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: Abril 2026

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

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
La actividad tuvo como propósito sensibilizar a los participantes frente al impacto ambiental del consumo de carne y promover decisiones alimentarias responsables. Se evidenció una adecuada participación, lo que permitió fortalecer habilidades de análisis crítico frente a las piezas comunicativas. Asimismo, se logró una mayor comprensión sobre la relación entre alimentación, sostenibilidad y cambio climático, favoreciendo la reflexión sobre sus hábitos cotidianos y la apropiación de mensajes ambientales.	Se evidenció que algunos participantes contaban con conocimientos limitados sobre sostenibilidad, impacto ambiental y mitos sobre el consumo de carne, lo que dificultó inicialmente la comprensión del tema.	Se propone complementar la sesión con actividades prácticas, como la socialización de menús alternativos sin carne, que faciliten la apropiación del tema en el servicio y en los hogares. Asimismo, se recomienda el uso de ejemplos cotidianos que permitan una mejor comprensión por parte de los participantes.
El objetivo principal fue fomentar hábitos de vida saludable mediante la realización de una actividad de zumba adaptada. Se logró observar una alta participación e integración grupal, lo que contribuyó a fortalecer la motivación hacia la práctica de actividad física. Se promovió el desarrollo de habilidades como la coordinación y la expresión corporal, al tiempo que se favoreció el bienestar físico, emocional y social de los participantes. La actividad permitió además la inclusión de personas con diferentes capacidades, debido a la adaptación de los ejercicios.	Durante la implementación de la actividad se identificaron posibles limitaciones en cuanto al espacio físico y aspectos logísticos necesarios para el desarrollo adecuado de la sesión.Se tuvo en cuenta el riesgo de fatiga o lesiones leves en los participantes si no se siguen adecuadamente las indicaciones.	Como estrategias para superar las dificultades, se plantea la adaptación de los ejercicios según los distintos niveles de capacidad física de los participantes, permitiendo una participación más inclusiva. También se recomienda verificar previamente las condiciones del espacio físico para garantizar la seguridad durante la actividad. Se sugiere reforzar las indicaciones de autocuidado y la realización de pausas activas, así como promover la continuidad de este tipo de actividades de manera periódica para fortalecer la adherencia a hábitos de vida saludable.