ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: PUENTE ARANDA PERIODO: 27 ABRIL

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): ADRIANA VALDES ORTIZ

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Durante la actividad se evidenció una alta participación y disposición por parte de las personas mayores, quienes mostraron interés en los temas abordados relacionados con la alimentación saludable y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Se logró fortalecer conocimientos frente a la importancia de reducir el consumo de sodio, azúcares y grasas, reconociendo su impacto tanto en la prevención como en el manejo de patologías como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se identificó que varios participantes ya contaban con saberes previos, lo que facilitó el intercambio de experiencias y el afianzamiento de prácticas saludables.	A pesar del buen nivel de conocimiento evidenciado, se identificó que los hábitos alimentarios arraigados a lo largo de la vida y la cultura alimenticia propia de la población representan una barrera para la implementación de las recomendaciones brindadas. Se observó resistencia al cambio en algunas prácticas tradicionales, especialmente en el uso de sal, azúcares y grasas en la preparación de los alimentos, así como la preferencia por preparaciones habituales que no siempre se ajustan a lineamientos de alimentación saludable. Estas conductas están influenciadas por costumbres, disponibilidad de alimentos y percepciones sobre el sabor y la satisfacción alimentaria.	Se recomienda fortalecer procesos de educación alimentaria de manera continua, utilizando estrategias prácticas y participativas que permitan adaptar las recomendaciones a la cultura y contexto de las personas mayores. Es importante promover cambios progresivos en los hábitos, como la reducción gradual de sal, azúcar y grasas, así como la incorporación de alternativas saludables sin afectar significativamente las preparaciones tradicionales. Adicionalmente, se sugiere realizar demostraciones prácticas de preparación de alimentos, fomentar el uso de hierbas y especias como sustitutos de la sal, e involucrar a las familias o cuidadores en los procesos educativos. De igual manera, se hace necesario continuar brindando herramientas que fortalezcan la capacidad de las personas mayores para interpretar el etiquetado nutricional, permitiéndoles reconocer el contenido de sodio, azúcares y grasas en los productos, con el fin de identificar opciones menos saludables y tomar decisiones de consumo más informadas. Finalmente, es clave reforzar el acompañamiento y seguimiento para favorecer la adherencia a los cambios y promover estilos de vida saludables sostenibles en el tiempo.