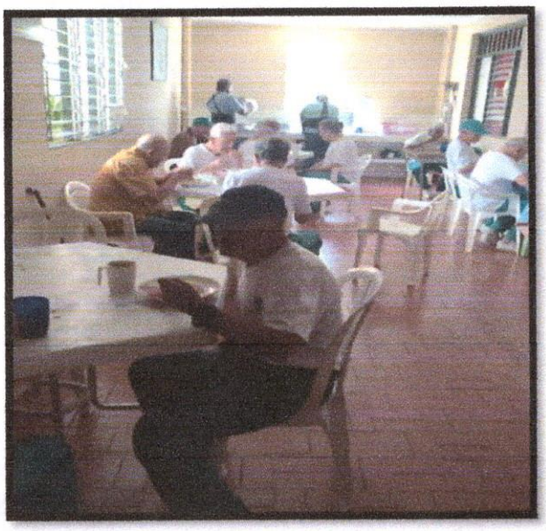
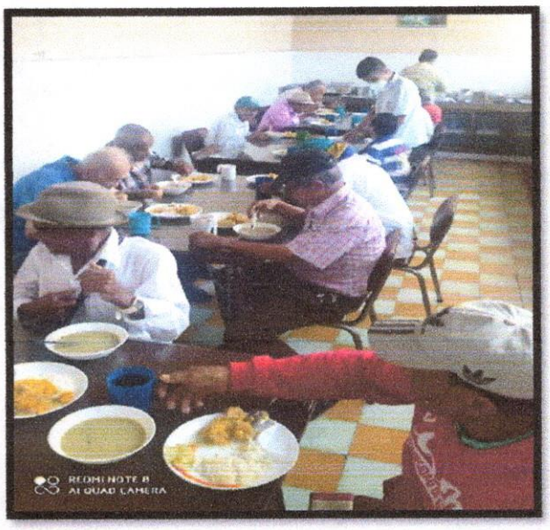
**NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022**
**EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2022**
**(ACTIVIDAD 1)**
**TEMA DE LA ACTIVIDAD:** ALIMENTACIÓN: (DESAYUNO, ALMUERZO,

**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.

Se anexa minuta 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 | Calorias kcal | Proteínas g | Grasa g | Carboh g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | NUTRIENTES | | | | |
| 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 | Calorias kcal | Proteínas g | Grasa g | Carboh g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | NUTRIENTES | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | NUTRIENTES | | | | | |
| | Grupo de alimento | g/cc | Calorias kcal | Proteínas g | Grasa g | Carboh g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc mg |
| Seco | 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 |
| | Grasas | 10 | 90,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Jugo | Frutas | 80 | 46,67 | 0,72 | 0,19 | 9,54 | 14,36 | 0,58 | 0,86 |
| | | | | | | | | | |
| 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 kcal | Proteínas g | Grasa g | Carboh g | Calcio mg | Hierro mg | Zinc 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 135g | 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<br>Pierna 130 g<br>Pernil 135g | 90 g | 70 g<br>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

**bla 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<br>Huevos con maiz | Huevos en cacerola | Arepa de maiz Con queso | Tortilla de huevo | Queso Cuajada<br>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 | |
| aices, 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 |
| aices, 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<br>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<br>Huevo Cocido | Arepa asada<br>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<br>Arroz con cilantro | Carne sudada | Pollo en cuadritos sudados<br>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**

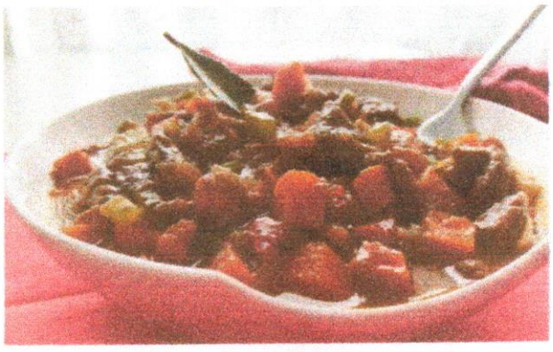
carne este suave. Saque media taza de caldo, disuelva con la harina de trigo y viértalo a la carne. Deje que espese 5 minutos mas. Sirva con las zanahorias.

**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

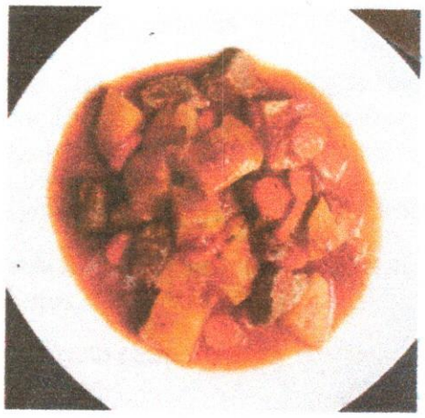


**Estofado de cerdo o carne de res**

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 ádiciona 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.

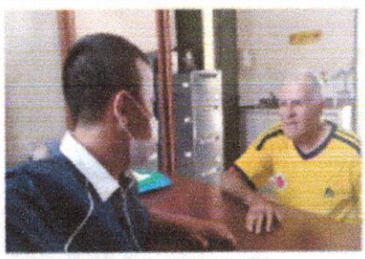


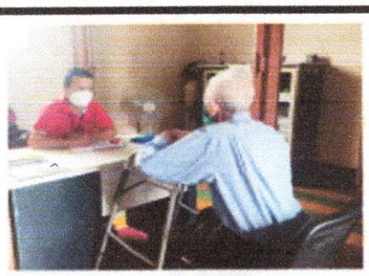
**NÚMERO DEL CONVENIO: SBSDC-2200-699-2022**
**EJECUCIÓN DEL PERIODO: DEL 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2022**
**(ACTIVIDAD 2)**

**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:

1. **HENRY BEDOYA GRISALES,** identificado con la cédula de ciudadanía número 6.184.520 de Buga Valle.
2. **GERMAN ROJAS GAVIRIA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 2.509.309 de Buga Valle.
3. **HECTOR ROSEBEL CASTRILLON QUISENO**, identificado con la cédula de ciudadanía número 4.441.539 de Manzanares Caldas.
4. **LEOVIGILDO MORENO ANGEL**, identificado con la cédula de ciudadanía número 4.318.572 de Manizales
5. **MARIA MARGARITA PEDRAZA,** identificada con la cédula de ciudadanía número 29.278.427 de Buga valle.


HENRY BEDOYA GRISALES


GERMAN ROJAS GAVIRIA


HECTOR ROSEBEL CASTRILLON


LEOVIGILDO MORENO ANGEL


MARIA MARGARITA PEDRAZA

*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:<br><br>1. **HENRY BEDOYA GRISALES,** identificado con la cédula de ciudadanía número 6.184.520 de Buga Valle.<br>2. **GERMAN ROJAS GAVIRIA**, identificado con la cédula de ciudadanía número 2.509.309 de Buga Valle.<br>3. **HECTOR ROSEBEL CASTRILLON QUISENO**, identificado con la cédula de ciudadanía número 4.441.539 de Manzanares Caldas.<br>4. **LEOVIGILDO MORENO ANGEL**, identificado con la cédula de ciudadanía número 4.318.572 de Manizales<br>5. **MARIA MARGARITA PEDRAZA,** identificada con la cédula de ciudadanía número 29.278.427 de Buga valle.<br><br>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 del mes de abril de 2022. | Se anexa evidencia fotográfica |

Atentamente.

**Carlos Arturo paz Narváez**
**Psicólogo**
**CC: 94270325**
**No: 184867**

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




**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: 04-04-2022 | |
| **DATOS PERSONALES** | |
| NOMBRE DEL PACIENTE: Henry Bedoya Grisales | SEXO: M<br>FN: 05-03-1944<br>EDAD: 78 años |
| DIRECCIÓN: Calle 16 #7-124 | |
| EPS: Emssanar Subsidiado Buga | |
| MOTIVO DE LA CONSULTA: Seguimiento psicologico | |
| OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: Se observa en su estado de Salud física de miembros superiores con movilidad reducida en el derecho e inferiores en Sanas Condiciones | |
| OBSERVACIONES DE CONDUCTA: Coordina tiempo y espacio de una realidad | |
| **CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL** | |
| Valoración individual, en esta Sesión de Seguimiento el paciente me brinda algunos aspectos de su vida diaria en el centro de bienestar del anciano, manifiesta "que tuvo un inconveniente con la compañera Angela Calle el año pasado en el mes de Septiembre de acoso, el cual fue comunicado a los hermanos del Centro y ellos tomaron medidas en el asunto el cual el señor Henry no volvio a tratar a la compañera Angela Calle ni a ningun otro compañero permanece Solo" | |

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 6184520 - Buga

CARLOS ARTURO POLO NARVAEZ
PSICOLOGO
T.P. No. 184867

*Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas 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: 04 - 04 - 2022

**DATOS PERSONALES**

NOMBRE DEL PACIENTE: German Rojas Gaviria

SEXO: m

FN: 21 - 01 - 1932

EDAD: 90 años

DIRECCIÓN: Calle 16 H7 - 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 en sanas condiciones e inferiores con movilida 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 brinda algunos aspectos de su vida, manifestando que en ocasiones siente mucha in lo que lo hace tener duda cuando va a tomar una decisión de realizar algo o participar en las actividades que se realizan en el centro de bienestar del anciano, por lo tanto se inicia un seguimiento psicologico y reforzamiento de auto estima con talleres de integración Social.

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

Germán Rojas Gaviria

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 2.509.309 de BUGa

*Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas 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: 04-04-2022

**DATOS PERSONALES**

NOMBRE DEL PACIENTE: Hector Rosebel Castrillon Q.

SEXO: M

FN: 09-03-1944

EDAD: 77 años

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

EPS: Emssanar Subsidiado

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 con perdida cognitiva en la memoria.

CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL

Valoración individual, en esta Sesión de Seguimiento el paciente me brinda algunos aspectos de su vida en su adultez tardia dentro del Centro del Adulto mayor, manifiesta Sentirse Feliz en este Centro y dice con los compañeros Se la lleva bien y comparte con todos en Ocasiones Se ayuda por no acordarse de algunas memorias de su adultez temprana, lo cual Se inicio un Seguimiento psicologico porque su dialogo es incoherente pasa de un tiempo a otro perdida de la memoria, se rezuerda con talleres de memoria.

HECTOR ROSEBEL CRUZ QUIROZ

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 4.441.539 manzanares caldas

DARLIN ARDILA PATIÑO
PSICOLOGO
T.P. No. 184867

*Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas 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:** | 11-04-2022 |
| **DATOS PERSONALES** | |
| **NOMBRE DEL PACIENTE:** Leovigildo Moreno Angel | **SEXO:** m<br>**FN:** 18-12-1933<br>**EDAD:** 88 años |
| **DIRECCIÓN:** | calle 16 # 7-124 centro de Bienestar del Anciano |
| **EPS:** | emssanar subsidiado |
| **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 padida cognitiva, en la memoria alargo, mediano y corto plazo |

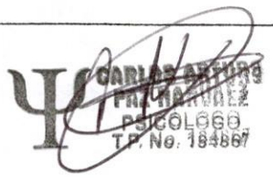
**CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL**

Valoracción individual, en esta sesión de seguimiento el paciente me brinda algunos aspectos de su convivencia en el centro, se pudo observar que el paciente tiene un dialogo descoordinado y, se le olvida con frecuencia lo que se le pregunta, por lo tanto se inicia un seguimiento psicologico y reforzamiento con talleres de memoria.



no Firma

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA




CC. 4.318.572 de manizalo

*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: | 11-04-2022 |
| **DATOS PERSONALES** | |
| NOMBRE DEL PACIENTE: María margarita Pedraza | SEXO: F |
| | FN: 11-07-1940 |
| | EDAD: 82 años |
| DIRECCIÓN: | Calle 16 # 7-124 Centro de bienestar del Anciano |
| EPS: | Emssanar Subsidiado |
| MOTIVO DE LA CONSULTA: | Seguimiento psicologico |
| OBSERVACIONES FÍSICAS Y/O GENERAL: | paciente se observa en su estado de salud física de miembros superiores e inferiores en sanas condiciones |
| OBSERVACIONES DE CONDUCTA: | paciente se observa en su estado de salud mental posiblemente perdida cognitiva perdida de la memoria. |

**CONCEPTO Y DIAGNOSTICO SOCIAL**

Valoración individual, en esta sesión de seguimiento la paciente me informa su estado de comportamiento con sus compañeros del centro, manifiesta que en ocasiones se le olvida el tiempo y algunos recuerdos, pero que se siente muy feliz de poder estar en este lugar y de participar en todas las actividades que realizan, por lo tanto se continua con los talleres de memoria y reforzamiento cognitivo e integracion social.

FIRMA DEL PACIENTE O HUELLA

CC. 29.278.427 de Buga

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

*Nota importante: se deja constancia que el paciente acepta las políticas 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.*

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 ejecución del contrato del mes de abril de 2022. | Se anexa formato de remisión. |

Atentamente.

**Carlos Arturo paz Narváez**
**Psicólogo**
**CC: 94270325**
**No: 184867**