ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	13	03	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de Vida Saludable			
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios		Profesional a cargo:	Auxiliar de enfermería: William Cárdenas
Nombre de la actividad:	Alimentación saludable			

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.Promover buenas prácticas en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza para favorecer el mantenimiento del autocuidado, autodeterminación e independencia.

2. Incentivar el desarrollo de actividad física de manera diaria como parte de los hábitos saludables fortaleciendo la relación mente-cuerpo.

3.Promover estilos de vida saludables a partir de las estrategias de información, educación y comunicación (IEC), formuladas para el desarrollo con las personas mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se colocará en orden el espacio acondicionado del centro para la actividad. Se acomodarán sillas, computador, trozos de papel para que las personas mayores escriban o dibujen lo que tiene que tener un plato saludable, se dará una exposición sobre alimentación saludable en sus comidas en Power Point
MOMENTO CENTRAL	Se identificara y abordara durante este taller, el momento central ocurre cuando se realiza una charla interactiva sobre la importancia de una alimentación saludable en la persona mayor. Se abordarán temas como la selección de alimentos nutritivos, la importancia de mantener una dieta balanceada y los beneficios de mantener hábitos alimenticios saludables.
MOMENTO FINAL	Se recapitulará brevemente una retroalimentación donde los participantes la participación. Al finalizar la actividad, se puede realizar una dinámica de reflexión en grupo, donde las personas mayores compartan sus impresiones, aprendizajes y compromisos adquiridos respecto a la alimentación saludable. Se reforzarán los mensajes clave y se motiva a seguir implementando hábitos alimenticios saludables en su vida diaria.

RECURSOS

Personas mayores	televisor
Sillas	Power point
computador	Papeles para que escriban

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad, se evidencia una participación del 40% la actividad empieza repartiendo papelitos y que ellos escriban lo que piensan que un plato de comida debe tener al desayuno, almuerzo y cena, luego se presentaron en una exposición los conceptos clave relacionados con la alimentación saludable, como la importancia de consumir una variedad de alimentos, controlar las porciones y mantenerse hidratado. Se utilizaron recursos visuales y ejemplos prácticos para facilitar la comprensión. Se realizaron dinámicas participativas que involucraron a las personas mayores, como identificar alimentos saludables y nocivos, compartir experiencias personales relacionadas con la alimentación y resolver dudas o inquietudes. Se logra el objetivo se promueve un cambio positivo en las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores respecto a su alimentación y estilo de vida. A través de la re significación de imaginarios adversos sobre la persona mayor y el envejecimiento, así como el reconocimiento con su alimentación y su aplicación en la vida cotidiana, se fomenta una mejor comprensión y adopción de prácticas alimenticias saludables. Al finalizar la actividad se realiza un cierre de la actividad, donde se recapitulan los principales aprendizajes y se reafirma el compromiso de cada persona con su propia salud y calidad de vida. Se agradece la participación y se invita a seguir participando en futuras actividades similares. Dificultades: ninguna. La actividad gusto mucho y se extendió más de lo que se pensaba y se manejó con agrado.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Auxiliar de enfermería: William Cárdenas Fecha: 13/03/2024	ALIMENTACION SALUDABLE
	
	