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

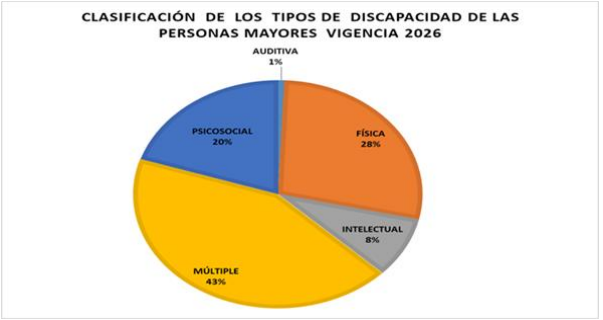
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

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.

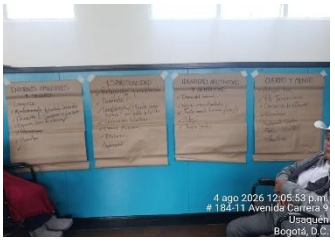


De acuerdo a la representación gráfica la enfermedad crónica con mayor presencia dentro de la población es la Hipertensión arterial el 35 % , seguida de Enfermedad pulmonar 19% Hipotiroidismo con un 17 %, enfermedad renal Crónica en el 11% de la población, en menor proporción gastritis, diabetes mellitus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

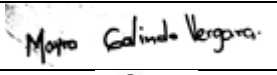
Grupo/s interactivo/s	Personas mayores de 60 años en atención en la comunidad de cuidado Tierra del Sol, que presentan patologías crónicas con discapacidades múltiples.

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 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
Elaboro	21/08/2026	Mayra Galindo	Nutricionista	
Elaboró	21/08/2026	Claudia Meza Lozano	Nutricionista	
Aprobó	21/08 /2026	Raquel Pinto	Coordinadora	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 21/07/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL	LOCALIDAD: USAQUÉN
PRÁCTICA O TEMA: MESA TRABAJO PAI IEC BIENESTAR	TOTAL HORAS: 1 :30 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: CLAUDIA MEZA LOZANO	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	79183918	PEREZ		JAIME ARMANDO	NO FIRMA
2	CC	11372562	GUTIERREZ	GACHARNÁ	LUIS EDUARDO	NO FIRMA
3	CC	53905661	ALVARADO	SUAREZ	SUSANA	NO FIRMA
4	CC	53905712	LOTTA	SARMIENTO	FLOR ALBA	NO FIRMA
5	CC	17189536	JIMENEZ	JIMENEZ	JAIME	NO FIRMA
6	CC	218445	MORA	MORA	LUIS FELIPE	NO FIRMA
7	CC	1021670168	LAVERDE	MERCHAN	PEDRO NEL	NO FIRMA
8	CC	10061160	LONDOÑO	MUÑOZ	ANTONIO RICAURTE	NO FIRMA
9	CC	53905661	ALVARADO	SUAREZ	SUSANA	NO FIRMA
10	CC	17386892	GAMEZ	PERALTA	GREGORIO	NO FIRMA
11	CC	23261209	CORREDOR	MARIA	VIDALIA	NO FIRMA
12	CC	19485881	BELTRAN	MORENO	HENRY	NO FIRMA
13	CC	5571043	SANCHEZ		BRAULIO	NO FIRMA
14	CC	19202300	PRECIADO	SANDOVAL	JULIO CESAR	NO FIRMA
15	CC	19431783	GONZALEZ	NIÑO	RODRIGO	NO FIRMA
16	CC	20406214	OTAROLA	MORALES	BARBARA	NO FIRMA
17	CC	53905472	MEDINA		MARIA VIRGELINA	NO FIRMA
18	CC	19326580	ARISTIZÁBAL	ARISTIZÁBAL	CARLOS ARTURO	NO FIRMA
19	CC	79183918	PEREZ		JAIME ARMANDO	NO FIRMA
20	CC	229434	FLORIDO	OMBITA	JOSÉ ALCIBIADES	NO FIRMA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 04/08/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL	LOCALIDAD: USAQUÉN
PRÁCTICA O TEMA: MESA TRABAJO PAI IEC BIENESTAR	TOTAL HORAS: 1 :30 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: CLAUDIA MEZA LOZANO , MAYRA GALINDO	PROFESIÓN: NUTRICIONISTAS	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	51766600	VELASQUEZ	BERNAL	ADA MERY	NO FIRMA
2	CC	53905712	LOTTA	SARMIENTO	FLOR ALBA	NO FIRMA
3	CC	17189536	JIMENEZ	JIMENEZ	JAIME	NO FIRMA
4	CC	79183918	PEREZ		JAIME ARMANDO	NO FIRMA
5	CC	36155750	PARRA		CLEOFE	NO FIRMA
6	CC	53905865	ALCON		MARTHA CECILIA	NO FIRMA
7	CC	20465024	GONZALEZ	GONZALEZ	MARIA EMPERATRIZ	NO FIRMA
8	CC	41517711	BOLIVAR	PIÑEROS	MARIA INES	NO FIRMA
9	CC	5662273	TORRES		LEONARDO	NO FIRMA
10	CC	19092193	OJEDA	CAMARGO	JOSE BENEDICTO	NO FIRMA
11	CC	20074586	BLANCO	DE HENAO	ANA ISABEL	NO FIRMA
12	CC	10061160	LONDOÑO	MUÑOZ	ANTONIO RICAURTE	NO FIRMA
13	CC	41472914	MURCIA	GALLEGO	MARTHA SOFIA	NO FIRMA
14	CC	4055086	GAONA	QUINTERO	GABRIEL	NO FIRMA
15	CC	1021670168	LAVERDE	MERCHAN	PEDRO NEL	NO FIRMA
16	CC	1022998499	GONZALEZ	PRIETO	JOSE RAIMUNDO	NO FIRMA
17	CC	53905661	ALVARADO	SUAREZ	SUSANA	NO FIRMA
18	CC	19054836	INFANTE	RODRIGUEZ	JOSE IGNACIO	NO FIRMA
19	CC	79183810	CHACON	BELTRAN	LILIO MARIA	NO FIRMA
20	CC	4169376	ARDILA	GARCIA	LOPE ANTONIO	NO FIRMA