ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad		Fecha de ejecución:	12	7	2023
Unidad Operativa:	Centro De Cuidado Transitorio Antonia Santos				
Componente	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Claudia Marcela Bonilla		
Nombre de la actividad:	LAS GRASAS Y LA SALUD DEL CORAZON				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas favorables al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos y en su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el papel de las grasas en las funciones vitales del ser humano , asi como las consecuencias en la salud con el consumo de grasas no saludables . 2. conocer los distintos tipos de grasas provenientes de la dieta, alimentos fuente de grasa satudad y de acidos grasos poliinsaturados y sus efectos y/o beneficios en la salud .

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el primer momento se inicia la jornada ,se indaga a los participantes sobre la presencia o conocimiento de patologias relacionadas con el consumo de grasas de forma inadecuada, como son la obesidad , sobrepeso , dislipidemias y eventos cardiovasculares .
MOMENTO CENTRAL	Se socializa con el grupo de adultos mayores los diferentes alimentos fuente de grasa, haciendo la debida clasificacion en la grasa saturada proveniente de alimentos de origen animal principalmente , asi como se resaltan los alimentos fuente de acidos grasos poliinsaturados y sus beneficios en la produccion de colesterol HDL y desarrollo del sistema inmune .
MOMENTO FINAL	Se realiza el cierre de la actividad mediante el desarrollo de sopas de letras en forma grupas , con la identificacion de terminos relacionados con la actividad .

RECURSOS

sillas	
Profesional nutricionista	
Facilitadora	
TV	
Computador portátil	
fichas con imágenes	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

SE evalua de forma positiva la actividad, desde la participacion de los usuarios , de forma activa , adicionalmente se manifiesta y expresa claridad con los conceptos manejados en la jornada educativa .

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
JULIO 12 DE 2023	LAS GRASAS Y LA SALUD DEL CORAZON	Claudia Marcela Bonilla Profesional en Nutricion





