Lugar	**Comunidad De Cuidado La Fortuna**
Fecha	**23/07/2026 09:00 a.m. – 10:00 a.m**
Tema	**Promoción de prácticas saludable en alimentación, nutrición y actividad física "Construyendo bienestar desde la alimentación"; Sesión 01: Beneficios de las frutas y verduras**
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** 1. Objetivo de la actividad. 2. Resultados de la actividad. 3. Recursos. 4. Registro fotográfico. **DESAROLLO:** **1. Objetivo de la actividad:** Se realizó la actividad de la estrategia IEC: Beneficios de las frutas y verduras, con el fin de sensibilizar y promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna sobre hábitos de alimentación y estilos de vida saludables mediante actividad educativa y lúdica con el fin de prevenir complicaciones asociadas a enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida. **2. Resultados de la actividad:** El 23 de julio de 2026 se desarrolló la actividad PAI y estrategia IEC "Construyendo bienestar desde la alimentación" mediante la sesión número uno, llamada: "Beneficios de las frutas y verduras". Se contó con la participación de 60 personas mayores, quienes participaron activamente durante la sesión. Se organizó el espacio y se desarrollaron actividades educativas enfocadas en los beneficios del consumo de frutas y verduras y el fortalecimiento de

prácticas saludables en la vida diaria por las áreas de nutrición y enfermería, posteriormente se realizó una dinámica para mayor comprensión del tema tratado y finalmente se realizó una dinámica de cierre mediante ejercicios de estiramiento por el área de fisioterapia.
Finalmente, se evaluó la actividad por medio de preguntas con única respuesta empleando paletas de colores; verde significa “Si”, y rojo significa “No”. se preguntó ¿La temática de la actividad fue de fácil comprensión? (evidenciando 60 respuestas positivas); también se preguntó ¿Le gustó la actividad realizada? (evidenciando 60 respuestas positivas). En general, se evidenció agrado y participación de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad.

1. **Recursos**

Para el desarrollo de la actividad se contó con:

sillas (60), mesa, alimentos, bandas para cubrir los ojos, bafle (1), conos, celular (1), balones.

2. **Registro fotográfico**




jueves, 23 de julio de 2026 10:00:14
Unnamed Road
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


jueves, 23 de julio de 2026 09:36:11
Unnamed Road
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

	Nota: Los registros fotográficos quedarán guardados y reposarán en el Drive de la comunidad de cuidado.			
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Ayda Álvarez Muñoz	Nutricionista	C. C LA FORTUNA	
	Tatiana Cárdenas	Fisioterapeuta	C. C LA FORTUNA	
	Luisa Caicedo	Jefe de enfermería	C. C LA FORTUNA	
	Laura Capador	Gerontóloga	C. C LA FORTUNA	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
Próxima reunión	Agosto de 2026			
Elaboró	Ayda Álvarez Muñoz– Nutricionista dietista			