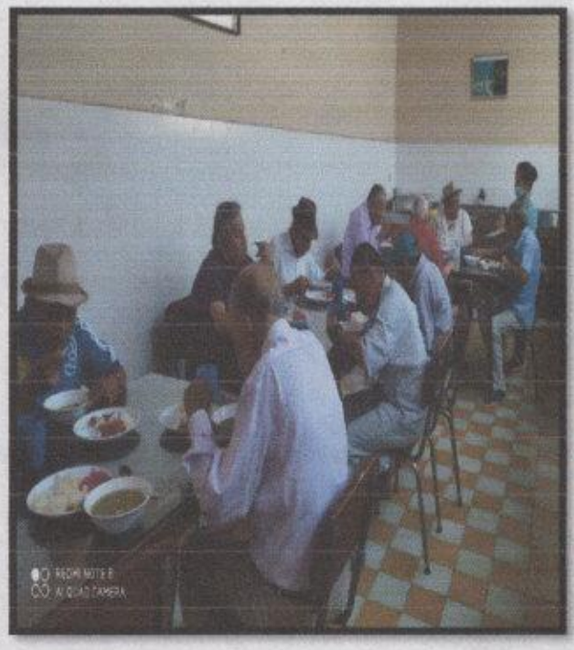
NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2022
(ACTIVIDAD 1)
TEMA DE LA ACTIVIDAD: ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO,

OBJETIVO: ENTREGAR ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO, REFRIGERIO, COMIDA)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Se garantizó alimentación balanceada y de acuerdo a cada una de las patologías de los 54 adultos mayores cubiertos con el programa, en donde se les brindo desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Minutas de alimentación.





Minuta

Se requiere diariamente 2038 Kcal, 76,4 g de proteína, 67,9 g de lípidos, 280,2 g de carbohidratos, Calcio 800 mg, Hierro 13 mg y Zinc 13 mg, Además se distribuyeron tres tiempos de comida de la siguiente manera Desayuno 33%, Almuerzo 35% y Cena 32%.

Requerimiento de Proteinas 105 gr por dia, se complementa con proteína 30 gr por dia.

A continuación encontrara la Tabla No 1 en la que se encuentra el análisis químico de la minuta patrón según los grupos de alimentos.

Tabla No 1. Análisis químico de la minuta patrón

DESAYUNO									
	Grupo de alimento	g/cc	NUTRIENTES						
			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Bebida lactea	Lacteos	200	129,00	6,15	4,30	16,50	224,50	0,05	0,70
Seco	Proteina	60	97,52	10,76	5,88	0,39	80,64	1,12	1,17
	Cereales	80	267,69	7,98	6,20	44,14	88,98	2,60	0,56
	Grasas	5	45,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porción de fruta	Frutas	160	93,33	1,45	0,37	19,08	28,71	1,16	1,72
TOTAL APORTE DESAYUNO			675,68	26,53	22,31	89,46	424	5,20	4,20
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			33,15	34,726563	32,85261	31,92666	36,9944	40,075	32,54

ALMUERZO									
	Grupo de alimento	g/cc	NUTRIENTES						
			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
Sopa	Raices, tuberculos y	10	12,05	0,14	0,02	2,76	0,97	0,06	0,02
	cereales para sopa	10	38,00	1,33	0,28	7,15	3,92	0,39	0,22
	Verduras	12	3,66	0,15	0,02	0,62	3,56	0,08	0,03
Seco	Proteico	90	128,10	15,10	7,29	0,53	73,98	1,61	1,72
	Cereales	60	200,77	5,99	4,65	33,10	66,74	1,95	0,42
	Raices, tuberculos y	70	84,32	0,95	0,16	19,30	6,81	0,43	0,11
	Verduras	50	19,50	0,91	0,08	3,30	14,50	0,36	0,13
	Grasas	10	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Leguminosa	20	76,64	4,54	0,39	11,93	16,64	1,29	0,68
Jugo	Frutas	50	29,17	0,45	0,12	5,96	8,97	0,36	0,54
TOTAL APORTE DE ALMUERZO			725,33	29,75	23,56	94,00	198,69	6,80	3,94
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			35,59	38,94	34,70	33,55	17,28	52,30	30,33

CENA									
	Grupo de alimento	g/cc	NUTRIENTES						
			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
	Proteico	90	128,10	15,10	7,29	0,53	73,98	1,61	1,72
	Cereales	70	234,23	6,98	5,42	38,62	77,86	2,27	0,49
	Raices, tuberculos y	80	96,36	1,09	0,18	22,06	7,78	0,49	0,12
	Verduras	50	19,50	0,91	0,08	3,30	14,50	0,36	0,13
Seco	Grasas	10	90,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Frutas	80	46,67	0,72	0,19	9,54	14,36	0,58	0,86
Jugo									
TOTAL APORTE DE CENA			657,99	24,99	23,72	83,40	191,08	5,59	3,41
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	1150	13	13
ADECUACIÓN			32,29	32,72	34,94	29,76	16,62	43,01	26,19

			Calorias	Proteínas	Grasa	Carboh	Calcio	Hierro	Zinc
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg
TOTAL APORTE DÍA			2059,01	81,28	69,59	266,85	815,20	17,60	11,58
RECOMENDACIÓN			2038	76,4	67,9	280,2	800	13	13
ADECUACIÓN			101,03	106,38	102,49	95,24	101,90	135,39	89,06

En la siguiente tabla podrá encontrar la minuta patrón por tiempo de consumo semanal en el que se podrá evidenciar la porción en gramos en servido de los alimentos.

Tabla No 2. Minuta patrón por tiempo de consumo semanal

DESAYUNO				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido *
Bebida lactea	Leche descremada pasteurizada	200 cc	200 cc	200 cc
Proteina	Huevo	65 g	60 g	60 g
	Queso campesino / cuajada	50 g	50 g	50 g
Cereal	Pan o arepa o galletas, etc	80 g	80 g	80 g
	Trigo o Maíz o Avena o Cebada	17 g	17 g	17 g
Grasa	Aceite vegetal Aceite de oliva	5 cc	5 cc	5 cc
Fruta	Fruta	166 g -206 g	160 g	160 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE DESAYUNO	675,68	26,53	22,31	89,46	425,44	5,21	4,23
ADECUACIÓN	33,15	34,73	32,85	31,93	36,99	40,08	32,54

* La unidad casera de servido es una orientación general que sirve de guía sobre la cantidad en cocido de un alimento/preparación. El sitio debe estandarizar los instrumentos de servido y, por ende, la unidad de medida real.

ALMUERZO				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido
* Sopa o crema				
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	12 g - 20 g	10 g	150 cc
Cereales	Cereales	10 g	10 g	
Verduras	Verduras	14 g - 20 g	12 g	
Seco				
Proteina	Carne roja	90 g	90 g	60 g
	Carne blanca	Pechuga 123 g Pierna 130 g Pernil 135 g	90 g	70 g Sin hueso
	**Leguminosas	20 g	20 g	56 g
Cereal	Arroz	60 g	60 g	110 g
	Pasta	60 g	60 g	111 g
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	83 g - 116 g	70 g	69 g
Verduras	Verduras	57 g - 85 g	50 g	50 g
Fruta	Fruta	52 g - 105 g	50 g	250 cc
Grasa	Aceite vegetal	10 g	10 g	10 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	725,33	29,75	23,56	94,00	198,69	6,80	3,94
ADECUACIÓN	35,59	38,94	34,70	33,55	17,28	52,30	30,33

***Condimentos**

* Para la preparación de sopa-crema se deben utilizar 22 gramos de verdura adicionales, los cuales se descontarán del gramaje del seco.

** La legumbre se incluirá en el menú 2 veces por semana.

*** Condimentos: La cantidad de condimentos no se estandarizan en minuta patrón. Los condimentos deben adicionarse permitiendo mejorar la calidad organoléptica de la preparación, evitando saturación. Se deben preferir los condimentos de origen natural.

CENA				
Grupo de alimento	Alimento	Cantidad		
		P bruto	P neto	P servido
Seco				
Proteina	Carne roja	90 g	90 g	60 g
	Carne blanca	Pechuga 123 g Pierna 130 g Pernil 135g	90 g	70 g Sin hueso
Cereal	Arroz	70 g	70 g	120 g
	Pasta	70 g	70 g	121 g
Raices, tuberculos y platanos	Raices, tuberculos y platanos	95 g - 132	80 g	79 g
Verduras	Verduras	57 g - 85 g	50 g	50 g
Fruta	Fruta	83 g - 168 g	80 g	260 cc
Grasa	Aceite vegetal	10 g	10 g	10 g

	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE CENA	657,99	24,99	23,72	83,40	191,08	5,59	3,41
ADECUACIÓN	32,29	32,72	34,94	29,76	16,62	43,01	26,19

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL MINUTA PATRÓN							
	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL DIARIO PROMEDIO MINUTA PATRON	2059,01	81,28	69,59	266,85	815,20	17,60	11,58
RECOMENDACIÓN DIARIA	2038,00	76,40	67,90	280,20	800,00	13,00	13,00
% ADEUACIÓN	101,03	106,38	102,49	95,24	101,90	135,39	89,06

Huevo entero, 1 unidad 2 veces por semana

Clara de huevo, 3 unidades

En la Tabla No 3 está el ciclo de menú de 15 días con sus respectivas preparaciones a lo largo del día

Tabla No 3 Ciclo de menú

CICLO DE MENU										
COMPONENTE	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO										
Bebida Lactea	Café con leche	Agua de panela en leche	Colada de maicena en leche	Colada de avena en leche	Café con leche	Chocolate en leche	Colada de tres cereales en leche	Jugo de banano en leche	Te en leche	Chocolate en leche
Proteína	Huevos pericos	Pan integral Huevos con maiz	Huevos en cacerola	Arepa de maíz Con queso	Tortilla de huevo	Queso Cuajada Arepa de maiz	Huevos revueltos con jamon	Huevo frito	Huevos con tomate, cebolla	Queso cuajada
Cereal	Arepa de maiz		Pan mogolla		Pan blanco		Pan blanco	Tostado	Pan cacho	Galletas Integrales
Fruta	Granadilla	Mandarina	Piña en trozos	Mango en trozos	Banano en trozos	Melon en trozos	Papaya en trozos		Mandarina	Naranja en trozos
ALMUERZO										
Sopa o cremas	Sopa de maíz desgranado	Sopa de cuchuco		Sopa de avena	Sopa de fideos	Consome	Sopa de moneditas		Sancocho	Sopa de menudencias
Seco										
Proteína	Carne molida	Pollo Sudado	Carne asada de cerdo	Filete pescado asado finas hierbas	Carne desmechada	Pollo asado Arroz con pimentón	Cane picada sudada	Carne de cerdo asado	Filete de pescado sudado	Arroz con pollo
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz anarillo	Arroz atomatado	Arroz con perejil		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
Raices, tuberculos y platanos	Tostada de platano verde	Maduro asado	Papa al vapor	Yuca cocida	Papa amarilla cocida	Pure de Papa	Papa sudada	Tostada de platano	Yuca sudada	Papa a la francesa
Verduras	Ensalada de zanahoria, remolacha,	Ensalada de Batavia, tomate	Ensalada de habichuela, tomate	Ensalada de zanahoria, pepino	Ensalada de tomate, espinaca	Ensalada de cebolla cabezona, tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria	Ensalada de aguacate, tomate	Ensalada de pepino, pimenton	Ensalada tomate, cebolla cabezona
Leguminosa			Blanquillos					Frijoles		
Jugo de fruta	Jugo de Mango	Jugo de Mora	Jugo de tomate de arbol	Jugo de piña	Jugo de lulo	Jugo de guanabana	Jugo de Mora	Limonada con panela	Jugo de lulo	Jugo de maracuya
CENA										
Seco										
Proteína	Pollo desmechado	Pescado en cuadros con zanahoria y habichuela	Pollo en salsa bechamel	Pescado asado	Albondigas salsa bolognesa	Pollo en salsa blanca	Croquetas de pollo	Pollo en cuadros con pimentón, habichuela	Carne desmechada con hogao cebolla, tomate	Pescado en salsa finas hierbas
Cereal	Pasta corta en salsa blanca	Arroz blanco	Arroz con zanahoria	Arroz con espinaca	Spaguetis con salsa bolognesa	Conchitas en salsa blanca con cilantro	Arroz con tomate	Arroz blanco	Arroz blanco	Pastas cocidas en salsa finas hierbas
Raices, tuberculos y platanos	Papa chips	Moneditas de platano	papa cocinada con perejil		Papa fosforo	Yuca cocida	Papa cocida rodajas	Platano asado	Papa amarilla cocida	Puré de papa con perejil
Verduras	Ensalada de lechuga, tomate			Platano cocido	Ensalada de cebolla y tomate	Ensalada de con zanahoria y piña	Ensalada pepino, batavia		Ensalada de Lechuga con zanahoria	Ensalada de lechuga con arveja, y maicitos
Jugo de fruta	Jugo de uva	Jugo de guayaba	Jugo de lulo	Limonada	Jugo de mora	Jugo de fresa	Jugo de tomate de arbol	Jugo de guanabana	Jugo de piña	Jugo de mango

Continuación de Tabla No 3. Ciclo de Menú

CICLO DE MENÚ					
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO BUGA					
COMPONENTE	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
DESAYUNO					
Bebida Lactea	Colada de avena en leche	Te en leche	Colada de maicena en leche	Chocolate con leche	Jugo de mango en leche
Proteína	Pan integral Huevo Cocido	Arepa asada Queso cuajada	Huevos revueltos con tomate	Trozo de queso cuajada	Huevos pericos
Cereal			Pan blanco	Tostado	Arepa
Fruta	Papaya en trozos	Granadilla	Mandarina	Melón en trozos	
ALMUERZO					
Crema o Sopa	Crema de zapallo	Sopa de cuscus	Crema de habichuela	Consome	
Seco					
Proteína	Pollo asado Arroz con cilantro	Carne sudada	Pollo en cuadritos sudados Arroz amarillo	Pollo en salsa hierbas finas	Carne de cerdo asada
Cereal		Arroz blanco		Arroz con pimentón	Arroz blanco
Raices, tuberculos y platanos	Maduro cocido	Papa sudada	Papa amarillo	Pure de papa	Platano cocido
Verduras	Ensalada de zanahoria, batavia	Ensalada Batavia, pimentón	Ensalada de zanahoria, tomate	Ensalada de lechuga, tomate	Ensalada de Batavia, zanhoria
Leguminosa					Lentejas
Jugo de fruta	Jugo de uva	Jugo de mora	Jugo de mango	Jugo de guayaba	Jugo de tomate de arbol
Seco					
Proteína	Croquetas de atun	Pollo con tomate, Piña	Filete de res con verduras	Pescado asado	Estofado de pollo
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco		
Raices, tuberculos y platanos	Papa cuadritos frita	Papa cocida		Platano asado	Pure de papa amarila
Verduras	Ensalada de tomate ypepino			Ensalada tomate, cebolla, aguacate y cilantro	Ensalada de lechuga tomate
Jugo de fruta	Jugo de tomate de arbol	Jugo de mango	Jugo de guanabana	Jugo de guayaba	Jugo de uva

Recomendaciones de las preparaciones

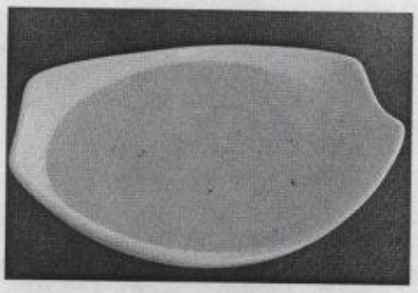
Se recuerda que en el prealistamiento de los vegetales y alimentos utilizados en la receta se deben desinfectar y se deben utilizar las buenas prácticas de manufactura para evitar contaminación y enfermedades trasmitidas por alimentos.

Salsa blanca para pescado

Ingredientes: Crema de leche - ajo – aceite – mantequilla – limón – maicena – pimienta y sal.

Preparación:

1. El ajo se corta finamente y se coloca a sofreír a fuego muy bajo con aceite y mantequilla.
2. En un recipiente aparte añada maicena a la crema de leche y mezcle hasta no dejar grumos, luego agregué esta mezcla al sartén con el ajo a fuego lento por 10 min
3. Lugo añada al sartén el zumo de limón y salpimentar al gusto. Y por último adiciónelo al filete de pescado después de asado.



Salsa Bechamel

Ingredientes: Harina de trigo, mantequilla, leche entera, nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

1. Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos.
2. Ponemos en una olla color a calentar a fuego medio la leche durante 4-5 min sin que llegue a hervir. Este paso es para luego acelerar el proceso de preparación de la salsa.
3. En otro sartén introducimos la mantequilla y la calentamos a fuego bajo hasta que se derrita, tiene que tornar a un color avellana y sacará un poco de espuma que podemos quitar si queremos.
4. Luego añadimos la harina a la mantequilla, que nos ayudará a ligar la bechamel. Dejamos que se mezcle hasta que formen pequeñas masas de tono dorado. Esto es muy importante porque si la harina queda cruda la bechamel sabrá mucho a harina.
5. Removemos muy bien con una cuchara de madera la harina con la mantequilla hasta quede como una bola.

6. La mezcla anterior se adiciona la leche tibia, añadimos sal y pimienta al gusto y un poquito de nuez moscada, remover hasta que la mezcla quede homogénea a fuego lento de 5 – 6 min.



Croquetas de Pollo

(20 unidades)

Ingredientes

2 pechugas de pollo grande

2 huevos (1 entero y 1 clara)

½ zanahoria finamente rallada

1/2 de taza de harina de trigo

1 tallo de apio rallano fino

Sal al gusto

Preparacion

Mezcle todos los ingredientes y arme las croquetas. Se pueden hornear o freir al gusto.

Croquetas de Atun

(4 porciones)

Ingredientes

1 lata de atun

¼ de taza de cebolla rallada

¼ taza de avena QUAKER en hojuelas

1 huevo

1 cucharada de jugo de limón

¼ cucharadita de pimienta

¼ cucharadita de nuez moscada

Preparacion

Mezcle todos los ingredientes. Cubra y refrigere la mezcla por una hora o mas. Forme las croquetas. Vierte un poco de aceite en un sarten y dore a calor moderado por cada lado u hornee.

Pollo con tomate, Piña

(4 porciones)

Ingredientes

4 presas de pollo sin piel

1 taza de tomates triturados

¾ de taza de cebolla machacados

¾ de pimentón machacado

1/3 de taza de zanahoria rallada

1/3 taza de piña triturado

1 cucharada de aceite

2 cucharaditas de ajo machacado

Preparacion

Precaliente el horno a 200 grados centígrados. Sofria el pollo por ambos lados, mas o menos 10 minutos. Dejelo escurrir. Sofria la cebolla, ajo, pimentón y zanahoria por 5 minutos. Coloque sobre la mezcla de tomate, piña, reduzca la temperatura, tape y cocine por 15 minutos, revuelva de vez en cuando, vierte esa salsa sobre el pollo y hornee por 30 minutos.

Filete de res con Verduras

(10 personas)

Ingredientes

2 libras de filete de res, en trozos

½ cebolla rebanada

1 diente de ajo molido

½ taza de jugo de tomate

3 hojas de laurel

1 cucharadita de consomé de pollo

1 cucharadita de albahaca seca

½ cuaharada de harina de trigo

3 zanahorias grandes peladas y partidas a lo largo

Preparacion

Dore la carne por todas partes. Retire la grasa con un cuchillo filoso y deje que la carne diga tomando su color. Saquela y en el mismo recipiente, fría ligeramente la cebolla. Agregue el ajo, jugo de tomate, el laurel, el consomé, y 2 tazas de agua. Deje sazonar. Regrese la carne y deje cocer a fuego medio unos minutos. Añada la albahaca y la pimienta. Tape y déjela hasta que la

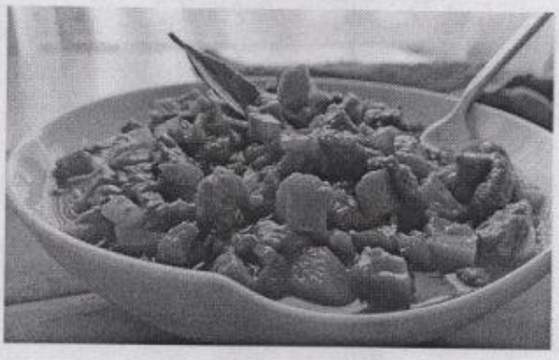
carne este suave. Saque media taza de caldo, disuelva con la harina de trigo y viértalo a la carne. Deje que espese 5 minutos mas. Sirva con las zanahorias.

Goulash de cerdo o carne de res

Ingredientes: Carne de res o de cerdo, tomate, cebolla, ajo, zanahoria, pimentón, habichuela, laurel, sal, pimienta y pimentón en polvo.

Preparación:

1. Comienza por cortar la carne en pequeños trozos, agrégale sal y pimienta y deja marinar por unos minutos.
2. Pica las cebollas en cuadritos pequeños, en una olla colocarla sofreír hasta que se torne un poco transparente. Cuando la cebolla esté en su punto, agrega la carne, revuelve y deja cocinar por unos minutos hasta que selle.
3. Agrega un poco de agua caliente hasta cubrir la carne, coloca las hojas de laurel y deja cocinando a fuego lento hasta que se vaya evaporando.
4. Entre tanto corta en trozos pequeños la zanahoria, el pimentón, los ajos, los tomates y las habichuelas desvenadas. Incluye todos los vegetales en la olla, deja nuevamente cocinando y ve rellenando con agua a medida que se vaya secando la preparación. Deja que el agua se evapore hasta que su consistencia sea como una salsa, en este punto ya el goulash está listo

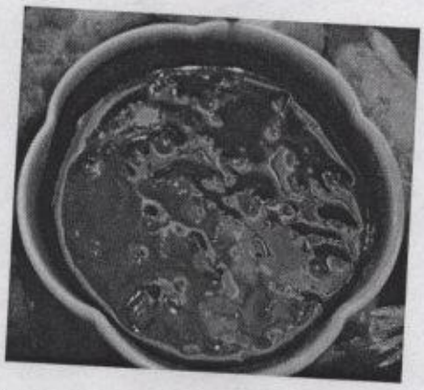


Salsa agridulce para cerdo

Ingredientes: Pimentón verde, piña calada, Salsa de tomate, aceite, vinagre de manzana, sal

Preparación:

1. Realizar el prealistamiento de los vegetales y picar en cuadritos el pimentón verde, la piña. En una sartén ponemos aceite y sofreímos el pimentón verde, cuando se ablanden un poco añadiremos la piña cortada. Removemos y dejamos rehogando 1 min antes de añadir los el agua.
2. Dejamos que el agua vaya calentándose y ahora añadimos el azúcar, luego el vinagre y la salsa de tomate.
3. Lo tenemos al fuego lento unos 15 minutos tapando el recipiente, si se nos queda sin apenas agua añadiremos agua.
4. Trascurrido el tiempo ponemos todos los ingredientes en la licuadora hasta que todo quede bien batido

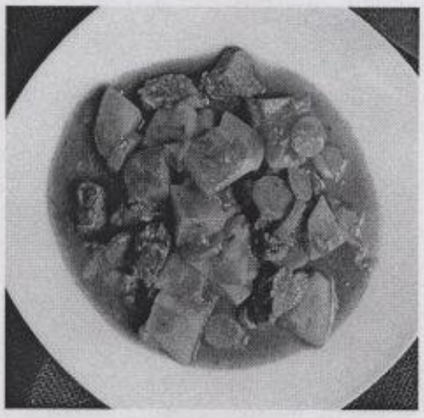


Estofado de cerdo o carne de res

Ingredientes: Carne, harina, aceite, cebolla, zanahoria, ajo, papa, laurel, órgano, sal, pimienta y salsa de tomate.

Preparación:

1. En una olla junto con una cucharada de aceite freímos por unos 4 min la cebolla cortada en rodajas. Luego retiramos y en la misma olla con un poquito más de aceite sellamos la carne cortada. Esto toma unos 3 a 5 min aproximadamente. Luego agregar encima la cucharadita de harina. Colocar encima la cebolla, ajo picado, y zanahoria cortada.
2. Sazonar con comino, orégano, sal y pimienta.
3. Colocar la hoja de laurel, y salsa de tomate. Mezclar todo muy bien.
4. Agregar las papas cortadas en cuadros, puede usarlas a lo largo también. Revolver bien y añadir el agua.
5. Cocinar con la olla tapada por unos 25 minutos a fuego medio. Pero si tiene más tiempo, puede hacerlo todo pero a fuego bajo por unos 35 minutos.



Pollo al curry con zanahoria

Ingredientes: Pechuga de pollo, pimentón verde, tomate, ajo, zanahoria, jengibre en polvo, cúrcuma, cilantro, curry en polvo aceite de oliva, sal.

Preparación:

1. Cortar el pollo en trozos, al igual que se corta el tomate la zanahoria, el ajo y pimentón verde todo se une en un sartén para sofreír los vegetales y luego se adiciona el pollo. Los salteamos un par de minutos a fuego alto hasta que el pollo se dore ligeramente.
2. Añadimos el diente de ajo picado muy fino y lo salteamos durante un minuto hasta que se empiece a dorar, Añadimos el tomate pelado y cortado en trozos pequeñitos, sazonamos al gusto, añadimos el resto de las especias y mezclamos bien.
3. Añadimos las zanahorias peladas y cortadas en trozos no muy pequeños, echamos el agua, tapamos la olla, bajamos el fuego (4/12) y dejamos cocer 15 minutos. Quitamos la tapa de la olla y dejamos cocer de 10 a 15 minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas a nuestro gusto y la salsa haya espesado un poco. Vigilamos de vez en cuando y si vemos que se queda sin líquido añadimos un poco más de agua. Servimos con un poco de cilantro picado por encima.



NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022
EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2022
(ACTIVIDAD 2)

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano,

Se realiza cinco (5) orientaciones psicológicas individuales a los siguientes Adultos Mayores:

Se realiza cinco (5) orientaciones psicológicas individuales a los siguientes Adultos Mayores:

1. **ABSALON ESCOBAR BRAND,** identificado con la cédula de ciudadanía número 2.542.314 de Cerrito Valle.
2. **ANGELA MARIA SILVA CONCHA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 29.282.277 de Buga Valle.
3. **MARIA AMPARO VELASCO CLAROS**, identificado con la cédula de ciudadanía número 38.872.780 de Buga Valle.
4. **MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 29.278.163 de Buga Valle.
5. **MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ OLIVEROS,** identificada con la cédula de ciudadanía número 29.699.003 de Pradera valle.



ABSALON ESCOBAR BRAND



ANGELA MARIA SILVA CONCHA



MARIA AMPARO VELASCO CLAROS



MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA



MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ O.

Centro de Bienestar del Anciano de Buga
NIT. 891.380.027-0
CALLE 16 No. 7-124 - tel.2276222

Guadalajara de Buga

Doctor:
GERARDO CABRERA
Director ejecutivo
Buga

Asunto: Orientación psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano del municipio de Guadalajara de Buga.

Informe de Actividad

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
Orientación Psicosocial, deberá ser prestada de manera preventiva a toda la población objeto, la cual persigue mitigar el efecto de las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen. Estará a cargo de profesionales en psicología y trabajo social cuando sea necesario, los Adultos Mayores serán remitidos a las entidades de seguridad social para una atención más específica.	Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general, con el fin de contribuir en la salud física y mental de cada uno de ellos, durante este periodo de contrato.	Se anexa formato de remisión.

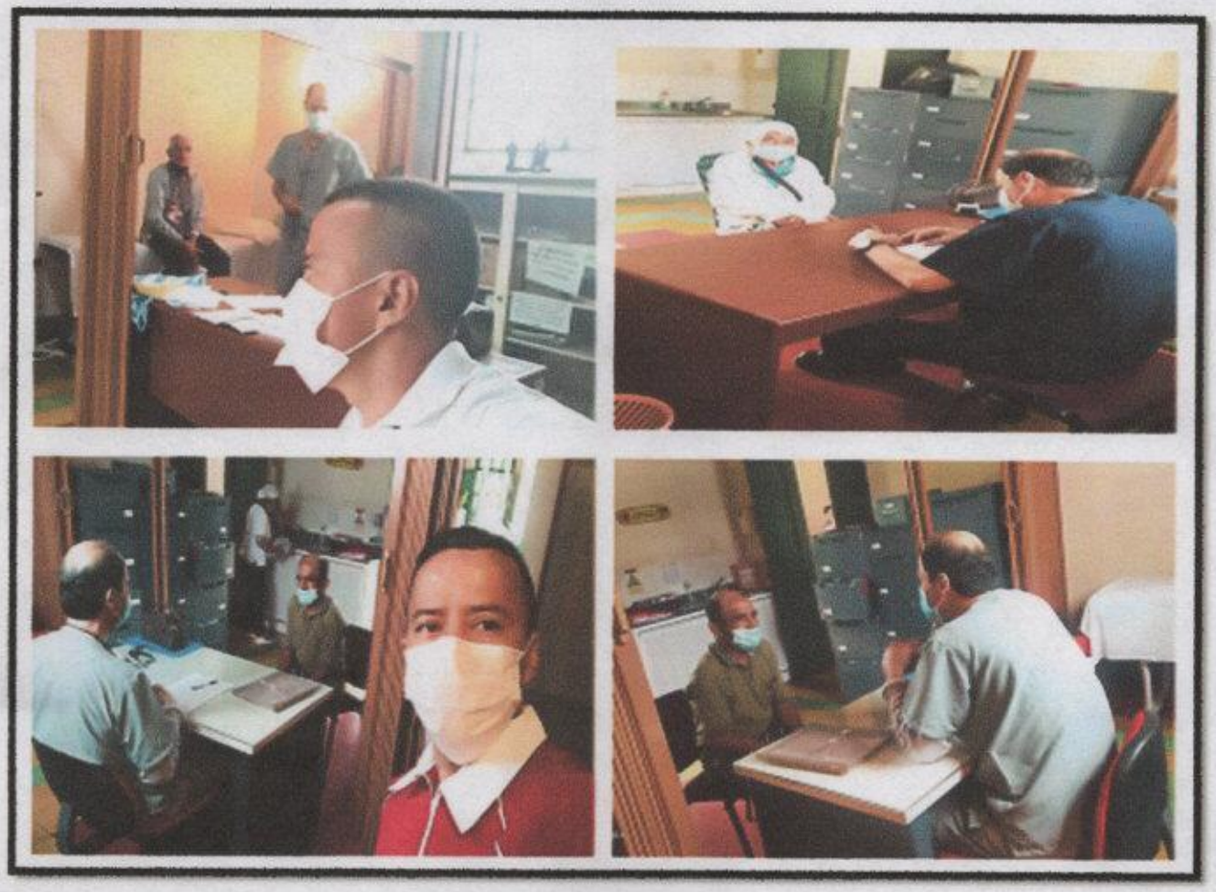
Atentamente.

CARLOS ARTURO PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGO
T.P. No. 184867

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867

Centro de Bienestar del Anciano de Buga
NIT. 891.380.027-0
CALLE 16 No. 7-124 - tel.2276222

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO.



Descripción de la actividad:

Se logró prestar de manera preventiva la Orientación Psicosocial a los Adultos Mayores del Centro de Bienestar del Anciano, que requieren valoración por médico general.

Centro de Bienestar del Anciano de Buga
NIT. 891.380.027-0
CALLE 16 No. 7-124 - tel.2276222

Guadalajara de Buga

Doctor:
GERARDO CABRERA
Director ejecutivo
Buga

Asunto: Orientaciones psicológicas en el Centro de Bienestar del Anciano en el Municipio de Guadalajara de Buga.

INFORME DE EVALUACIONES

ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL CONTRATO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD EJECUTADA	EVIDENCIAS
Se deberá realizar una evaluación psicológica de ingreso al Centro a cada uno de los 54 beneficiarios mínimo 5 orientaciones psicológicas individuales de acuerdo con los resultados de la evaluación.	Se realiza cinco (5) orientaciones psicológicas individuales a los siguientes Adultos Mayores: 1. **ABSALON ESCOBAR BRAND,** identificado con la cédula de ciudadanía número 2.542.314 de Cerrito Valle. 2. **ANGELA MARIA SILVA CONCHA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 29.282.277 de Buga Valle. 3. **MARIA AMPARO VELASCO CLAROS**, identificado con la cédula de ciudadanía número 38.872.780 de Buga Valle. 4. **MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 29.278.163 de Buga Valle. 5. **MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ OLIVEROS,** identificada con la cédula de ciudadanía número 29.699.003 de Pradera valle. Institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, lo cual se pudo observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía; durante este periodo de ejecución de contrato.	Se anexa evidencia fotográfica

Atentamente.

CARLOS ARTURO PAZ NARVÁEZ
PSICÓLOGA
T.P. No. 184867

Carlos Arturo paz Narváez
Psicólogo
CC: 94270325
No: 184867

Centro de Bienestar del Anciano de Buga
NIT. 891.380.027-0
CALLE 16 No. 7-124 - tel.2276222

TEMA DE LA ACTIVIDAD: ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO.



ABSALON ESCOBAR BRAND

ANGELA MARIA SILVA CONCHA

MARIA AMPARO VELASCO CLAROS

MARIA FLORIA CAICEDO MEJIA

MARIA DEL ROSARIO GUTIERREZ O.

Descripción de la actividad:

Orientaciones Psicológicas individuales a los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Anciano beneficiarios del programa, lo cual se pudo observar diferentes patologías físicas y mentales de esta población y que requieren una atención integral constante para una sana adultez tardía.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 07-03-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE: Absalon Escobar Brand

SEXO: m

FN: 04-06-1926

EDAD: 95 años

DIRECCIÓN: Calle 16 #7-124 centro de bienestar del Anciano

EPS: Emssana Subsidiado Vejez

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicosocio

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente se observa en su estado de salud física de miembros superiores en sus condiciones e inferiores con movilidad reducida, utiliza ayuda tecnica de un caminador para movilizarse

OBSERVACIONES DE CONDUCTA: paciente se observa en su estado de salud mental, coordina tiempo y espacio de una realidad

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoración individual, En esta sesión de seguimiento el paciente me valida algunos aspectos de su vida durante la adultez temprana, manifiesta que esa epoca el realizaba muchos labores y que el, ahora no puede realizar nada y que por ese motivo en ocasiones se deprime, pa lo coal se inicia un seguimiento psicologico y reforzamiento con tallares de manualidades y de auto trabajo que permitan que el paciente pueda realizar algunas actividades que refuercen su estado emocional.

no Firma

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 2.542.314 de cerrito valle

CARLOS ARTURO PAZ CHAVEZ
PSICOLOGO
T.P. No. 184867

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las politicas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 07-03-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE: Angela maria Silva cacha

SEXO: F

FN: 28-05-1949

EDAD: 72 años

DIRECCIÓN: Calle 16 #7-124 Centro de Bienestar del Anciano

EPS: Emssanar Subsidiado Buga

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicologico

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente se observa en su estado de salud fisica de miembros superiores e inferiores en sanas condiciones

OBSERVACIONES DE CONDUCTA: paciente se observa en su estado de salud mental, posible mente presenta cambios en su conducta, patologia de bipolaridad

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoracion individual, En esta sesión de seguimiento la paciente me brinda información de su convivencia dentro del centro de bienestar del anciano, manifiesta que en ocasiones a tenido dificultades de convivencia con sus compañeras por que tiene dias en los que todo lo que le digan le fastidia, pero tiene dias en los que se levanta feliz y puede compartir con tranquilidad, por lo tanto se refuerza con talleres de integracion social y de motivación personal.

Angela Ma Silva C.

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

cc. 29.282.277 de Buga

CARLOS [illegible]
PSICOLOGO
T.P. No. 184667

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las politicas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 07-03-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE: Maria Amparo Velasco claros

SEXO: F

FN: 03-01-1966

EDAD: 55 años

DIRECCIÓN: Calle 16 #7-124 Centro de Bienestar del Anciano

EPS: Cmssanar Subsidiado Buga

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicologico

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente se observa en su estado de Salud Fisica de miembros superiores e inferiores con movilidad reducida, utiliza ayuda tecnica de unas muletas para movilizarse

OBSERVACIONES DE CONDUCTA: paciente se observa en su estado de Salud mental, coordina tiempo y espacio de una realidad

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoración individual, en esta Sesión de Seguimiento la paciente me brinda información de como ha venido realizando las actividades de reforzamiento con los diferentes talleres de integración Social, manifiesta que esos tipos de actividades y talleres le han permitido soltarse un poco en cuanto a compartir con los demas compañeros de pabellon y a tener un poco más de dialogo con cada una de ellos, por lo tanto se continua con los talleres de reforzamiento.

AMPARO Velasco

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 38.872.780 de Buga

CARLOS ARTURO PRADA GONZALEZ
PSICOLOGO
T.P. No. 184867

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las politicas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 14-03-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE: Maria Flora Caicedo Mejia

SEXO: F

FN: 20-12-1942

EDAD: 78 años

DIRECCIÓN: Calle 16 #7-124 Centro de Bienestar del Anciano

EPS: Emssanar Subsidiado Buga

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicologico

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: paciente se observa en su estado de Salud mental y Física de miembros superiores e inferiores en Sanas condiciones

OBSERVACIONES DE CONDUCTA: paciente se observa en su estado de Salud mental, no coordina ni tiempo ni espacio de una realidad, posiblemente padida cognitiva en la memoria a largo, mediano y corto plazo.

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoración individual, en esta sesión de seguimiento la paciente nos brinda un relato de su vida, manifiesta estar bien en todo, se pudo observa que lo que se le preguntaba no era a corde con la realidad y no recuerda momentos de su vida durante la adultez temprana ni tardia y en momentos se distrae con Fasilida y se le olvida lo que se le pregunta, por lo tanto se continua con el seguimiento psicologico y dejando la Nota que la valore el psiquiatra.

Maria Caicedo

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 29.278.163 de Buga valle

CARLOS ... PAZ ... PSICOLOGO T.P. No. 184897

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las politicas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.

NOTA DE SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO

FECHA DE VALORACIÓN: 14-03-2022

DATOS PERSONALES

NOMBRE DEL PACIENTE: Maria del Rosario Gutierrez Oliveros

SEXO: F

FN: 18-07-1947

EDAD: 74 años

DIRECCIÓN: Calle 16 # 7-124 Centro de bienestar del Anciano

EPS: Emssana Subsidiado Buga

MOTIVO DE LA CONSULTA:

Seguimiento psicologico

OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: Paciente se observa en su estado de salud fisica de miembros superiores e inferiores en Sanas condiciones

OBSERVACIONES DE CONDUCTA: paciente se observa en su estado de salud mental posiblemente perdida cognitiva en la memoria a largo plazo

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoración individual, en esta sesión de seguimiento la paciente me brinda información de como le esta llando con los diferntes actividades de reforzamiento cognitivo de memoria, manifiesta ave a tenido una mejora ave ya a podido recordar algunos momentos de su vida en la adultez temprana y ave, ya no se olviden las cosas casi, por lo tanto se continua con el reforzamiento cognitivo con talleres de memoria

ROSARIO

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

cc. 29.699.003 de pradera valle

CARLOS ARTURO PAZ MARIN
PSICOLOGO
T.P. No. 1[illegible]261

Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las politicas de tratamiento de datos y canales de atención a los titulares de los datos personales, de acuerdo con lo establecido en la ley 1581 del 2012.