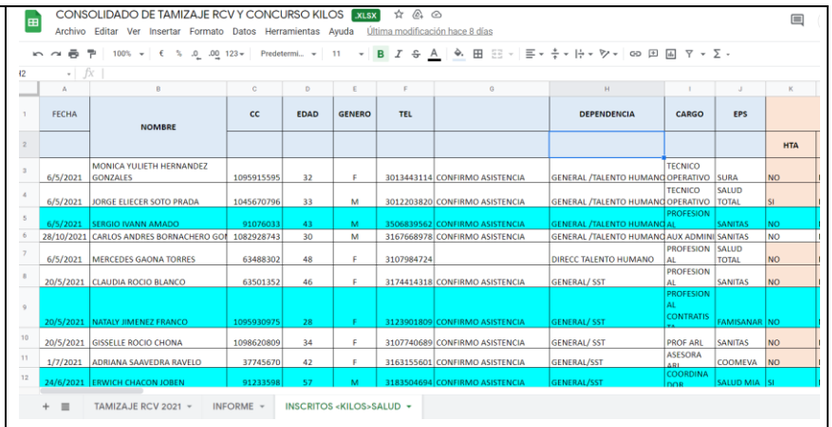
**INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATISTA FINAL.**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TIPO DE CONTRATO: | | | | CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES. | | |
| CONTRATO No. Y FECHA: | | | | **CO1.PCCNTR.2921776 DEL 11 / 10 / 2021.** | | |
| CONTRATISTA: | | | | DIANA CAROLINA GOMEZ HERNANDEZ | | |
| Nit o C.C. No. | | | | 1.090.388.942 DE CUCUTA. | | |
| OBJETO: | | | | PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES COMO NUTRICIONISTA DIETISTA EN LA SECRETARIA GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE SANTANDER DENTRO DEL MARCO DEL PROYECTO SERVICIOS DE ASESORIA PROFESIONAL, APOYO A LA GESTION Y ASISTENCIA TECNICA PARA EL FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL EN EL DEPARTAMENTO DE SANTANDER | | |
| VALOR INICIAL: | | | | SIETE MILLONES DE PESOS MCTE ($7.000.000=) | | |
| VALOR ADICIONAL: | | | | NO APLICA. | | |
| PLAZO INICIAL: | | | | DOS (02) MESES | | |
| PLAZO ADICIONAL: | | | | NO APLICA. | | |
| SUPERVISOR: | | | | ERWING HERMOGENES CHACON JOBEN – ACTO DE DESIGNACIÓN DEL 08 / 10 / 2021. | | |
| FECHA DE INICIACIÓN: | | | | 19 / 10 / 2021 | | |
| ACTA DE SUSPENSIÓN | N/A | N/A | N/A | NO APLICA | NO APLICA | NO APLICA |
| ACTA DE REINICIACIÓN | N/A | N/A | N/A | NO APLICA | NO APLICA | NO APLICA |
| FECHA DE TERMINACIÓN: | | | | 18 / 12 / 2021 | | |
| MUNICIPIO: | | | | BUCARAMANGA | | |
| OFICINA GESTORA: | | | | SECRETARIA ADMINISTRATIVA. | | |
| VALOR A PAGAR | | | | TRES MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.500.000=) | | |
| PERIODO DE PAGO: | | | | DESDE: 19/11/2021 | HASTA: 18/12/2021 | |

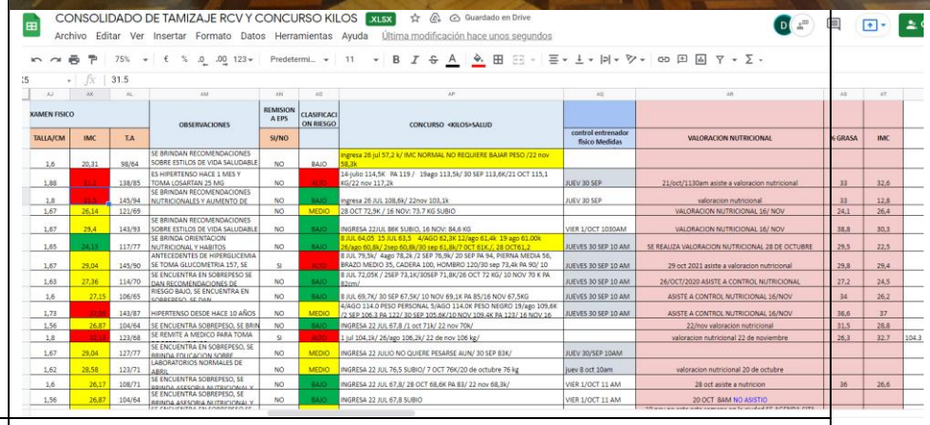
| ITEM | ACTIVIDADES GENERALES | ACTIVIDADES ESPECIFICAS | EVIDENCIAS |
|---|---|---|---|
| 1 | Apoyar el diseño, ejecución y evaluación del programa de Estilos de Vida Saludable y Prevención y manejo del Riesgo Cardiovascular para los funcionarios de la Gobernación de Santander. | Se crea para el apoyo del programa de EVS y para el abordaje de la población inscrita en el programa Menos Kilos más Salud grupo de difusión para envió de tips de alimentación y nutrición.<br><br>Se realiza valoración nutricional a funcionarios e inscritos al programa menos kilos mas salud, realizando abordaje al programa de Estilos de Vida saludable y tamizaje nutricional.<br><br>Participación en la programación de actividades del programa de EVS y RCV para el mes de Noviembre y Diciembre.<br><br>Se ejecuta plan de actividades con funcionarios de Gobernación, secretaria de salud, participación | <br><br> |

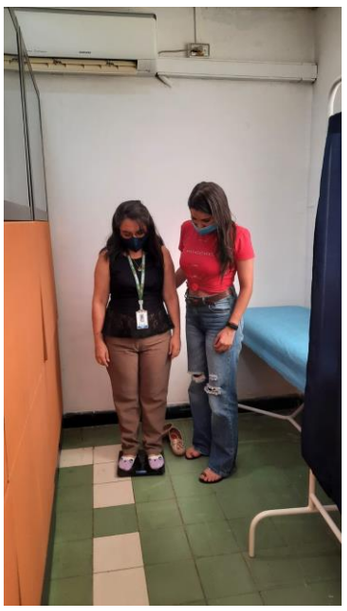
| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ciudadana, laboratorio departamental de Salud, y funcionarios inscritos en el programa de estilos de vida saludable y prevención de riesgo cardiovascular en actividades de pausas y habitos saludables desde alimentación y nutrición. | <br>CONSOLIDADO DE TAMIZAJE RCV Y CONCURSO KILOS .XLSX<br>Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda Última modificación hace 8 días<br>TAMIZAJE RCV 2021 INFORME INSCRITOS <KILOS>SALUD<br> |
| 2 | Liderar el programa de Hábitos Nutricionales de la Gobernación de Santander. | Se realiza guía de plan de alimentación desde nutrición para el acompañamiento a funcionarios para liderar el programa de Hábitos Nutricionales de la Gobernación.<br><br>Promover educación alimentaria y nutricional con el fin de | <br>Diana Gomez<br>Siempre Saludable<br>ESTILOS DE VIDA<br>NOMBRE<br>PLAN DE ALIMENTACIÓN<br>Desayuno - Refrigerio<br>Carbohidratos:<br>Proteínas:<br>Grasas Saludables:<br>Fibra – Vitaminas – Minerales:<br>Infusiones:<br>Ejemplo de Desayuno<br>Ejemplo de Refrigerio<br>Recomendaciones:<br>– Consuma mínimo 5 porciones de frutas y verduras al día<br>– Prefiera el consumo de cereales integrales, lácteos descremados y carnes magras<br>– Evite los embutidos, enlatados, gaseosas, dulces y comidas rápidas<br>Almuerzo - Cena<br>FRUTAS Y VERDURAS<br>Variedad en color y propiedades: Acelgas, espinacas, brócoli, tomate, pimentón, zanahoria, pepino rellenar, etc.<br>PROTEÍNAS<br>Origen animal: Carne, pollo, cerdo pescado, huevos y queso.<br>Origen vegetal: Frijol, arveja, lenteja, garbanzo, soya y tofu<br>CARBOHIDRATOS<br>Cereales: Arroz, pasta, avena, centeno y maíz.<br>RTP: Papa, yuca y plátano<br>ACEITE DE OLIVA<br>Menos SAL<br>+ AGUA<br>Bebida de elección. Evitar bebidas azucaradas<br>Más ACTIVIDAD FÍSICA |

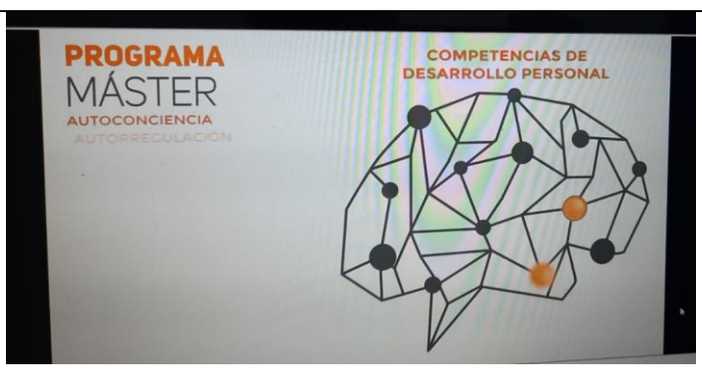
| | | | |
|---|---|---|---|
| | | adquirir hábitos saludables, disfrutando del proceso.<br><br>Organicé y dirigí el envío por medio de Whatsapp y grupo de difusión con tips de alimentación, educación alimentaria y nutricional, programa de ejercicios en casa Menos Kilos más Salud con el acompañamiento de la valoración y tamizaje nutricional.<br><br>Se realiza valoraciones antropométricas y asesoría nutricional para los inscritos en menos kilos mas salud y funcionarios de la Gobernación, para finalización y premiación del concurso para los 10 finalistas. | <br>lantenerte en Movimiento. Un cuerpo activo es mas sano 🧠🫀 🚶‍♀️🚶‍♂️. Comienza hoy un gran cambio de estilos de vida saludable.<br><br>e ve así felicitaciones vas por buen camino, continua con tu control nutricional desde la oficina de seguridad y salud en el trabajo y te ayudaremos a on tu proceso de nutrición 🍏🍎 desde nuestro Programa Menos Kilos Mas Salud.<br><br>a Carolina Gomez - Nutricionista Dietista.<br><br> |
| 3 | Realizar la consulta individual | Toma de salud, valoración | |

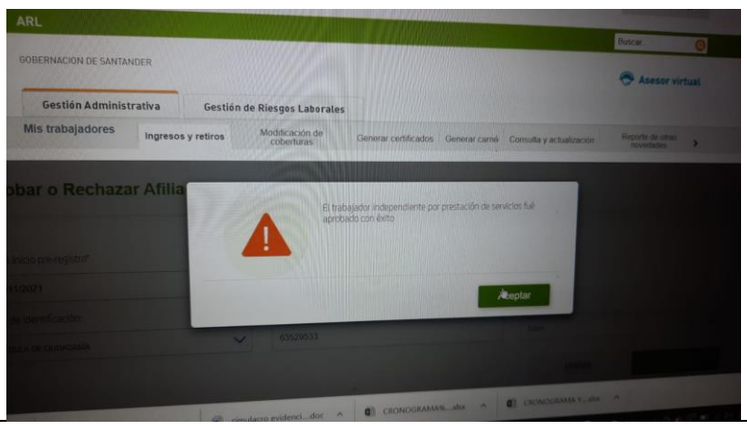
| | | | |
|---|---|---|---|
| | de valoración nutricional a los funcionarios de la Gobernación de Santander, enfocando la intervención según las necesidades: personas con enfermedades crónicas, gestantes, desordenes metabólicos, deportistas, personas sanas, riesgo cardiovascular, etc. | antropométrica y educación alimentaria y nutricional a funcionarios de la Gobernación de Santander.<br><br>Se realiza asesoría nutrición adaptada a cambios nutricionales y metabólicos relacionados con enfermedades agudas o crónicas y con condiciones causadas por un exceso o falta de energía.<br><br>Se promueve los estilos de vida, a través de metodologías, acciones y procesos educativos que permiten el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.<br><br>Se realiza valoraciones nutricionales a funcionarios e inscritos en el programa menos Kilos mas salud, teniendo en cuenta la clave del tratamiento | <br> |

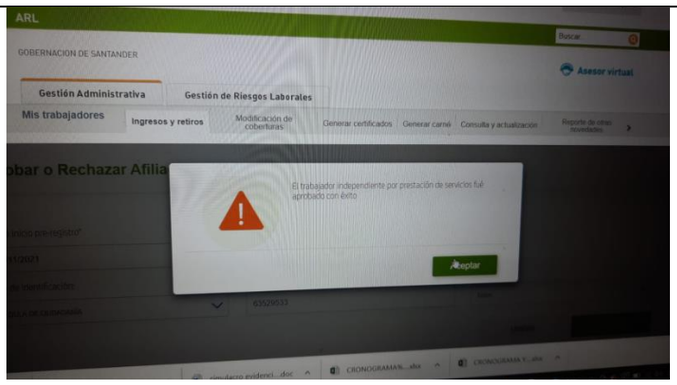
| | | | |
|---|---|---|---|
| | | y prevención de enfermedades o condiciones especificas.<br><br>Se realiza acompañamiento a cada funcionario valorado , acompañando un cambio profundo para mejorar la relación que se tiene con la comida , yendo más allá de un simple indicador de peso. Siendo un cambio global en todos los aspectos de la vida. |  |
| 4 | Construir y manejar el archivo de historia nutricional de los funcionarios evaluados. | Se hace premiación, cierre y seguimiento al programa Menos Kilos , Mas Salud.<br><br>Toma de testimonios funcionarios de la Gobernación con excelentes resultados del programa de estilos de vida saludable.<br><br>Se construye la historia clínica de nutrición , enfocándonos en la observación , la experimentación y la |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | regulación , como aspectos claves para incorporar hábitos saludables.<br><br>Se trabaja consolidado de funcionarios en la toma de historia nutricional y tamiza de RCV y concurso de menos kilos mas salud. | <br> |
| 5 | Elaborar planes nutricionales individuales a personas evaluadas según sus requerimientos que les permitan mejorar y/o mantener un nivel de salud óptimo. | SE realiza plan de alimentación y nutrición adecuada de acuerdo a los objetivos, siendo balanceada y logrando un habito de estilo de vida saludable sostenible. |  |
| 6 | Diseñar y realizar talleres y charlas sobre nutrición acorde a las | Realización de taller saludable por dependencias.<br><br>Realice la | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | necesidades de la población. | programación de actividades del programa de talleres y charlas del mes de Noviembre. | <br><br> |
| 7 | Realizar charlas y asesoría especializada a funcionarios con obesidad y sobrepeso. | Solicité y Gestioné con Comunicaciones ajuste al diseño creado para envío de tips nutricionales e implementación de actividad física desde casa a los concursante |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | s de Menos Kilos más Salud.<br><br>Control y seguimiento a funcionarios y participantes con obesidad y sobrepeso. | |
| 8 | Identificar e intervenir áreas criticas dentro del ambiente laboral en las que se requiera asesoría para ajustar hábitos de consumo de alimentos. | Desarrolle actividades tendientes a que los trabajadores adopten hábitos saludables relacionados con la hábitos saludables, nutrición y la actividad física.<br><br>Se realiza implementación como parte de una estrategia integral de intervención en función de los resultados de la evaluación de historia de nutrición personalizada por funcionario. |  |
| 9 | Asistir a reuniones programadas por parte del supervisor del contrato. | Apoyo de afiliación a trabajadores ARL SURA.<br><br>Asistencia virtual al lanzamiento de producto psicosocial positivamente saludable: Programa Master. |  |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | <br> |
| 10 | Presentar informes mensuales sobre las diferentes actividades desarrolladas de conformidad con el Objeto Contractual y realizar trámite correspondiente al pago del servicio prestado dentro de los 5 días siguientes al | Presentación de informe mensual de actividades. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | cumplimiento del periodo a cobrar. | | |
| 11 | Las demás obligaciones que sean requeridas por el supervisor en concordancia con el objeto contractual. | Apoyo en actividades generales de la Oficina de SST según indicaciones del Coordinador.<br><br>Participación con el equipo SST al reconocimiento y exaltación como el mejor equipo de trabajo por la implementación del programa de gestión para la prevención del riesgo cardiovascular y la promoción de estilos de vida saludable. | <br> |

La presente constancia se expide a los VEINTISIETE (27) DÍAS DEL MES DE DICIEMBRE DEL 2021.

**DIANA CAROLINA GOMEZ HERNANDEZ**
**1.090.388.942 DE CUCUTA.**
CO1.PCCNTR.2921776 DEL 11 / 10 / 2021.