Lugar	Hogar San José Saramita
Fecha	10/01/2025 9:30 am – 11:00 am
Tema	IEC: Bebidas azucaradas eliminadas de mi dieta
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA 1. Saludo de bienvenida y presentación de la actividad 2. Presentación de enfermería 3. Desarrollo de la actividad pedagógica de nutricionista 4. Intervención de fisioterapia 5. Cierre y conclusiones INTRODUCCIÓN: Las bebidas azucaradas son productos que no generan ningún tipo de aporte nutricional y por el contrario brindan un aporte negativo y consecuencias desfavorables para el cuerpo, por lo anterior se debe capacitar constantemente en mostrar el contenido e ingredientes que tienen estas bebidas realmente. RECURSOS: Alimentos, micrófono, parlante, música METODOLOGIA: Preparación de bebidas con azúcar añadido y bebidas con azúcar natural. DESARROLLO: 1. Saludo de bienvenida y presentación de la actividad Inicialmente se realiza lavado de manos de las personas mayores con apoyo del equipo de jefe y auxiliares de enfermería que desarrolla la actividad. Se presenta la temática a trabajar el día de hoy. La actividad está liderada por nutricionista, fisioterapeuta y jefe de enfermería. 2. Presentación de enfermería: En un primer momento el jefe de enfermería da apertura a la actividad con una breve explicación de la importancia del lavado de las manos antes de la preparación y consumo de alimentos, así mismo, realiza una breve presentación de lo que es la diabetes, que significa tener problemas de aumento de azúcar en sangre, las consecuencias y la forma de cuidarnos en caso de ya presentarla o simplemente para prevenirla. 3. Desarrollo de la actividad pedagógica de nutricionista La nutricionista comienza por explicarles a las personas mayores que la comida juega un papel muy importante en el control de enfermedades comunes en la etapa del envejecimiento, como, por ejemplo, la diabetes o la hipoglicemia, en las cuales se debe hacer una restricción en el consumo de azúcares. Se hace alusión especial a aquellos alimentos que por naturaleza contienen azúcares y aquellos a los que en su producción se lo agregan. Seguido a esto se procede a presentar los alimentos que se van a utilizar para la preparación del día, los cuales son: mezcla en polvo con azúcar añadido, agua, frutas (mandarinas) y adicionalmente se utilizan elementos tales como vasos y cucharas. Se ubican en 4 grupos, 4 personas por mesa, y en cada mesa se cuenta con el apoyo de 1 o 2 personas del talento humano dependiendo del nivel de movilidad de las personas. A dos mesas se les realiza entrega de mandarinas y vasos para que procedan a exprimirlas y a las otros 2 mesas se les da agua con una cucharada de la mezcla en polvo con azúcar para mezclar con la cuchara. Una vez se termina la actividad se les dice que la consuman y que sientan el sabor de bebida con dulce con la diferencia que la bebida que es hecha a base de fruta natural no necesita azúcar añadido puesto que las frutas ya traen azúcar natural y por ende saludable. 4. Intervención de fisioterapia: La fisioterapeuta realiza una actividad de ejercicio aeróbico, a fin de promocionar la actividad física como parte de la promoción de hábitos de vida saludable, se coloca música y reparte aros.

	En este grupo estuvieron participando las personas mayores que ingresaron hasta ahora a la institución y además algunos que no han podido o querido trabajar en las otras IEC que se han llevado a cabo. 5. Cierre y conclusiones: Se logra realizar la estrategia IEC de una forma entretenida y agradable para las personas mayores. Participó un total de 18 personas mayores. La metodología utilizada permitió que las personas mayores se divirtieran mientras aprendían. Se resuelven dudas de los asistentes, se evalúa la actividad de nutrición y alimentación saludable, observando que tanto el tema como la metodología fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas, les gusto preparar las bebidas. *Anexos: Registro fotográfico y Formato control de asistencia capacitación FOR-PSS-296*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Aplicar conocimientos adquiridos en el diario vivir	Personas mayores de la comunidad de cuidado	Diario
Próxima reunión	Febrero/2025		
Elaboró	Giovanna Ramírez		

REGISTRO FOTOGRÁFICO IEC: BEBIDAS AZUCARADAS ELIMINADAS DE MI DIETA







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 10 / 01 / 2025	POBLACION OBJETO: PERSONA MAYOR	SERVICIO SOCIAL: 14
TEMA: BEBIDAS AZUCARADAS ELIMINADAS DE MI DIETA	No. PERSONAS CAPACITADAS: 16	TOTAL HORAS:01:30
PROFESIONAL RESPONSABLE: GIOVANNA RAMIREZ RIOS	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIÓN	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	N.A.	C.C	79947260	Adriano		Nomezque	Gutierrez	85		X	NO FIRMA
2	N.A.	C.C	23601889	Ana	Elvia	Huertas	Torres	89	X		NO FIRMA
3	N.A.	C.C	19121422	Hernando		Gonzalez	Chaves	74		X	NO FIRMA
4	N.A.	C.C	308884	Jose	Vicente	Nemocon	Morales	95		X	NO FIRMA
5	N.A.	C.C	20225415	Leonor		Gamboa	De Barreiro	88	X		NO FIRMA.
6	N.A.	C.C	17183514	Marco	Anibal	Ariza	Mateus	77		X	NO FIRMA
7	N.A.	C.C	20461044	Maria	Del Carmen	Vergara	Briceño	81	X		NO FIRMA
8	N.A.	C.C	28812167	Maria	Olga	Aguirre	Gonzalez	77	X		NO FIRMA
9	N.A.	C.C	17138637	Luis	Guillermo	Corzo		79		X	
10	N.A.	C.C	19258220	Gerardo		Ramirez	Morales	68		X	
11	N.A.	C.C	17077621	Armando		Munar		81		X	NO FIRMA
12	N.A.	C.C	87450743	Segundo	Francisco	Díaz	Martínez	93		X	NO FIRMA.
13	N.A.	C.C	37312904	Fabiola	Margarita	Lobo	Urquijo	72	X		NO FIRMA.
14	N.A.	C.C	28523111	Blanca	Ruth	Londoño		85	X		
15	N.A.	C.C	37796983	María	Amparo	Amaya	Alarcón	77	X		
16	N.A.	C.C	20281586	Celia		Lopez	Romero	92	X		NO FIRMA

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner