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: Subdirección para la discapacidad PERIODO: Marzo 2026

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): Laura Ximena Vásquez Cárdenas

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Durante el juego de roles “Comer con calma”, los participantes lograron disminuir la velocidad al comer y reconocer texturas, olores y sabores, fortaleciendo habilidades de alimentación consciente. La proyección del video sobre emociones facilitó la expresión verbal y no verbal de sentimientos asociados al acto de comer. La actividad física suave (yoga adaptado y respiración activa) contribuyó a mejorar la autorregulación emocional, favoreciendo una experiencia integral entre cuerpo y alimentación. .	Algunos participantes presentaron dificultad para identificar señales internas de hambre y saciedad, requiriendo mayor acompañamiento individual. Se observaron casos de impulsividad al simular la ingesta de alimentos, especialmente en quienes presentan ansiedad basal elevada. Durante la actividad de reflexión emocional, algunos participantes mostraron poco interes en la actividad, lo que requirió modelamiento por parte del equipo profesional.	Incorporar ejercicios de respiración y pausa consciente al inicio de otras actividades o previo a los momentos de alimentación para fortalecer la autorregulación. Realizar un seguimiento individual a los participantes con mayor impulsividad alimentaria, articulando acciones con psicología y nutrición.