Lugar	Servicio Atención Sociosanitaria Transitoria Salud y Vida
Fecha	13/08/2026 10:30 a.m.
Tema	Actividad IEC: Leer la etiqueta es cuidar tu salud. Menos advertencias, más bienestar
Desarrollo	**OBJETIVO** Fortalecer en las personas mayores la capacidad de identificar y comprender el Etiquetado Frontal de Advertencia en los alimentos industrializados, para que puedan tomar decisiones de compra más saludables y prevenir complicaciones asociadas a sus enfermedades crónicas. **DESARROLLO** El etiquetado frontal de los alimentos es una herramienta fundamental para promover decisiones de consumo más informadas y proteger la salud de la población. Su implementación permite identificar de manera rápida y sencilla productos que contienen cantidades elevadas de nutrientes críticos, como azúcares, sodio y grasas saturadas, mediante advertencias visibles en la parte frontal de los envases. Esta información resulta especialmente importante en un contexto donde el consumo de productos ultraprocesados puede contribuir al desarrollo de problemas de salud como sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además, el etiquetado frontal facilita la comprensión de la información nutricional, incluso para personas que no poseen conocimientos especializados. En Colombia, esta medida también representa un avance en materia de salud pública, ya que busca fomentar hábitos alimentarios más saludables, generar mayor conciencia entre los consumidores. El 13 de agosto de 2026 se desarrolló la actividad de promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, sesión número ocho (8) con el tema “Leer la etiqueta es cuidar tu salud. Menos advertencias, más bienestar”, liderada por el área de nutrición, fisioterapia y jefe de enfermería. Se contó con la participación de 15 personas mayores, quienes participaron activamente durante la sesión. Se inició la actividad realizando un breve pre-test de manera verbal. Posteriormente, la sesión se dividió en dos fases o momentos importantes: Se inició la sesión con un estiramiento dinámico para activar a las personas mayores, continuando con una dinámica activa en la que las personas mayores lanzaban un dado grande con las etiquetas nutricionales en cada cara para identificar la imagen y se iban explicando los daños que puede llegar a generar el exceso de nutrientes críticos o perjudiciales contenidos en los alimentos industrializados (exceso de sodio, exceso de azúcares, exceso de grasas trans, exceso de grasas saturadas, exceso de edulcorantes). Posteriormente, Desde cada área profesional (nutrición, fisioterapia y enfermería) se brindaron

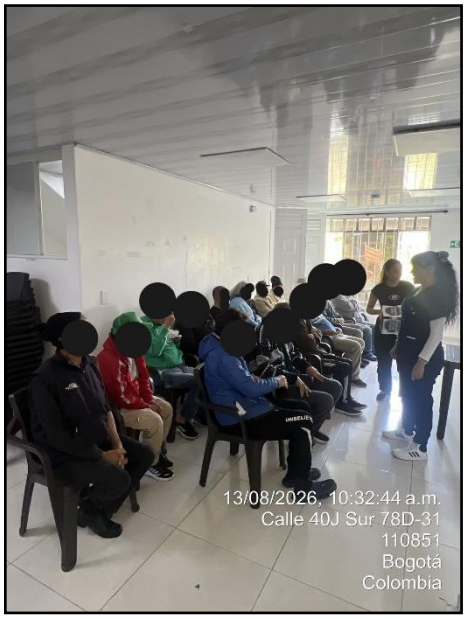
recomendaciones para prevenir los síntomas o complicaciones que generan las enfermedades crónicas no transmisibles, destacando la importancia de consumir las porciones de frutas y verduras, consumir más agua, realizar más actividad física todos los días, aceptar el tratamiento farmacológico y mantener buenos hábitos de vida saludable en la etapa de vejez.

En la segunda fase de la actividad, se desarrolló una sesión de ejercicio físico orientado al equilibrio, fuerza en miembros inferiores y coordinación, que consistió en realizar una rutina de sentadillas, caminata y se finalizó con baile libre al ritmo de la música.

Análisis de resultados del pre/post test:

Se realizó pretest y postest de manera verbal realizando las siguientes preguntas al principio y al final de la actividad: ¿Cuáles etiquetas nutricionales conocen?, ¿Cuáles son los riesgos de consumir excesivamente los alimentos industrializados? En el pre test se identificó que las personas mayores desconocían el etiquetado nutricional de los alimentos y algunos desconocían los riesgos de consumir alimentos industrializados. Posteriormente, en el post test se evidenció un impacto positivo de la actividad ya que las personas mayores mencionaron el exceso de sodio, exceso de azúcares, exceso de grasas trans, exceso de grasas saturadas y exceso de edulcorantes, también reconocieron que el consumo excesivo de alimentos industrializados es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal, obesidad, cánceres, entre otras mencionadas por las personas mayores.

REGISTRO FOTOGRÁFICO






13/08/2026, 10:45:37 a.m.
Calle 40J Sur 78D-31
110851
Bogotá
Colombia


13/08/2026, 10:56:48 a.m.
Calle 40J Sur 78D-31
110851
Bogotá
Colombia


13/08/2026, 10:58:14 a.m.
Calle 40J Sur 78D-31
110851
Bogotá
Colombia


13/08/2026, 10:58:57 a.m.
Calle 40J Sur 78D-31
110851
Bogotá
Colombia





Nota aclaratoria: El registro fotográfico original reposa en el drive de la unidad.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Ver lista de asistencia, Anexo 1.			
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
	No aplica	No aplica	No aplica.	
Próxima reunión	No aplica.			
Elaboró	Angel Higuera			

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA 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 : 13 / 08 / 2026	SERVICIO SOCIAL: SOCIOSANITARIA TRANSITORIA SALUD Y VIDA	LOCALIDAD: KENNEDY
PRÁCTICA O TEMA: LEER LA ETIQUETA ES CUIDAR TU SALUD, MENOS ADVERTENCIAS MAS BIENESTAR	TOTAL HORAS: 1:30	
PROFESIONAL RESPONSABLE: ANGEL HIGUERA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA DIETISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C	17627699	CORREA		ISAURO DE JESUS	Isauro Correa
2	C.C	1026607357	MELO	MONROY	ANGEL	NO Firma
3	C.C	79259424	ESCOBAR	RUBIO	EDGAR ELICIO	Edgar Elicio Escobar
4	C.C	340627	FLOREZ	OVALLE	GERARDO	Gerardo Florez O.
5	C.C	16689160	BOTINA		HERNAN FRANCISCO	NO Firma
6	C.C	19069677	PEREZ	RODRIGUEZ	JORGE MARIA	Jorge M. Perez R.
7	C.C	17089361	HERRERA	CAICEDO	AGAPITO	NO Firma
8	C.C	19204372	GUTIÉRREZ		AGUSTÍN	NO Firma
9	C.C	12916041	ARBOLEDA	SANTANA	ALIRIO	No Firma
10	C.C	79280373	ACOSTA	SARMIENTO	JAIRO	Jairo Sarmiento
11	C.C	19083188	ALARCON	TAQUE	LUIS ALBERTO	NO Firma
12	C.C	17164301	MONTAÑA	PULIDO	CARLOS JULIO	Carlos Montaña.
13	C.C	14205507	QUESADA		JAIME	NO Firma
14	C.C	19384796	DIAZ	VILLAMIL	JUAN MANUEL	No Firma
15	C.C	19465249	FORERO	URREGO	JOSE FRANCISCO	Jose Francisco F.
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						