ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Página: 1 de 1

Modalidad:	Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	**05**	**07**	**2023**
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Eje de Atención:	Estilos de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Andrea Paola Camacho Florez - Nutricionista		
Nombre de la actividad:	Nutrición y actividad física				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Comprender la importancia de una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida.
2. Comprender la importancia de la actividad física regular para mantener una buena salud física y mental.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad invitando a las personas mayores a participar, en el marco de la dimensión 2 de la política pública “vivir bien en la vejez”. Se socializa que una alimentación equilibrada impacta positivamente la salud en general. Una alimentación adecuada puede ayudar a mejorar la energía y vitalidad, y cuando se combina con la práctica regular de actividad física, se convierten en factores protectores de la salud, incluyendo la prevención de enfermedades crónicas.
MOMENTO CENTRAL	Se colocarán en la casa 5 pistas, las cuales además de contener la ubicación e la siguiente pista, tendrá un ejercicio simple para realiza, el cual al final, llegará al punto de inicio para socializar que la actividad física esta implícita en todos los movimientos corporales, incluyendo las caminatas.
MOMENTO FINAL	Luego de la socialización de la importancia de la actividad física se relacionará con la nutrición y la hidratación, y se invita a participar en la actividad física de las mañanas.

RECURSOS

Profesionales	Pistas
Personas Mayores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 48% (23) de las personas mayores asistan a la actividad proyectada desde el área de nutrición, la cual apunta a la dimensión 2 de la política pública de envejecimiento "vivir bien la vejez".
Se reconoce que, aunque al inicio se veía resistencia a participar de la actividad, durante el desarrollo se logró aumentar la atención y el dinamismo en la actividad. Encontrando al finalizar la actividad emoción y alegría. Durante las conclusiones las personas mayores hablan acerca de la importancia de la actividad física para la salud mental y muscular, y se reconoce que la dinámica realizada puede incluirse como actividad física y que esta puede ser divertida.
Se evidencia la dificultad que algunas personas mayores no se encontraban en la unidad por trámites médicos, lo que disminuye la participación.
A través de la respuesta con paletas que dicen “si” y “no”, se evidencia que el 100% de los participantes reconocen la importancia de la actividad física como una buena práctica de envejecimiento.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable Andrea Paola Camacho Florez Fecha: 5 de julio de 2023	Nutrición y actividad física










ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Página: 1 de 1

Modalidad:	Cuidado Transitorio Día - Noche	Fecha de ejecución:	**19**	**07**	**2023**
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Eje de Atención:	Estilos de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Andrea Paola Camacho Florez - Nutricionista		
Nombre de la actividad:	Claves de manipulación de alimentos.				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer practicas higiénicas que permitan garantizar la inocuidad de los alimentos.
2. Reconocer las 5 claves de la inocuidad de los alimentos de acuerdo a la organización mundial de la salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la actividad invitando a las personas mayores a participar, en el marco de la dimensión 2 de la política pública “vivir bien en la vejez”. Se socializará que todos somos responsables de la inocuidad de los alimentos, desde el proceso de ingreso de los alimentos hasta el consumo, además se indicará que no es permitido el ingreso de alimentos al centro porque se desconocen las practicas higiénicas de elaboración y por tanto puede ser foco de contaminación.
MOMENTO CENTRAL	Se explicarán las 5 claves de la inocuidad de los alimentos de acuerdo al documento de la organización mundial de la salud, enfocado en la importancia del lavado de manos, higiene mayor, limpieza de superficies, temperaturas seguras de alimentos, fechas de vencimiento, entre otros.
MOMENTO FINAL	Posterior a la explicación, se realizará la actividad de tiro al blanco, en la cual se dividirán a las personas mayores en dos grupos, acompañados por un profesional, se realizarán preguntas con 3 opciones de respuesta, dada en colores, para que los equipos identifiquen la opción correcta y realicen hasta 3 tiros al tablero de tal forma que coincida el color de la respuesta con el color del tablero.

RECURSOS

Profesionales	Tablero – tiro al blanco
Personas Mayores	Preguntas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 39% (19) de las personas mayores asistan a la actividad proyectada desde el área de nutrición, la cual apunta a la dimensión 2 de la política pública de envejecimiento "vivir bien la vejez".
Para garantizar la participación de las personas mayores que estaban en el centro, fue necesario comenzar la actividad posterior a la etapa del tour de Francia, debido a que es de gran interés para las personas mayores.
Al realizar la actividad tiro al blanco, algunas personas fueron resistentes a integrarse en los grupos, sin embargo, luego participaron activamente.
Durante las conclusiones se refuerza el lavado de manos, el baño diario y el no ingreso de alimentos externos al centro.
Dentro de las dificultades se identifica que algunas personas mayores no se encontraban en la unidad por trámites médicos o personales, lo que disminuye la participación.
Se evidencia que el 76% de las personas mayores participantes reconocieron las claves de la manipulación de alimentos, un 19% no las comprenden totalmente y un 5% (1 persona) indica evaluar en 1 la actividad al estar en desacuerdo con los puntajes obtenidos; está medición se realiza a través de la adaptación de la escala de Likert, evaluando de 1 a 4 el nivel de comprensión del tema.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable Andrea Paola Camacho Florez Fecha: 19 de julio de 2023	Claves de manipulación de alimentos.











