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

Modalidad:		Fecha de ejecución:	5	6	2023
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH -SUBA				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	LILIAM LIMA ANAYA		
Nombre de la actividad:	Consumo de verduras en personas mayores				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Socializar mediante la lúdica las principales características nutricionales de las verduras con mayor consumo en la región.

Promover en las personas mayores que asisten al Centro deSocializar mediante la lúdica las principales características nutricionales de las verduras con mayor consumo en la región.

METODOLOGÍA: Lúdico-teorico

MOMENTO INICIAL	Se iniciará el taller con la actividad física dirigida: Durante la sesión de actividad física, en un primer momento se ejecutarán ejercicios de calistenia, trabajando la totalidad de los paquetes musculares. Paso a seguir se utilizarán aros, lo cual nos permite trabajar ejercicíos de fuerza, resistencia y estabilidad. Cada ejercicio se trabajará con 30 seg intensos x 10 seg de recuperación. Al momento final se ejecutaran ejercicios de respiración y recuperación.
MOMENTO CENTRAL	**Saludo y bienvenida:** El profesional en Nutrición y Dietética, detallará el tema a desarrollar describiendo el alcance y los objetivos específicos del mismo. 1. Para el desarrollo de la actividad, se organizarán los asistentes en 4 grupos, una vez organizados se proyectará el video de la cancón " Comer de verdad" (https://www.youtube.com/watch?v=FhcdlQo39j8&ab_channel=SystemaSolar). Con esta canción se dará introducción al tema, indagando con los asistentes acerca del concepto de " comer de verdad", y lo que puede llegar a significar para ellos. 2. Una vez hecha la introducción al tema y con las impresiones recogidas de los asistentes, el profesional en Nutrición y Dietética, realizará presentación en Power Point: partiendo del plato saludable y resumiento la distribución del grupo de frutas y verduras en dicho plato. Se describirán las principales características nutriciobnales de las verduras y sus prinicpales aportes para mantener óptimo estado de salud y prevenir enfermedades. 3. Se dispondrá de un nuevo momento, para " jugar" mediante un programa interactivo (https://www.memo-juegos.com/juegos-de-memoria-online/para-todos/juego-muy-dificil/memory-con-frutas-y-verduras-online), el objetivo será reforzar conocimiento de verduras y mantener destreza en la memoria de los asistentes.
MOMENTO FINAL	Al final de la actividad se proporcionará a cada uno de los asistentes un " Crucigrama saludable": con este material se buscará reforzar conceptos ya compartidos de alimentación saludable, consumo de frutas y consumo de verduras.

RECURSOS

Cómputador	
Televisor	
Marcadores	
papel	
mobiliario: sillas y mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores no han interiorizado que el consumo de frutas y verduras debe ser diario, y que existe un gramaje mínimo considerado, con lo cual se garantiza suplir requerimientos e impactar en la disminución de riesgos para la aparición de enfermedades.

Se refuerza en las personas mayores, que en la alimentación diaria suministrada en el Centro de Cuidado Transitorio, cumple con lo establecido en el consumo diatio de consumo de frutas y verduras: 5 veces por día.

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
05/06/2023	Consumo de verduras en personas mayores	Liliam Lima Anaya

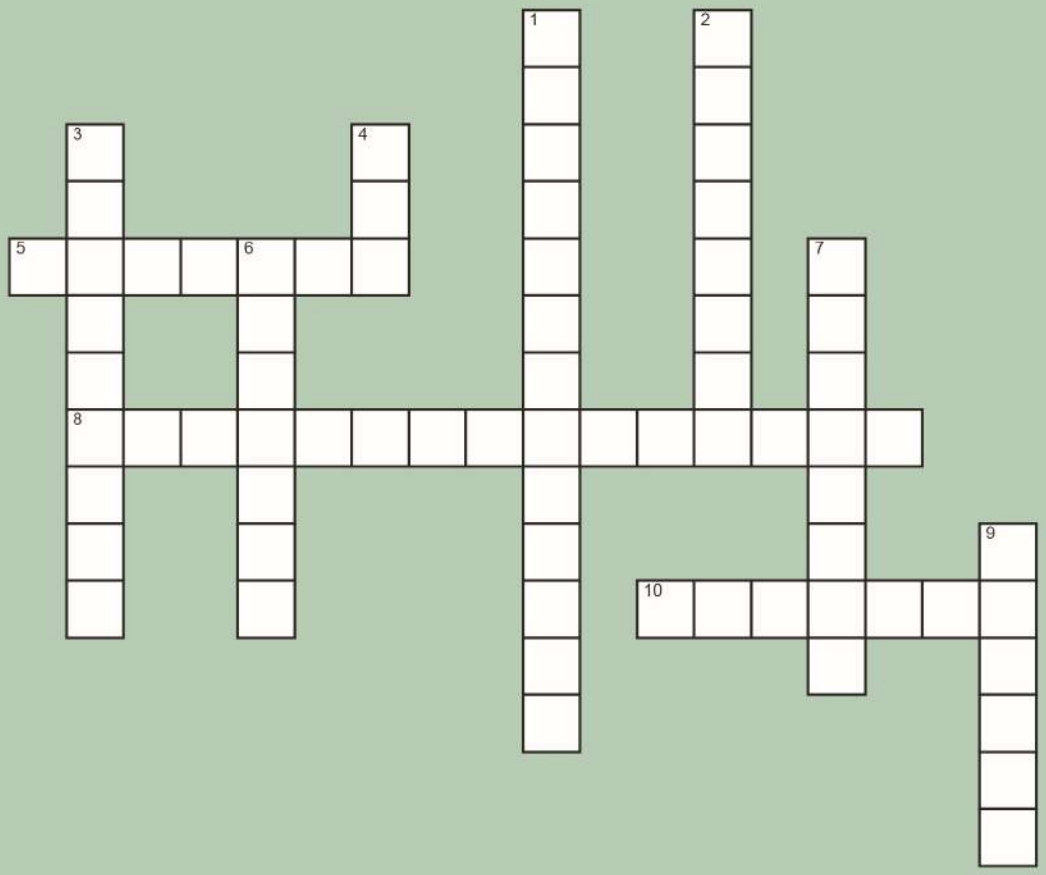








crucigrama saludable



HORIZONTAL

5. El consumo excesivo es perjudicial para la salud
8. Fortalece los huesos y el corazón
10. Lugar adecuado para alimentarnos en familia

VERTICAL

1. Nutrientes que aportan energía al cuerpo
2. Debemos consumir dos porciones diarias
3. Tipo de alimentación que debemos tener en la familia
4. Si se controla su consumo los niveles de presión arterial se mantienen bien
6. Ayuda a evitar problemas de salud
7. Debemos controlar su consumo excesivo
9. Aportan fibra

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 05-06-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: buenas practicas del envejecimiento: alimentación saludable	ACTIVIDAD 2 LINEA: Utilizando habilidades adquiridas sobre el tema	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19131587	JORGE	LARA	SI	SI				
2	CC	19146791	JOSE EDBERTO	SAAVEDRA SARMIENTO	SI	SI				
3	CC	8470217	FRANCISCO HERNAN	DUSCUM SOAREZ	SI	SI				
4	CC	17087880	GUILLERMO	TORRAGO CAMACHO	SI	NO				
5	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BOBADILLA	SI	NO				
6	CC	6088555	LUIS ALVARO	MAVIT	SI	SI				
7	CC	17069945	CARLOS ARTURO	NAVARRETE DIAZ	SI	SI				
8	CC	8242219	DOLO CESAR	NARANJO VELEZ	SI	NO				
9	CC	17110297	CARLOS DOLLO	PRADA LARA	SI	NO				
10	CC	6155338	ISAAC	MOSQUERA	SI	SI				
11	CC	19470872	ARIEL	ALFONSO MENDOZA	SI	SI				
12	CC	19082759	SALOMON	NAVIFO HIOS	SI	NO				
13	CC	19091275	ARTURO	ESCOBAR AVENDAÑO	SI	NO				
14	CC	19100020	LUIS AUGUSTO	ALBARRACIN GUTIERREZ	SI	SI				
15	CC	19148562	JORGE ALFREDO	HUEVO RODAS	SI	SI				
16	CC	19129612	ALBERTO	SANABRIA CASTANEDA	SI	SI				

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 05-06-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: buenas practicas del envejecimiento: alimentación saludable	LINEA: movilizando habilidades colectivas potenciadoras Actividad 1	LINEA:	LINEA:		
17	CC	19108829	Gustavo	alvarado contreras	SI	SI				
18	CC	17186292	mario enrique	estrada gonzalez	SI	NO				
19	CC	19201796	antonio	castaño gomez	SI	SI				
20	CC	19105637	luis alberto	vanegas	SI	SI				
21	CC	19132813	jesus antonio	villa magorga	SI	NO				
22	CC	19120765	carlos julio	gutierrez salano	SI	NO				
23	CC	396263	salvo alberto	torres cabeza	SI	SI				
24	CC	19202471	victor manuel	fernandez	SI	SI				
25	CC	19162921	luis alberto	casillas	SI	SI				
26	CC	19234024	jose manuel	ruiz martinez	SI	SI				
27	CC	13252328	isidro	ramirez gelves	SI	NO				
28	CC	16472452	edilberto	garzon valencia	SI	NO				
29	CC	8.30854.04	carlos	chaparro acevedo	SI	NO				
30	CC	19255215	miguel antonio	ulloa castro	SI	SI				
31	CC	19404039	luis eduardo	gonzalez sandoval	SI	SI				

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos **Fecha:** 05-06-2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: buenas practicas del endecimiento alimentacion saludable	ACTIVIDAD 2 LINEA: Movilizando habilidades cognitivas sobre salud	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	19223538	VICTOR JULIO	FONSECA RABAGO	SI	SI				
33	CC	75114208	JOSE HERIBERTO	LOPEZ RODRIGUEZ	SI	NO				
34	CC	17301879	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO	SI	NO				
35	CC	16672757	JULIO CESAR	ARBOLEDA	SI	SI				
36	CC	19232376	JOSE ROBERTO	GALLO	SI	SI				
37	CC	80267046	MANUEL DAVID	BELTRAN BARRETO	SI	SI			MANUEL B.	
38	CC	240130	JOSE NOEL	ALFONSO	SI	SI				
39	CC	67616587	ANCIZAR	VANEGAS	SI	NO				
40	CC	77027742	GORGE MILLER	POLO	SI	SI				
41	CC	17625009	JESUS ANTONIO	GALEANO MARTINEZ	SI	SI				
42	CC	79117949	MIGUEL ENRIQUE	SILVA MOLINA	SI	SI				
43	CC	19337747	LUIS EDUARDO	LOPEZ LOPEZ	SI	SI				
44	CC	19209744	CARLOS	CAICEDO	SI	NO			-	
45	CC	19433679	HERNANDO	GONZALEZ CAMON	SI	NO				
46	CC	21229503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO	SI	SI			- Alba Montes	
47	CC	52092734	LILIANA DE JESUS	JULIO FERNANDEZ	SI	SI			- Liliana Julio F	

Powered by CamScanner