ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Centro día al barrio 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____

1.2 Localidad: Bosa

2. Linea: Nutrición y alimentación

2.1. Fecha de Ejecución:

15	1	2023	al	15	4	2023

2.2. Nombre del encuentro: 5 al día: Consumo de frutas y verduras

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Ana Maria Moreno Fernández

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir a que los adultos mayores comprendan la importancia de consumir suficientes frutas y verduras en la alimentación diaria para tener una vida saludable

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Concienciarse de la necesidad de incluir frutas y verduras en la alimentación diaria.

Identificar los beneficios del consumo de diferentes frutas y verduras según su color.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la reunión con la presentación por parte de la nutricionista a los usuarios, se solicita que se presenten e indiquen cual es su fruta favorita como modo de romper el hielo e identificarlos fácilmente durante el desarrollo de la actividad. Acto seguido se indica a los usuarios que la actividad se basa en un conversatorio sobre la importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se inicia la charla indicando que en el mundo se podrían salvar cada año 1,7 millones de vidas si se aumenta el consumo de frutas y verduras, pues un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional. La Organización Mundial de la Salud-OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, recomiendan un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantener un adecuado estado de salud. Lo que se interpreta como el consumo de al menos cinco (5) porciones entre frutas (3) y verduras (2) al día, incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes. Se indica a los participantes que nuestro país cuenta con una grandiosa disponibilidad de frutas y verdurastanto en cantidad como en diversidad, no obstante, el consumo de estos alimentos no es suficiente en los hogares colombianos a pesar de que las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, al ser ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales que ofrecen protección frente a diversas enfermedades. Se recomienda que diariamente se incluyan frutas y verduras de diferentes colores, para aprovechar así los diferentes nutrientes que estas nos ofrecen:Púrpura/azul: Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. (Ejemplos Remolacha, repollo morado, berenjena; Mora, uva morada, ciruela)Rojo:Ayuda a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular. (Ejemplos Remolacha, pimenton rojo, rábano, tomate; Manzana roja, cereza, uva roja, pomelo rojo guayaba, fresa y sandía)Anaranjado/amarillo: Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular. (Ejemplos Zanahoria, calabaza, calabacín; Limón, mango, melón, mandarina, naranja, papaya, durazno, piña)Marrón/blanco: Fitoquímicos y potasio, con propiedades antivirales y antibacterianas. (Ejemplos Coliflor, ajo, jengibre, cebolla; Banano, durazno (melocotón), pera)Verde: Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas. (Ejemplos habichuela, brócoli, repollo, pimenton verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca; Manzana verde, aguacate, uva verde, kiwi)
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se reparten cartones de bingo a las parejas participantes, se indica que se van a tomar fichas al azar de la bolsa y solo hay una ficha de cada tipo, de modo que las personas que más rápido encuentren las figuras en su tablero serán quienes reclamen la ficha y tengan mayor oportunidad de ganar el bingo. Al finalizar la actividad se reparten los refrigerios a los participantes, se agradece su participación y se recuerda nuevamente la recomendación diaria de consumo: 3 porciones de fruta y 2 de verdura para un total de 5 porciones diarias.

3.4.RECURSOS

Tableros con imágenes de frutas y verduras de diferentes colores	Nutricionista dietista
Fichas con imágenes de frutas y verduras	
Bolsa oscura	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Fecha de evaluación del encuentro: _____

Nombre del profesional que evalúa: _____

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Centro día al barrio 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____

1.2 Localidad: Bosa

2. Linea: Nutrición y alimentación

2.1. Fecha de Ejecución:

1	2	2023	al	28	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: Concéntrese: grasas saturadas e insaturadas

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Ana Maria Moreno Fernández

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Contribuir a que los adultos mayores identifiquen los beneficios del consumo de grasa insaturada en el organismo y concientizar sobre la importancia de esta en la alimentación diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Distinguir las características de las grasas saturadas e insaturadas, así como su efecto en el cuerpo al ser consumidas.
Conocer los alimentos fuentes de grasa saludable y poco saludable

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se da inicio a la reunión con la presentación por parte de la nutricionista a los usuarios y se indica a los usuarios que la actividad a realizar consiste en un juego de concentrese, donde entre todos los usuarios van a buscar parejas de cada uno de los alimentos representados en imágenes.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se da inicio a la charla indicando que las grasas que obtenemos de los alimentos son una fuente de energía importante y ayudan a nuestro cuerpo a absorber las vitaminas y a mantenerlo sano. Sin embargo, es importante consumirlas con moderación pues si se consumen en exceso algunas grasas son dañinas. En general se distinguen como grasas saludables al omega 3, las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas y como grasas no saludables a las grasas saturadas y grasas trans. Grasas saludables: Los ácidos grasos Omega 3 son saludables para el corazón y ayudan a disminuir los valores de triglicéridos, se encuentran en: Pescado (sardinas, atún blanco y trucha) Aceite de canola, linaza. Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas también son saludables para el corazón, están contenidas en: Aguacate, almendras, nueces, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí, aceite de girasol, maíz, maní. Grasas poco saludables: Las grasas saturadas se encuentran principalmente en los alimentos provenientes de los animales (como la carne y los productos lácteos), pero también se encuentran en las comidas fritas y en algunas comidas industrializadas. Las grasas saturadas no son saludables porque aumentan los niveles de LDL en el cuerpo (colesterol “malo”) y aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Muchas grasas saturadas son grasas “sólidas” que pueden verse, como la grasa de la carne. Otras fuentes de estas grasas incluidas en: quesos con alto contenido de grasa, crema de leche entera, mantequilla, helados, aceites de palma y coco. Las grasas trans son aceites líquidos transformados en grasas sólidas durante el procesamiento de las comidas, que se utilizan para extender el tiempo de caducidad de un producto, carecen de valor nutritivo y causan daño a la salud. También hay pequeñas cantidades de grasas trans que se encuentran naturalmente en la carne y en algunos productos lácteos, pero las grasas trans que se encuentran en los alimentos procesados son más nocivas para la salud. Las grasas trans tienen un efecto doblemente nocivo para el colesterol porque aumentan el LDL (colesterol “malo”) y reducen el HDL (colesterol “bueno”).
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se invita a los participantes a seleccionar dos fichas para descubrir los alimentos que están detrás. Cada que se haga una pareja de alimentos, se ubica en uno de los dos grupos según su tipo de grasa predominante: grasas saturadas o poco saludables y grasas insaturadas o saludables. Así, se propicia la recordación de las características que hacen saludable o poco saludable a cada tipo de grasa. Se finaliza la actividad con la entrega del refrigerio a los usuarios.

3.4.RECURSOS	
Fichas de colores con imágenes de alimentos	Nutricionista dietista

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Fecha de evaluación del encuentro: _____
Nombre del profesional que evalúa: _____