin valos energètico, pero que resultan indispensables para el organismo humano e intervienen en distintos procesos metabòlicos. Minerales: Son elementos quìmicos esenciales, los cuales se clasifican segùn las cantidades ue necesita el organismo. Los macrominerales o minerales esenciales son: calcio, cloro, magnesio, fòsforo, potacio, sodio y azufre. Calcio: Las necesidades diarias de calcio varìan en funciòn de la edad del estado fisiològico. Hierro: La principal funciòn del hierro es la formaciòn de hemoglobina. El dèficit de este mineral provoca anemia ferropènica, que produce una sensaciòn de astenia, debida a un descenso del nùmero de hematìas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas mayores a traves del conocimiento de los micronutrientes y macronutrientes permitan fortalecer sus conocimientos y saber que es lo que realmente comen diariamente. Se realiza una charla con diapositivas y a traves de un juego de dados se explicaran los diferentes temas La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a las participantes que deben estar atentos a las diapositivas ya que despues se realizara un test de evaluacion donde la persona mayor plasmara el conocimiento adquirido. Se cierra la sesion con una lluvia de ideas preuntas donde la persona mayor expondra lo que aprendio. Para el desarrollo de esta actividad se requieren dos horas.
No. de participantes por sesión	62 personas
Herramienta pedagógica	Pre test y PosTest de evaluacion , se realiza una sopa de letras y unir las palabras
Recursos	Papel Televisor Computador Esferos
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Para finalizar la actividad, las personas mayores evidencian la importancia de los macro y micronutrientes a través de su impacto directo en la salud y la calidad de vida. Los macronutrientes, como las proteínas, los carbohidratos y las grasas, son esenciales para mantener la energía, preservar la masa muscular y apoyar el buen funcionamiento del organismo. Por su parte, los micronutrientes, como las vitaminas y los minerales, cumplen funciones clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico, la salud ósea y la prevención de enfermedades crónicas. En esta etapa de la vida, una alimentación equilibrada y rica en nutrientes contribuye significativamente a mantener la autonomía, prevenir deficiencias nutricionales y promover un envejecimiento saludable.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

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: 16-03-2026 | SERVICIO SOCIAL: CuidadoTransitorio Dia - Noche. | LOCALIDAD: Rafael Uribe.

PRÁCTICA O TEMA: Micro y Macro Nutrientes | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Norma Constanza Quiroga López. | PROFESIÓN: Edu. Física

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	41419881	Ayala	Soraca	Hilda Nelly.	
2	CC	41435200	Bernal	Ruiz.	Escolastica	ES Lotas/poa
3	CC	41519388.	Lombana		Melida	
4	CC	41631587.	Monroy	Rodriguez.	Yolanda Elena	
5	CC.	5761587.	Vanegas		Anciza.	
6	CC	1026589934	Hernandez	Rojas	Roosevelt	
7	CC	19210833	Constanza		Jorge Enrique	
8	CC	17019575.	Quijano	Gutierrez	Pablo Antonio	Pablo Quijano
9	CC	19274598	Toro	Jula	Adelmo	
10	CC	6381959.	Sarmiento		Heriberto	
11	CC	28933442	Estevez		Gloria	Gloria
12	CC	14481499.	Velasquez	Garzon	Crispolo Absolon.	
13	CC.	19349231	Herrera	Betiva	Carlos Enrique.	
14	CC	17319692.	Montes	Londoño	Alberto Antonio	
15	CC	1915 2792.	Marino	Zapata.	Abelardo de Jesus.	No Firmo.
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

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".