| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: ____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: ___Fusagasugá_____

2. Linea: ____Estrategía IEC_____ 2.1. Fecha de Ejecución: 30 6 2023 al 30 6 2023

2.2. Nombre del encuentro: _____Importancia del consumo de agua_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ___Monica Salgado Sabogal_____

3. DESARROLLO

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

1. Incentivar en las personas mayores de la institución la importancia de la realización de actividad fisica, del consumo de frutas y verduras y la disminución del consumo de alimentos fuente de sodio y carbohidratos simples

**3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Elaborar un listado de los alimentos que se deben consumir todos los días y los que no se deben consumir.
2. Socializar la importancia del consumo de frutas y verduras.
3. Socializar las consecuencias que trae llevar una dieta alta en sodio y azúcar.
4. Lograr que las personas mayores compren productos que no generen afectación en su estado de salud.
5. Incentivar la realización de actividad fisica en las personas mayores.

**3.3. METODOLOGÍA**

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | Se realizó mediante la presentación, bienvenida e introducción al taller, posteriormente se llevó a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física, se realizará la aplicación del pre test.<br>Se explicará las clases de grasas y sus efectos en el organismo, luego se dividirá el grupo en pequeños subgrupos y a cada uno se le entregara una colección de alimentos (láminas, fotografías, módulos o textos), pidiéndoles que propongan un menú saludable y otro no saludable, según el tipo de grasas que contienen. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | Se realizan varias actividades de estiramientos para generar una actividad mas dinamica y diferente en donde ellos se animaran a participar y no perder el rumbo de confirmar la inportancia de la actividad fisica.<br>Las grasas cumplen importantes funciones en nuestro cuerpo: 1. Permiten conservar la temperatura corporal. 2. Protegen los órganos internos de golpes y lesiones. 3. Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K. 4. Proporcionan saciedad. y Absorben y retienen sabores de los alimentos. Este mensaje plantea una diferenciación entre los alimentos con alto contenido de grasas benéficas (insaturadas), los cuales se deben consumir con frecuencia, y los alimentos que contienen grasas saturadas, que consumidas aún en pequeñas cantidades pueden ser perjudiciales para la salud. El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud de corazón, venas y arterias, mientras que el consumo alto de las grasas saturadas puede desarrollar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | 1. Se aplica el post test verbal para evaluar los conocimientos suministrados. |

**3.4.RECURSOS**

| | |
|---|---|
| Salon sensorial | |
| Profesionales: (nutricionista,terapeutas ocupacionales). | |

**4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO**

Se aplica el post test al 10% de la población que participo en la actividad en donde se observa que mejoraron su conocimiento frente al tema, cumpliendo con la espectativa de la capacitación.

Edgar Castro 6752795 | Octavio Ortiz 19164007 | Jaime Rubio 132542

Fecha de evaluación del encuentro: 30/06/2023

Nombre del profesional que evalúa: Monica Salgado Sabogal Nombre de coordinadora: Rubiela Giraldo

Powered by CamScanner

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA IEC**

