1. DATOS GENERALES

Fecha	21/08/2026
Nombre del proyecto	Proyecto 7937 "Generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogotá D.C.
Servicio social/unidad operativa	Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol
Localidad	Usaquén
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Raquel Pinto - Fair Castrillón - Claudia Meza

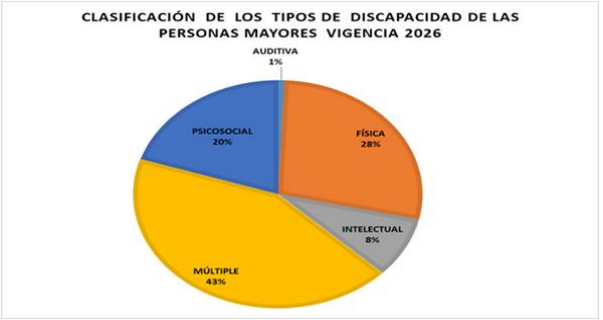
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

En el Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol, se atiende un total de 150 personas mayores de ambos sexos, en modalidad severa; la población en general presenta algún tipo de discapacidad ya sea física, sensorial, intelectual o múltiple; combinada con patologías crónicas.En las personas mayores beneficiarias del servicio se evidencia un bajo nivel de conocimiento sobre las principales patologías que afectan su estado de salud, entre ellas la Diabetes Mellitus, hipertensión arterial (HTA), desnutrición, estreñimiento, obesidad y enfermedad renal crónica (ERC). Esta situación se acompaña de una limitada aceptación y adherencia a los esquemas alimentarios establecidos para el control y manejo de dichas enfermedades.A su vez, se observa un arraigo de hábitos alimentarios poco saludables como bajo consumo de verduras, realización de actividad física , preferencia por el consumo de sopa y carbohidratos entre otras caracterizados por prácticas que pueden dificultar el mantenimiento de un adecuado estado nutricional. Asimismo, el sedentarismo constituye un factor relevante, ya sea debido a limitaciones físicas asociadas al envejecimiento o a la falta de motivación y decisión para realizar actividad física de manera regular. Esta problemática puede afectar negativamente el control de las enfermedades existentes, favorecer la aparición de complicaciones y disminuir la calidad de vida de las personas mayores. Por ello, se hace necesario fortalecer los procesos de educación nutricional, promoción de hábitos alimentarios saludables y actividad física adaptada, de manera que los beneficiarios comprendan la importancia del autocuidado y desarrollen prácticas que contribuyan a la prevención de complicaciones y al mejoramiento de su estado de salud. A continuación se relaciona porcentualmente las patologías crónicas mas frecuentes en la población y el grado de discapacidad presente.

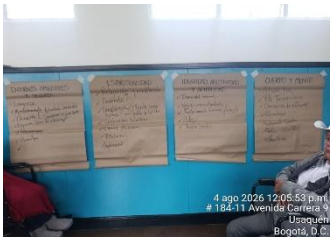


De acuerdo a la representación gráfica la enfermedad crónica con mayor presencia dentro de la población es la Hipertensión arterial el 35 % , seguida de Enfermedad pulmonar 19% Hipotiroidismo con un 17 %, enfermedad renal Crónica en el 11% de la población, en menor proporción gastritis, diabetes mellitus 9%



Acorde la gráfica nos muestra que se presenta un mayor porcentaje de discapacidad múltiple en un43 % lo cual es importante que las actividades utilice material didáctico como pictogramas, fotografías, objetos reales, colores, música, demostraciones prácticas y estímulos sensoriales, evitando depender exclusivamente de la lectura o de explicaciones extensas, seguido el 28 % presentan discapacidad física y el 20% tiene discapacidad psicosocial.

Grupo/s interactivo/s	Personas mayores de 60 años en atención en la comunidad de cuidado Tierra del Sol, que presentan patologías crónicas con discapacidades múltiples.

Identificación participativa de la necesidad	Por medio de dialogo de saberes con las personas mayores el 4 de agosto se identifica las necesidades de las prácticas de alimentación nutrición y actividad física la población beneficiaria, se implementaron diferentes estrategias participativas que permitieron recoger las percepciones tanto del equipo profesional como de las personas mayores. En primera instancia, se realizó una mesa de trabajo con el equipo profesional, en la cual, desde las diferentes áreas de intervención y a partir de las situaciones observadas en el desarrollo de las actividades cotidianas, se analizaron las principales necesidades de la población. Como resultado de este ejercicio, se identificó la necesidad de fortalecer los procesos de educación alimentaria y nutricional, con el propósito de favorecer una mayor adherencia al plan de alimentación establecido en la minuta institucional. Asimismo, se consideró importante brindar información clara y accesible sobre las principales patologías presentes en la población y las recomendaciones nutricionales asociadas a estas, promoviendo la adopción de prácticas saludables y fortaleciendo el autocuidado. De igual manera, se desarrolló una mesa de trabajo participativa con las personas mayores, orientada a conocer sus expectativas, intereses y preferencias frente a las temáticas que consideraban relevantes para trabajar. Durante este espacio, los participantes que contaban con mayores capacidades de comprensión y participación expresaron su interés por abordar temas relacionados con la alimentación y la nutrición como herramientas para el manejo y prevención de complicaciones asociadas a las patologías presentes en la comunidad de cuidado. Además, manifestaron su interés en dar continuidad a las acciones relacionadas con la promoción de la actividad física y el adecuado consumo de agua, reconociendo su importancia para el mantenimiento de la salud y el bienestar. Se llevo a cabo la reunión con las personas mayores y los profesionales donde expresaron las necesidades y las expectativas el cual se generó en los diferentes espacios de participación y se consolido en las actividades que se programan en el presente documento. **Registro fotográfico** 
Entornos	Individual _X__, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario __
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Las prácticas/temas que se desarrollarán en la estrategia, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física y la identificación participativa de la necesidad son: El aumento de consumo de verduras, consumo de agua, la importancia de la fibra en la alimentación ,importancia de la proteína en el consumo diario, control del consumo de azucares añadidas, realización de actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Implementar una estrategia de promoción de prácticas saludables que favorezca el reconocimiento y la adopción de patrones alimentarios adecuados, de acuerdo con las condiciones de salud y el estado nutricional individual de las personas mayores participantes de la Comunidad de Cuidado Tierra del Sol, contribuyendo al fortalecimiento del autocuidado y el bienestar integral.
Duración de la estrategia:	La estrategia se implementará en un periodo de 16 meses.
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	Se proyectan realizar 16 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión N° 1 Semana de hábitos y estilos de vida saludable Sesión N° 2 Día mundial de la alimentación Sesión N° 3 Protocolo de desperdicios de alimentos. Sesión N° 4 Recetas tradiciones, master chef Sesión N° 5 Vida activa y autocuidado Sesión N° 6 Hidratación fuente de bienestar Sesión N° 7 Día mundial de la obesidad Sesión N° 8 Día mundial de la actividad física Sesión N° 9 Reto de bienestar un hábito a la vez Sesión N° 10 Prevención y disminución y desperdicios de alimentos Sesión N° 11 Proteína la clave para conservar la masa muscular. Sesión N° 12 Azúcar aprende a consumirla con equilibrio. Sesión N° 13 Semana de hábitos y estilos de vida saludable Sesión N° 15 Día mundial de la alimentación Sesión N° 16 Alimentos que favorecen la memoria La actividad física se realizará de forma transversal, 3 veces por semana y será ejecutada por la profesional en Fisioterapia y la Aux. de Fisioterapia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Semana de hábitos y estilos de vida saludable
Mensaje	“Reconocer hábitos que contribuyen al bienestar: alimentación saludable, hidratación, actividad física.”
Objetivo IEC	“Cada día es una nueva oportunidad para cuidar nuestro cuerpo, alimentar nuestro bienestar y disfrutar de pequeños hábitos que nos hacen sentir mejor.””
Marco de referencia	Los hábitos y estilos de vida saludable constituyen un conjunto de comportamientos y prácticas cotidianas que contribuyen al mantenimiento de la salud, el bienestar físico, emocional, social y funcional de las personas. En la etapa de la vejez, estos hábitos adquieren especial importancia debido a los cambios propios del proceso de envejecimiento y a la necesidad de favorecer la conservación de la autonomía, la independencia y la calidad de vida. El envejecimiento es un proceso natural que se desarrolla de manera diferente en cada persona. Por esta razón, la promoción de estilos de vida saludable debe partir del reconocimiento de las características, preferencias, experiencias, capacidades y necesidades individuales de cada persona mayor. Es importante evitar considerar la vejez únicamente desde las limitaciones o enfermedades y promover una visión integral en la que se reconozcan sus capacidades, conocimientos, historias de vida y posibilidades de participación. La hidratación también constituye un aspecto importante de la alimentación en las personas mayores. La disminución de la sensación de sed y determinadas condiciones de salud pueden aumentar el riesgo de una ingesta insuficiente de líquidos. Por ello, las actividades educativas pueden favorecer rutinas de hidratación adecuadas, siempre teniendo en cuenta las indicaciones individuales y las restricciones que pueda establecer el equipo de salud. Otro hábito importante la reducción de los alimentos fuentes de sodio, azúcar, consumo diario de frutas y verduras. Referencia Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Orientaciones para la atención nutricional de las personas mayores. 2024. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico. Se recibe a las personas mayores con la presentación de la ruleta explicando que cada color representa un hábito saludable.Cada participante gira la ruleta o escoge una tarjeta, según la imagen obtenida se direcciona al stand alusivo stand 1. Agua: hacer el gesto de beber. 2. Peristalfit: masaje abdominal terapéutico acompañado con ejercicios de movilidad de tronco y pelvis. Movimiento: mover brazos o piernas. 3. Alimentación: la reducción de los alimentos fuentes de sodio, azúcar , identificar una fruta o verdura en la digestión , . 4. Hidratación: se ofrece un vaso de agua al participante donde se le identifica los beneficios de la hidratación , reforzar verbalmente cada participación. Finalizar preguntando: “¿Cuál hábito saludable podemos practicar hoy?” Entregar un sticker como reconocimiento.
No de participantes por sesión	12 personas mayores
	Ruleta de hábitos saludables
Recursos	cartón imágenes , alimentos , agua vasos ,pelota suave.,Stickers o caritas felices. profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología.
Registro fotográfico	
Valoración de la sesión	. Reconoce al menos un hábito relacionado con el cuidado de la salud. .
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
Reconoce al menos un hábito saludable mediante palabra, gesto, mirada ..Participa en la actividad de la ruleta.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Día mundial de la alimentación
Mensaje	“Alimentarnos es también cuidarnos. Cada alimento nos brinda la oportunidad de nutrir nuestro cuerpo, compartir y disfrutar”
Objetivo IEC	“ Identificar diferentes alimentos y promover una alimentación variada”
Marco de referencia	La alimentación adecuada es un componente fundamental para la salud y el bienestar durante todas las etapas de la vida. En la vejez, una alimentación variada y suficiente contribuye al mantenimiento de la masa muscular, la función inmunológica, la energía y el bienestar general. En personas mayores con discapacidad múltiple, la alimentación debe abordarse desde un enfoque individualizado, teniendo en cuenta sus necesidades nutricionales, capacidades funcionales, preferencias, cultura alimentaria y posibles dificultades para alimentarse. En la persona mayor, la alimentación adquiere especial relevancia debido a los cambios fisiológicos, funcionales y sociales que pueden presentarse durante el envejecimiento. Con el paso de los años pueden producirse modificaciones en el apetito, el gusto, el olfato, la salud oral, la composición corporal y los niveles de actividad física. Estos cambios pueden influir en la cantidad y variedad de alimentos consumidos y aumentar el riesgo de malnutrición. Por esta razón, es importante promover una alimentación que aporte los nutrientes necesarios y que, al mismo tiempo, sea agradable, culturalmente significativa y acorde con las posibilidades de cada persona. La alimentación en la vejez no debe abordarse únicamente desde la prevención de enfermedades, sino también desde la perspectiva del envejecimiento saludable y la conservación de la capacidad funcional. Una adecuada nutrición, junto con actividad física adaptada y otros hábitos saludables, contribuye al bienestar, la movilidad y la independencia de las personas mayores. La OMS plantea que el envejecimiento saludable está relacionado con el mantenimiento de la capacidad funcional que permite a las personas continuar realizando actividades significativas para ellas Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS) & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2024). What are healthy diets? Joint statement by the FAO and WHO. Esta publicación establece los principios de una alimentación saludable: adecuación, equilibrio, moderación y diversidad. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2024). Orientaciones para la atención nutricional de las personas mayores. Documento especialmente pertinente para el trabajo nutricional con personas mayores de 60 año
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología con la fiesta de los alimentos que se desarrolla en dos momentos , en primer momento se inicia con la presentación de una mesa con diferentes alimentos donde se visualicen por los diferentes colores , texturas olores se invita a los participantes a observar, tocar y oler los alimentos, Preguntar: “¿Qué es?”, “¿De qué color es?”, “¿Es suave o duro?”. Clasificar los alimentos por colores. Posteriormente, clasificarlos en frutas, verduras y otros grupos se desarrolla la estimulación sensorial: aromas, texturas, sonidos y alimentos para explorar de manera segura. Realizar el juego “¿Qué alimento tengo?”: el profesional describe un alimento y los participantes intentan identificarlo. Conversar brevemente sobre la importancia de consumir diferentes alimentos. Cerrar con la presentación del video plato saludable de la familia colombiana Segundo momento Gluco flow: Ejercicios intensos aeróbicos , de movilidad articula, fuerza y coordinación que incrementa el gasto energético son 40 segundos movimiento y 10 de respiración.
No. de sesión participantes por sesión	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Canasta sensorial de alimentos y ejercicios aeróbicos.
Recursos	Alimentos de diferentes colores reales, Canastas, Música. Televisor , video .profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología.
Registro material fotográfico del	
Valoración de la sesión	Realizar un juego de clasificación de alimentos Identifica alimentos conocidos,diferencia algunos alimentos por color, forma, textura o nombre., participar en la realización de los ejercicios realizados.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La persona mayor identifica expresa preferencias alimentarias , interactúa con compañeros durante la actividad y identifica la importancia de la actividad física.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Protocolo de desperdicios de alimentos
Mensaje	”Cuidar los alimentos es valorar el esfuerzo de quienes los producen. Aprovechemos lo que tenemos y evitemos desperdiciar.”
Objetivo IEC	“.Promover el cuidado y aprovechamiento responsable de los alimentos con las personas mayores de la CCC Tierra del sol .
Marco de referencia	Promoción de prácticas para la medición, prevención y manejo de los desperdicios de alimentos. Acciones que fomenten el manejo adecuado de los alimentos, así como, la disposición de los desperdicios de alimentos generados en el servicio de alimentación; En el marco de las unidades operativas de la SDIS, los desperdicios evitables son los alimentos no consumidos por los participantes de la oferta institucional por sus hábitos alimentarios y/o culturales, o aquellos que, por prácticas inadecuadas durante su manipulación y preparación, no se pueden distribuir tras procesarlos. Por lo tanto, se producen durante los procesos de preparación, servido y distribución de alimentos, y del descomide generado luego de su consumo, constituyéndose en un residuo orgánico no aprovechable, definido como todo material o sustancia sólida o semisólida de origen orgánico, putrescible o no, proveniente de actividades domésticas, industriales, comerciales, institucionales, de servicios, que no ofrece ninguna posibilidad de aprovechamiento, reutilización o reincorporación en un proceso productivo. Son residuos sólidos que no tienen ningún valor comercial, requieren tratamiento y disposición final y por lo tanto generan costos de disposición. La identificación de las posibles causas de los desperdicios de alimentos evitables constituye un insumo fundamental para la planeación de acciones de prevención, control y mejora continua en la prestación del servicio de alimentación. La reducción de los desperdicios de alimentos en las unidades operativas depende de la implementación de prácticas orientadas a optimizar los procesos de planificación, compra, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos. Estas prácticas requieren el compromiso de diferentes actores institucionales y operativos, quienes tienen responsabilidades específicas en cada etapa del proceso. Es conveniente para el apropiado funcionamiento del servicio generar una estrategia de reducción de desperdicios de alimentos que pueda ser objeto de seguimiento y verificación. Referencia Anexo técnico. Nutrición y salubridad servicio comunidad de cuidado modalidad severa. Secretaria de integración social vigencia 2026. Protocolo control del desperdicio de alimentos Versión I2026024806, 28/07/2026
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico se da la bienvenida a los participantes se inicia con la pregunta rompe hielos sobre el cuidado del desperdicio de los alimentos que podemos hacer ? se ilustra actividades prácticas y sencillas que permitan reconocer la importancia de servir cantidades adecuadas, conservar correctamente los alimentos y evitar desechar aquellos que todavía pueden aprovecharse de manera segura. Enseñar de forma visual prácticas para prevenir el desperdicio. Aplicación: Preparar tres círculos grandes de color verde, amarillo y rojo. Presentar diferentes situaciones y pedir que los participantes coloquen cada tarjeta donde corresponda. Ejemplo: Una fruta madura → verde: aprovechar. Una preparación que debe conservarse adecuadamente → amarillo: revisar/conservar. Un alimento que presenta signos de deterioro → rojo: desechar. Cada participante coloca la imagen en el recipiente correspondiente. Felicitar cada elección. Explicar de manera sencilla que debemos servir cantidades adecuadas y conservar correctamente los alimentos. Plato en Movimiento: promover el consumo responsable de los alimentos y disminuir los desperdicios durante las comidas, integrando ejercicios terapéuticos y actividades funcionales desde fisioterapia. Finalizar con el compromiso: “Hoy cuidaré los alimentos.”
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Semáforo del aprovechamiento
Recursos	Imágenes de alimentos. Circulo de colores. Tarjetas con situaciones profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material del fotográfico	
Valoración de la sesión	Observar si aumenta la iniciativa para participar y se involucra en la actividad propuesta.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La valoración de la estrategia Registro de expresiones y respuestas, compromiso en mitigar el desperdicio de alimentos y conclusiones de las participación de las personas mayores.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Recetas tradiciones, master chef
Mensaje	“Cada receta cuenta una historia, cada sabor guarda un recuerdo y cada preparación nos conecta con nuestras raíces”
Objetivo IEC	Evocar recuerdos positivos mediante recetas tradicionales y promover la participación en la preparación de alimentos
Marco de referencia	. La alimentación no constituye únicamente una necesidad biológica; también representa una práctica social, cultural, familiar y afectiva que acompaña a las personas a lo largo de su vida. Las recetas tradicionales hacen parte de la identidad de las comunidades y permiten transmitir conocimientos, costumbres, recuerdos y formas de relacionarse alrededor de los alimentos. En las personas mayores, las experiencias relacionadas con la alimentación pueden tener un significado especial, ya que determinados sabores, aromas, preparaciones y utensilios pueden estar vinculados con recuerdos de la infancia, la familia, celebraciones, lugares de origen o acontecimientos importantes de su historia de vida. Un estudio realizado con personas mayores en Medellín encontró una marcada valoración de la alimentación tradicional como elemento de socialización y construcción de identidad alimentaria. La Organización Mundial de la Salud y la FAO señalan que la composición de una alimentación saludable puede variar de acuerdo con las características individuales, las preferencias, las creencias, el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y las costumbres alimentarias. Por ello, las tradiciones culinarias pueden incorporarse a las actividades de promoción de alimentación saludable, realizando las modificaciones necesarias para favorecer preparaciones equilibradas y adecuadas a las necesidades de cada persona Referencia Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2024). Orientaciones para la atención nutricional de las personas mayores. Documento dirigido a la atención nutricional de personas mayores de 60 años y a la identificación de riesgos o alteraciones nutricionales. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Alimentación saludable. El Ministerio dispone de orientaciones y materiales específicos sobre alimentación saludable para adultos mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico se recibe a los participantes como grandes chefs , con un espacio ambientado para el desarrollo del taller en dos momentos , primer momento se les coloca un gorro y delantal. Se inicia mostrando fotografías de recetas tradicionales, se indaga y pregunta “¿Quién preparaba esta comida en casa?” , como se realizaban nombrando y anotando los ingredientes de cada receta y el método de preparación, permitir que participen en acciones sencillas: mezclar, revolver, agregar ingredientes, revisado las opciones.Durante la actividad conversar sobre recuerdos familiares relacionados con la comida. Se lleva a cabo la elaboración de una brocheta de fruta o preparación navideña. Se desarrolla el segundo momento la ruta del Sabor en Movimiento: Promover la movilidad funcional, fuerza muscular, coordinación, equilibrio y participación social de las personas mayores mediante un circuito de ejercicios terapéuticos inspirado en alimentos y preparaciones tradicionales.
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Taller lúdico, sensorial, participativo y de reminiscencia
Recursos	Alimentos de preparación, pliegos de papel kraf, marcadores, gorros de papel y delantales imágenes de receta tradiciones , música , bafle profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	Evoca recuerdos relacionados con recetas , elaboran receta navideña.

VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Las personas mayores manifiestan los recuerdos de la recetas que preparaba, elaboran preparación navideña y participan en la realización de ruta del sabor.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Vida activa y autocuidado
Mensaje	"No importa la velocidad, lo importante es avanzar a nuestro propio ritmo.""
Objetivo IEC	Reconocer hábitos saludables relacionados con alimentación balanceada, saludable y nutritiva, movimiento con las personas mayores de CCC tierra del sol.
Marco de referencia	La OMS señala que mantener hábitos saludables a lo largo de la vida, especialmente una alimentación equilibrada y actividad física regular, puede contribuir a reducir riesgos para la salud, mejorar la capacidad física y mental y retrasar la dependencia de cuidados. Además, los entornos físicos y sociales favorables pueden facilitar que las personas mayores continúen realizando actividades importantes para ellas. El bienestar y el envejecimiento saludable deben comprenderse desde una perspectiva integral, en la que la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye la posibilidad de mantener la capacidad funcional, participar en actividades significativas, relacionarse con otras personas y tomar decisiones sobre la propia vida. La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. El autocuidado constituye otro componente fundamental de la estrategia. La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover y mantener su salud, prevenir enfermedades y afrontar situaciones relacionadas con la salud, con o sin apoyo de profesionales. Entre las prácticas de autocuidado se encuentran hábitos relacionados con alimentación saludable, actividad física, descanso y relaciones sociales Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Envejecimiento y salud. Sustenta el concepto de envejecimiento saludable, la importancia de los hábitos saludables y la creación de entornos favorables para las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico que se desarrolla en dos momentos el primer momento se divide los participantes en cuatro grupos con los profesionales a cargo que le vas a socializar diferentes láminas de diferentes retos que se pueden realizar en alimentación, agua, movimiento y autocuidado, donde cada grupo de participante se ilustra un inicio de habito, un proceso y un resultado por medio de fichas alusivas son socializados 10 hábitos saludables en pro de que el participante se involucre en el cambio de ese hábito y serán anotados cada participante en el tablero del cambio que esta motivado a realizar. Segundo momento Zumba Gold: actividad deportiva, aeróbica donde se trabaja ritmo cardiaco, circulación, ayuda a disminuir el estrés y aumenta la movilidad. Mensaje de cierre "No buscamos cambiar todo en un día. Buscamos descubrir que cada pequeño paso cuenta. Un hábito, una elección, un movimiento, una sonrisa: cada acción puede ser el comienzo de una vida con mayor bienestar."
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Taller lúdico, participativo .
Recursos	Fichas y laminas alusivas, tablero de cambio , marcadores, música, parlante profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	Bienestar, fortaleciendo progresivamente la comunicación, autonomía, autocuidado, interacción social y motivación de las personas mayores.

VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Las personas mayores manifiestan mayor reconocimiento de hábitos saludables y participar en actividades de autocuidado

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Hidratación fuente de bienestar
Mensaje	” La aventura de la gotita de agua”
Objetivo IEC	Reconocer la importancia de mantener una adecuada hidratación en las personas mayores de la CCC Tierra del sol.
Marco de referencia	La hidratación es un aspecto fundamental para el bienestar y el cuidado de las personas mayores. Con el paso de los años puede disminuir la sensación de sed, por lo que es importante promover el consumo adecuado de líquidos mediante actividades sencillas, significativas y adaptadas a las capacidades de cada participante. La sesión toma como referencia la promoción de hábitos de vida saludable y el cuidado integral de las personas mayores, especialmente la importancia de mantener una adecuada hidratación durante las actividades cotidianas. Se consideran como referentes: Promoción de la salud y prevención de riesgos asociados a una hidratación insuficiente. Alimentación saludable y consumo adecuado de líquidos en la persona mayor. Envejecimiento activo y autocuidado. Atención integral y enfoque diferencial para personas mayores con discapacidad. Adaptación de las actividades educativas a las capacidades cognitivas, sensoriales, comunicativas y motoras de cada participante. Recomendaciones individuales de hidratación establecidas por profesionales de salud cuando existan condiciones particulares. Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS), orientaciones sobre envejecimiento saludable, alimentación y promoción de la salud en las personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico donde se desarrolla en dos momentos, primer momento presentar una gota grande de cartulina llamada “Gotita”. Se hace presentación de video como actividad rompe hielo, se preguntas a los asistentes que las siguientes preguntas ¿Qué necesita nuestro cuerpo?”.¿qué función hacer el agua en nuestro cuerpo? ¿Qué beneficios tenemos al tomar agua? Gotita necesita visitar diferentes lugares para ayudar al cuerpo se plasma en una cartulina por medio de dialogo de saberes lo que referencian las personas mayores, se pasa durante la actividad un vaso de agua a cada participante para que exprese que sensación le trasmínate el consumo de agua, se socializa este lemas “El agua ayuda a cuidar nuestro cuerpo.” Segundo momento Hidromovimiento: Actividad orientada a favorecer la hidratación, la movilidad articular, la activación muscular, la circulación periférica y la participación funcional, respetando las capacidades individuales de cada participante, mediante intervalos de ejercicio alternados con pausas para la ingesta de agua.
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Taller lúdico y participativa
Recursos	Gotas de cartulina vasos video , televisión , video beam pliego de papel kraf, marcadores, música vasos, agua .profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	La estrategia se desarrolla desde un enfoque participativo, lúdico e inclusivo, respetando los ritmos, capacidades comunicativas, motoras y cognitivas de cada persona.

VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
La valoración de la estrategia responden verbalmente, mediante gestos, señalamientos o expresiones a las preguntas realizadas, consumen agua y participan en la actividad y disfrutan de acuerdo a sus posibilidades.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Día mundial de la obesidad
Mensaje	"Cuidar nuestro cuerpo es un acto de amor: alimentarnos bien, movernos de acuerdo con nuestras posibilidades y disfrutar hábitos saludables nos ayuda a sentirnos mejor"
Objetivo IEC	Promover una alimentación equilibrada y hábitos saludables desde un enfoque de bienestar, sin centrarse en el peso corporal.
Marco de referencia	La obesidad es una condición que puede afectar la salud y el bienestar a lo largo de la vida. En las personas mayores es importante abordar su prevención y manejo desde un enfoque integral, evitando estigmatizar el peso corporal y promoviendo hábitos saludables que sean seguros y adecuados para cada persona. En personas mayores con discapacidad múltiple, las acciones educativas deben ser accesibles, participativas y adaptadas a las capacidades físicas, cognitivas, sensoriales y comunicativas de cada participante. La actividad busca fortalecer el autocuidado mediante experiencias sencillas relacionadas con la alimentación saludable, la hidratación y el movimiento. La estrategia se desarrolla desde un enfoque de promoción de la salud, envejecimiento saludable, inclusión y respeto por la diversidad corporal, reconociendo que cada persona tiene diferentes necesidades y posibilidades. Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS): promoción de una alimentación saludable y actividad física como componentes importantes para la prevención y el manejo del sobrepeso y la obesidad.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico donde se desarrolla en dos momentos primer momento "El semáforo de los hábitos saludables" Se utilizarán tres círculos de colores: 🟢 Verde: hábitos que ayudan a cuidar nuestro cuerpo: tomar agua, consumir frutas y verduras, realizar movimiento según las posibilidades y mantener horarios adecuados de alimentación. 🟡 Amarillo: hábitos que debemos realizar con moderación, de acuerdo con las recomendaciones individuales. 🔴 Rojo: hábitos que pueden afectar nuestra salud cuando se realizan en exceso, como el consumo frecuente de alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasas. Se pueden utilizar imágenes grandes, alimentos de juguete o representaciones en cartulina, recipientes de colores, música y movimientos sencillos. Cada participante podrá escoger, señalar, tocar o acercar una imagen al color correspondiente. Para las personas con discapacidad múltiple se podrán realizar apoyos físicos, visuales, auditivos o comunicativos según sus necesidades. Segundo momento "Movimiento que Transforma": Promover la actividad física adaptada como estrategia para favorecer el gasto energético, mejorar la movilidad funcional y prevenir complicaciones musculoesqueléticas y cardiovasculares asociadas al sedentarismo y la obesidad. Se socializa lema "Cuidar nuestra salud es más importante que preocuparnos solamente por el peso."
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	El semáforo de los hábitos saludables taller lúdico
Recursos	Circulo de color , laminas alusivas, música bafle .profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	La valoración se realizará mediante observación directa de la participación y respuesta de cada persona.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La estrategia se valorará teniendo en cuenta su accesibilidad, pertinencia, participación, comprensión y adaptación .	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	Día mundial de la actividad física
Mensaje	"Muévete y aliméntate para sentirte bien"
Objetivo IEC	Promover en las personas mayores con discapacidad múltiple la importancia de mantenerse físicamente activas de acuerdo con sus capacidades, consumir una alimentación variada y saludable y mantener una adecuada hidratación, mediante actividades lúdicas y adaptadas que fortalezcan el autocuidado, el bienestar y la calidad de vida.
Marco de referencia	La Actividad Física es un componente importante para promover el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. La práctica de movimientos corporales adaptados a las capacidades individuales puede favorecer la movilidad, la autonomía, la interacción social y el bienestar emocional. En las personas mayores con discapacidad múltiple, es fundamental que las actividades sean seguras, accesibles y ajustadas a sus condiciones físicas, sensoriales, cognitivas y funcionales. La actividad física se complementa con una alimentación variada y equilibrada y una adecuada hidratación, elementos que contribuyen al mantenimiento de la salud y al bienestar general. Por ello, la sesión busca integrar movimiento y nutrición mediante actividades lúdicas y sencillas que permitan a los participantes reconocer hábitos saludables desde sus propias posibilidades. La estrategia se desarrolla desde un enfoque de promoción de la salud, envejecimiento saludable, inclusión y participación, evitando comparaciones entre participantes y respetando el ritmo y las capacidades de cada persona. Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS): promoción de una alimentación saludable y actividad física como componentes importantes para la prevención y el manejo del sobrepeso y la obesidad.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico donde se desarrolla con un un circuito lúdico de movimiento y alimentación saludable, adaptado a las capacidades de las personas mayores con discapacidad múltiple. Se utilizarán tarjetas con imágenes de alimentos saludables, vasos o botellas para representar la hidratación, música y elementos de colores se presentará una imagen relacionada con la nutrición y se reforzará un mensaje sencillo, las persona mayores participaran en el globo volador: Mejorar el rango de movimiento de los brazos y la estabilidad del tronco. " movimientos sencillos, preferiblemente sentados o con apoyo cuando sea necesario: al ritmo de la música. 💧 Agua: "Tomar agua ayuda a mantenernos hidratados". 🍎 Frutas: "Las frutas aportan vitaminas y nutrientes". 🥕 Verduras: "Las verduras ayudan a cuidar nuestro cuerpo". 🥗 Alimentación variada: "Comer diferentes alimentos ayuda a nutrirnos". 🚶 Movimiento: "Mover nuestro cuerpo de acuerdo con nuestras posibilidades nos ayuda a sentirnos bien".
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Circuito lúdico
Recursos	laminas alusivas, material lúdico, música bafle .profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	La valoración se realizará mediante observación directa de la participación y respuesta de cada persona.

VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
La participación activa y agradable, favoreciendo el aprendizaje sobre alimentación saludable, hidratación y movimiento corporal desde un enfoque inclusivo y respetuoso de las capacidades de cada persona.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	Reto de bienestar un hábito a la vez “Mi reto saludable”
Mensaje	“Me alimento, me hidrato, me muevo y cuido de mí.”
Objetivo IEC	Promover pequeños cambios sostenibles en los hábitos cotidianos con las personas mayores del CCC Tierra del sol.
Marco de referencia	El bienestar de las personas mayores está relacionado con el mantenimiento de hábitos que favorezcan la salud física, emocional y social. La alimentación variada, la adecuada hidratación, el movimiento corporal de acuerdo con las posibilidades individuales, el descanso y las prácticas de autocuidado contribuyen a mantener una mejor calidad de vida. En las personas mayores con discapacidad múltiple, la promoción de hábitos saludables debe realizarse desde un enfoque inclusivo, respetando las capacidades, necesidades, preferencias y ritmos de cada participante. Las actividades deben ser sencillas, significativas y accesibles, permitiendo diferentes formas de participación mediante apoyos visuales, auditivos, gestuales y físicos. El “Reto de bienestar: un hábito a la vez – Mi reto saludable” busca fortalecer el autocuidado a través de pequeños retos cotidianos relacionados con la alimentación saludable, hidratación, actividad física adaptada y bienestar emocional. La estrategia reconoce que los cambios saludables pueden construirse progresivamente y que cada logro individual es valioso. Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS) relacionadas con el envejecimiento saludable, la actividad física, la alimentación saludable y la promoción del bienestar durante el curso de vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico donde hay un primer momento a actividad “Mi reto saludable” se desarrollará mediante una metodología lúdica, participativa, inclusiva y experiencial, adaptada a las capacidades físicas, cognitivas, sensoriales y comunicativas de las personas mayores Se busca que cada participante pueda involucrarse de acuerdo con sus posibilidades, utilizando apoyos visuales, auditivos, gestuales y físicos cuando sean necesarios, se adecua el espacio. Se recibe a los participantes con música alegre y un saludo. Se presenta el reto de manera sencilla: “Hoy vamos a realizar pequeños retos para cuidar nuestro cuerpo y sentirnos bien”. Presentación de los retos saludables, se muestran tarjetas grandes con diferentes retos: - Tomar agua., Reconocer una fruta. Identificar una verdura. Realizar un movimiento suave. Mover brazos, manos o pies. Reconocer alimentos que hacen parte de una alimentación variada. Se socializa con los participante y por medio de la lluvia de ideas se van anotando debajo de cada reto y como lo podemos lograr. Se fortalece la actividad por medio del segundo momento de “Cada alimento un Movimiento”: Favorecer el mantenimiento y mejoramiento de la capacidad funcional mediante ejercicios terapéuticos adaptados que estimulen la movilidad articular, fuerza muscular, control postural y coordinación, integrando hábitos de alimentación saludable como apoyo al adecuado funcionamiento musculoesquelético y a la prevención del desacondicionamiento físico en personas con movilidad reducida. Cierre y reflexión Se realiza una conversación sencilla o se muestran nuevamente las imágenes y se pregunta: “¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo?”. Se finaliza con el mensaje: “Pequeños hábitos saludables nos ayudan a sentirnos bien.”
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Circuito lúdico
Recursos	Tarjeta con hábitos, pliegos de papel kraf, marcadores música bafle .profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	La valoración se realizará mediante observación directa de la participación y respuesta de cada persona.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La participación manteniendo interés ,disposición, disfruta la música y las actividades propuestas.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	Protocolo de desperdicios de alimentos
Mensaje	”Cuidar los alimentos es valorar el esfuerzo de quienes los producen. Aprovechemos lo que tenemos y evitemos desperdiciar.”
Objetivo IEC	“.Promover el cuidado y aprovechamiento responsable de los alimentos con las personas mayores de la CCC Tierra del sol .
Marco de referencia	Promoción de prácticas para la medición, prevención y manejo de los desperdicios de alimentos. Acciones que fomenten el manejo adecuado de los alimentos, así como, la disposición de los desperdicios de alimentos generados en el servicio de alimentación; En el marco de las unidades operativas de la SDIS, los desperdicios evitables son los alimentos no consumidos por los participantes de la oferta institucional por sus hábitos alimentarios y/o culturales, o aquellos que, por prácticas inadecuadas durante su manipulación y preparación, no se pueden distribuir tras procesarlos. Por lo tanto, se producen durante los procesos de preparación, servido y distribución de alimentos, y del descomide generado luego de su consumo, constituyéndose en un residuo orgánico no aprovechable, definido como todo material o sustancia sólida o semisólida de origen orgánico, putrescible o no, proveniente de actividades domésticas, industriales, comerciales, institucionales, de servicios, que no ofrece ninguna posibilidad de aprovechamiento, reutilización o reincorporación en un proceso productivo. Son residuos sólidos que no tienen ningún valor comercial, requieren tratamiento y disposición final y por lo tanto generan costos de disposición. La identificación de las posibles causas de los desperdicios de alimentos evitables constituye un insumo fundamental para la planeación de acciones de prevención, control y mejora continua en la prestación del servicio de alimentación. La reducción de los desperdicios de alimentos en las unidades operativas depende de la implementación de prácticas orientadas a optimizar los procesos de planificación, compra, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos. Estas prácticas requieren el compromiso de diferentes actores institucionales y operativos, quienes tienen responsabilidades específicas en cada etapa del proceso. Es conveniente para el apropiado funcionamiento del servicio generar una estrategia de reducción de desperdicios de alimentos que pueda ser objeto de seguimiento y verificación. Referencia Anexo técnico. Nutrición y salubridad servicio comunidad de cuidado modalidad severa. Secretaria de integración social vigencia 2026. Protocolo control del desperdicio de alimentos Versión I2026024806, 28/07/2026
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico se da la bienvenida a los participantes se inicia con la pregunta rompe hielos sobre el cuidado del desperdicio de los alimentos que podemos hacer ? se ilustra actividades prácticas y sencillas que permitan reconocer la importancia de servir cantidades adecuadas, conservar correctamente los alimentos y evitar desechar aquellos que todavía pueden aprovecharse de manera segura. Enseñar de forma visual prácticas para prevenir el desperdicio. Aplicación: Preparar tres círculos grandes de color verde, amarillo y rojo. Presentar diferentes situaciones y pedir que los participantes coloquen cada tarjeta donde corresponda. Ejemplo: Una fruta madura → verde: aprovechar. Una preparación que debe conservarse adecuadamente → amarillo: revisar/conservar. Un alimento que presenta signos de deterioro → rojo: desechar. Cada participante coloca la imagen en el recipiente correspondiente. Felicitar cada elección. Explicar de manera sencilla que debemos servir cantidades adecuadas y conservar correctamente los alimentos. Plato en Movimiento: promover el consumo responsable de los alimentos y disminuir los desperdicios durante las comidas, integrando ejercicios terapéuticos y actividades funcionales desde fisioterapia. Finalizar con el compromiso: “Hoy cuidaré los alimentos.”
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Semáforo del aprovechamiento
Recursos	Imágenes de alimentos. Circulo de colores. Tarjetas con situaciones profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	Observar si aumenta la iniciativa para participar y se involucra en la actividad propuesta.

VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
La valoración de la estrategia Registro de expresiones y respuestas, compromiso en mitigar el desperdicio de alimentos y conclusiones de las participación de las personas mayores.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 11
Práctica (s) o tema (s)	Clave para conservar la masa muscular , Los superalimentos constructores
Mensaje	” Proteína en mi plato, fuerza para mi cuerpo”
Objetivo IEC	Reconocer alimentos fuente de proteína y relacionarlos con el cuidado de los músculos.
Marco de referencia	La proteína es un nutriente esencial para el organismo y cumple un papel importante en la formación y mantenimiento de los músculos, tejidos y otras estructuras corporales. En las personas mayores, mantener una alimentación adecuada y variada es especialmente importante para contribuir al mantenimiento de la masa y la función muscular, junto con actividad física adaptada a sus capacidades. El taller “Los superalimentos constructores” busca fortalecer conocimientos sencillos sobre los alimentos que aportan proteína y su relación con el cuidado de los músculos. Se emplearán actividades lúdicas y participativas, utilizando imágenes, alimentos reales o representaciones y ejercicios de asociación que faciliten la comprensión. En personas mayores con discapacidad múltiple, la actividad debe desarrollarse desde un enfoque inclusivo y diferencial, respetando las capacidades cognitivas, sensoriales, comunicativas y motoras de cada participante. Se favorecerán diferentes formas de participación, como observar, señalar, tocar, escoger imágenes, responder mediante gestos o expresar verbalmente sus conocimientos. La alimentación debe adaptarse a las necesidades individuales, condiciones de salud, preferencias, dificultades para masticar o tragar y recomendaciones profesionales cuando corresponda. El objetivo no es establecer una dieta específica, sino promover el reconocimiento de los alimentos fuente de proteína como parte de una alimentación equilibrada y del cuidado integral de la persona mayor. Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre envejecimiento saludable y alimentación adecuada, así como recomendaciones de nutrición para las personas mayores que destacan la importancia de consumir una alimentación variada y suficiente en nutrientes para contribuir al mantenimiento de la salud y la función muscular.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico donde se da la bienvenida se presenta el tema a desarrollar, un primer momento con dialogo de saberes que conocen los participantes de las funciones de las proteínas , para que sirven en el cuerpo se plasmara en una cartelera, se ilustrara con alimentos naturales fuentes de proteína las opciones que hay en la alimentación su aporte de vitaminas , nutrientes , aportes específicos y características en la nutrición, los cuales los participantes podrán observar, tocar, señalar, escoger o relacionar los alimentos con la imagen de un músculo, según sus posibilidades. Se reforzará la idea de que las proteínas hacen parte de una alimentación variada y contribuyen al mantenimiento de los músculos. La actividad será acompañada de Fuerza Vital por parte de fisioterapia: donde se busca promover el fortalecimiento y mantenimiento de la masa muscular mediante ejercicios terapéuticos adaptados a las capacidades funcionales de los participantes, favoreciendo la fuerza, movilidad, equilibrio y autonomía en las actividades de la vida diaria.
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Taller lúdico, participativo, y vivencial,
Recursos	Alimentos, material lúdico, pliego de papel , marcadores artículos de fisioterapia, bafle , música profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	Observación directa y dialogo de saberes.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La estrategia será efectiva cuando facilite la participación de las personas mayores y permita fortalecer, de manera sencilla y significativa, el reconocimiento de las proteínas como parte de una alimentación variada y del cuidado de la masa y función muscular.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 12
Práctica (s) o tema (s)	Azúcar: aprende a consumirla con equilibrio
Mensaje	”Disfrutar también es elegir con equilibrio: menos azúcar añadida, más alimentos naturales y más cuidado para nuestro bienestar.”
Objetivo IEC	Promover en las personas mayores con discapacidad múltiple el reconocimiento de la importancia de moderar el consumo de azúcares añadidos, identificando de manera sencilla algunos alimentos y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar y fortaleciendo elecciones alimentarias más saludables.
Marco de referencia	El azúcar forma parte de algunos alimentos de manera natural, como las frutas y la leche, pero también puede ser añadida a bebidas y productos procesados. Un consumo elevado y frecuente de azúcares libres o añadidos puede contribuir a una alimentación de menor calidad y aumentar el riesgo de problemas de salud. En las personas mayores es importante promover una alimentación variada y equilibrada, priorizando alimentos naturales o mínimamente procesados y moderando el consumo de productos con alto contenido de azúcares añadidos. La educación alimentaria debe realizarse de manera sencilla, respetuosa y sin prohibiciones generalizadas. En personas mayores con discapacidad múltiple, la actividad debe adaptarse a sus capacidades cognitivas, sensoriales, comunicativas y motoras. Se utilizarán imágenes, objetos, colores, gestos y actividades prácticas para facilitar la comprensión y permitir diferentes formas de participación. Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre alimentación saludable y reducción del consumo de azúcares libres.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico donde se da la bienvenida se presenta el tema a desarrollar. La actividad se desarrollará mediante una metodología lúdica, participativa, visual e inclusiva, mediante una conversación sencilla: “¿Qué alimentos o bebidas dulces conocemos?”. Exploración: se muestran imágenes de alimentos y bebidas, por ejemplo agua, fruta, jugo, gaseosa, yogur, dulces y galletas. Clasificación: los participantes ubican las imágenes en dos espacios: “Para consumir con frecuencia” “Para consumir con moderación” Juego el semáforo del azúcar se muestran cubos o cucharitas que representan de manera simbólica el azúcar presente en diferentes productos. Se aclara que la representación es educativa y aproximada. Elección saludable: cada participante escoge entre diferentes imágenes una opción que favorezca una alimentación saludable, como agua en lugar de una bebida azucarada. Refuerzo: se repite el mensaje: “Menos azúcar, más bienestar.” Movimiento a la Carta: Promover hábitos saludables mediante la educación sobre horarios, frecuencia y elección equilibrada de los alimentos, integrándolos con actividad física terapéutica adaptada a las capacidades funcionales de los participantes, con el fin de favorecer la fuerza, movilidad, resistencia y autonomía funcional.
No. de sesión Participantes por	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	El semáforo del azúcar
Recursos	Figuras ilustrativas, círculos de color verd, amrillo y rojo , artículos de fisioterapia, bafle , música profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	Observación directa y dialogo de saberes.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La estrategia se valorará teniendo en cuenta su pertinencia, accesibilidad, comprensión, participación y adaptación.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo 20240025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 13
Práctica (s) o tema (s)	Semana de hábitos y estilos de vida saludable
Mensaje	“Reconocer hábitos que contribuyen al bienestar: alimentación saludable, hidratación, actividad física.”
Objetivo IEC	“Cada día es una nueva oportunidad para cuidar nuestro cuerpo, alimentar nuestro bienestar y disfrutar de pequeños hábitos que nos hacen sentir mejor.””
Marco de referencia	Los hábitos y estilos de vida saludable constituyen un conjunto de comportamientos y prácticas cotidianas que contribuyen al mantenimiento de la salud, el bienestar físico, emocional, social y funcional de las personas. En la etapa de la vejez, estos hábitos adquieren especial importancia debido a los cambios propios del proceso de envejecimiento y a la necesidad de favorecer la conservación de la autonomía, la independencia y la calidad de vida. El envejecimiento es un proceso natural que se desarrolla de manera diferente en cada persona. Por esta razón, la promoción de estilos de vida saludable debe partir del reconocimiento de las características, preferencias, experiencias, capacidades y necesidades individuales de cada persona mayor. Es importante evitar considerar la vejez únicamente desde las limitaciones o enfermedades y promover una visión integral en la que se reconozcan sus capacidades, conocimientos, historias de vida y posibilidades de participación. La hidratación también constituye un aspecto importante de la alimentación en las personas mayores. La disminución de la sensación de sed y determinadas condiciones de salud pueden aumentar el riesgo de una ingesta insuficiente de líquidos. Por ello, las actividades educativas pueden favorecer rutinas de hidratación adecuadas, siempre teniendo en cuenta las indicaciones individuales y las restricciones que pueda establecer el equipo de salud. Referencia Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Orientaciones para la atención nutricional de las personas mayores. 2024. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico. Se recibe a las personas mayores con la presentación de la ruleta explicando que cada color representa un hábito saludable. Cada participante gira la ruleta o escoge una tarjeta, según la imagen obtenida se direcciona al stand alusivo stand 1. Agua: hacer el gesto de beber. 2. Peristalfit: masaje abdominal terapéutico acompañado con ejercicios de movilidad de tronco y pelvis. Movimiento: mover brazos o piernas. 3. Alimentación: identificar una fruta o verdura. 4. Hidratación: se ofrece un vaso de agua al participante donde se le identifica los beneficios de la hidratación , reforzar verbalmente cada participación. Finalizar preguntando: “¿Cuál hábito saludable podemos practicar hoy?” Entregar un sticker como reconocimiento.
No de participantes por sesión	12 personas mayores
	Ruleta de hábitos saludables
Recursos	cartón imágenes , alimentos , agua vasos ,pelota suave.,Stickers o caritas felices. profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología.
Registro fotográfico	
Valoración de la sesión	. Reconoce al menos un hábito relacionado con el cuidado de la salud. .
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
Reconoce al menos un hábito saludable mediante palabra, gesto, mirada ..Participa en la actividad de la ruleta.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 14
Práctica (s) o tema (s)	Día mundial de la alimentación
Mensaje	“Alimentarnos es también cuidarnos. Cada alimento nos brinda la oportunidad de nutrir nuestro cuerpo, compartir y disfrutar”
Objetivo IEC	Identificar diferentes alimentos y promover una alimentación variada
Marco de referencia	La alimentación adecuada es un componente fundamental para la salud y el bienestar durante todas las etapas de la vida. En la vejez, una alimentación variada y suficiente contribuye al mantenimiento de la masa muscular, la función inmunológica, la energía y el bienestar general. En personas mayores con discapacidad múltiple, la alimentación debe abordarse desde un enfoque individualizado, teniendo en cuenta sus necesidades nutricionales, capacidades funcionales, preferencias, cultura alimentaria y posibles dificultades para alimentarse. En la persona mayor, la alimentación adquiere especial relevancia debido a los cambios fisiológicos, funcionales y sociales que pueden presentarse durante el envejecimiento. Con el paso de los años pueden producirse modificaciones en el apetito, el gusto, el olfato, la salud oral, la composición corporal y los niveles de actividad física. Estos cambios pueden influir en la cantidad y variedad de alimentos consumidos y aumentar el riesgo de malnutrición. Por esta razón, es importante promover una alimentación que aporte los nutrientes necesarios y que, al mismo tiempo, sea agradable, culturalmente significativa y acorde con las posibilidades de cada persona. La alimentación en la vejez no debe abordarse únicamente desde la prevención de enfermedades, sino también desde la perspectiva del envejecimiento saludable y la conservación de la capacidad funcional. Una adecuada nutrición, junto con actividad física adaptada y otros hábitos saludables, contribuye al bienestar, la movilidad y la independencia de las personas mayores. La OMS plantea que el envejecimiento saludable está relacionado con el mantenimiento de la capacidad funcional que permite a las personas continuar realizando actividades significativas para ellas Referencia Organización Mundial de la Salud (OMS) & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2024). What are healthy diets? Joint statement by the FAO and WHO. Esta publicación establece los principios de una alimentación saludable: adecuación, equilibrio, moderación y diversidad. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2024). Orientaciones para la atención nutricional de las personas mayores. Documento especialmente pertinente para el trabajo nutricional con personas mayores de 60 año
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación del taller lúdico se da la bienvenida y se explica a los participantes, la fiesta de los alimentos se desarrolla en dos momentos , en primer momento se inicia con la presentación de una mesa con diferentes alimentos donde se visualicen por los diferentes colores , texturas olores se invita a los participantes a observar, tocar y oler los alimentos, Preguntar: “¿Qué es?”, “¿De qué color es?”, “¿Es suave o duro?”. Clasificar los alimentos por colores. Posteriormente, clasificarlos en frutas, verduras y otros grupos se desarrolla la estimulación sensorial: aromas, texturas, sonidos y alimentos para explorar de manera segura. Realizar el juego “¿Qué alimento tengo?”: el profesional describe un alimento y los participantes intentan identificarlo. Conversar brevemente sobre la importancia de consumir diferentes alimentos. Cerrar con la presentación del video plato saludable de la familia colombiana Segundo momento Gluco flow: Ejercicios intensos aeróbicos , de movilidad articula, fuerza y coordinación que incrementa el gasto energético son 40 segundos movimiento y 10 de respiración.
No. de sesión participantes por sesión	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	Canasta sensorial de alimentos y ejercicios aeróbicos.
Recursos	Alimentos de diferentes colores reales, Canastas, Música. Televisor , video .profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología.
Registro material fotográfico del	
Valoración de la sesión	Realizar un juego de clasificación de alimentos Identifica alimentos conocidos,diferencia algunos alimentos por color, forma, textura o nombre., participar en la realización de los ejercicios realizados.
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La persona mayor identifica expresa preferencias alimentarias , interactúa con compañeros durante la actividad y identifica la importancia de la actividad física.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 15
Práctica (s) o tema (s)	Alimentos que favorecen la memoria “La caja de los recuerdos y sabores”
Mensaje	Alimentar nuestro cuerpo también es cuidar nuestra mente: una alimentación variada y saludable aporta nutrientes que contribuyen al bienestar y al cuidado de nuestro cerebro.”
Objetivo IEC	Promover en las personas mayores el reconocimiento de alimentos nutritivos que hacen parte de una alimentación saludable y que aportan nutrientes importantes para el funcionamiento del cerebro, fortaleciendo hábitos de alimentación y autocuidado que contribuyan al bienestar y al mantenimiento de las funciones cognitivas.
Marco de referencia	La alimentación cumple un papel importante en el bienestar integral de las personas mayores. Una alimentación variada y equilibrada aporta nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, incluido el cerebro. Nutrientes presentes en alimentos como pescado, huevos, frutos secos, semillas, legumbres, frutas y verduras hacen parte de una alimentación saludable que puede contribuir al mantenimiento de las funciones cognitivas. En las personas mayores con discapacidad múltiple, la educación nutricional debe desarrollarse de manera sencilla, accesible y participativa, respetando sus capacidades y necesidades individuales. Es importante evitar presentar un alimento como una “cura” para la pérdida de memoria; el propósito es promover hábitos de alimentación saludable que apoyen el bienestar general y el funcionamiento cerebral. La actividad “Alimentos que favorecen la memoria” busca que los participantes reconozcan alimentos nutritivos y relacionen su consumo, dentro de una alimentación variada, con el cuidado del cerebro y el bienestar.a
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los profesionales de nutrición, fisioterapia, y gerontología convocaran a las personas mayores a la participación, se da la bienvenida y se presenta el tema a socializar, se inicia con la socialización de la “Caja de los recuerdos”. Sacar una imagen o alimento. Se pregunta a los asistentes: “¿Lo conoce?”, “¿Lo ha comido?”, “¿Le recuerda a alguien?” Permitir que los participantes observen, toquen u huelan, según sus posibilidades. Relacionar alimentos con recuerdos positivos Mostrar alimentos que forman parte de una alimentación saludable, como pescado, frutas, verduras, legumbres, frutos secos cuando sean apropiados y otros alimentos nutritivos. Reproducir una canción conocida y preguntar qué recuerdos les trae. Finalizar con una actividad de memoria sencilla: mostrar tres imágenes, ocultarlas y volver a presentarlas para reconocerlas. Cerrar con el mensaje: “Alimentarnos bien, mantenernos activos y compartir momentos agradables también hacen parte del cuidado de nuestro bienestar.” Se lleva a cabo el segundo momento Mueve tu Mente: Estimular las capacidades cognitivas, especialmente la atención, concentración y memoria, mediante la integración de movimientos corporales rítmicos y actividad física adaptada, favoreciendo la coordinación motora, el equilibrio y la participación activa de las personas mayores.
No. de sesión Participantes por sesión	12 personas mayores
Herramienta pedagógica	La caja de los recuerdos y sabores .
Recursos	Caja decorada, fotografías de alimentos., frutas, imágenes familiares,aromas suaves y seguros, núsica de diferentes épocas.profesional en fisioterapia, profesional en Nutrición, profesional de gerontología.
Registro material Fotográfico del	
Valoración de la sesión	. Dialogo de saberes
VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA	
La persona mayor identifica recuerda e identificas laminas socializadas , interactúa con compañeros durante la actividad y identifica alimentos que favorecen la memoria	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CRONOGRAMA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-297 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: USAQUEN					SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO CCC TIERRA DEL SOL		
FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	PRÁCTICA O TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA					
17	9	2026	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Semana de hábitos y estilos de vida saludable	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
15	10	2026	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Día mundial de la alimentación	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
19	11	2026	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Protocolo de desperdicios de alimentos.	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
17	12	2026	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Recetas tradiciones, master chef	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
21	1	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Vida activa y autocuidado	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
18	2	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Hidratación fuente de bienestar	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
18	3	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Día mundial de la obesidad	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
15	4	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Día mundial de la actividad física	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
20	5	2027	MAYRA GALINDO/ CLAUDIA MEZA	Reto de bienestar un hábito a la vez	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
17	6	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Prevención y disminución y desperdicios de alimentos	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
15	7	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Proteína la clave para conservar la masa muscular.	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
19	8	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Azúcar aprende a consumirla con equilibrio.	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
16	9	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Semana de hábitos y estilos de vida saludable	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
21	10	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Día mundial de la alimentación	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25
18	11	2027	MAYRA GALINDO / CLAUDIA MEZA	Alimentos que favorecen la memoria	CCC Tierra del Sol	10:00 a.m.	calle 184 # 8.25

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	21/08/2026	Claudia Meza Lozano	Nutricionista	
Aprobó	21/08 /2026	Raquel Pinto	Coordinadora	