ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804.015.280-8

Palmas del socorro, Julio 24 de 2023

Señora
SILVIA LUZ PINTO BARRERA
Secretaria General y de Gobierno
Ciudad

Respetada Señora,

Por medio de la presente, nos permitimos enviar documentación correspondiente al periodo de mayo 17 a junio 16 de 2023, según convenio de colaboración No. 041-2023; dando cobertura a 10 adultos mayores; Por lo anterior adjuntamos los siguientes documentos:

- Informe financiero
- Informe del Aporte de la Asociación
- Informe de actividades de psicología y planillas de seguridad social
- Informe de actividades de nutrición, minuta y planillas de seguridad social
- Informe de actividades deportivas, recreativas y planillas de seguridad social
- Informe de enfermería
- Informe de manualidades
- Informe de manipuladora de Alimentos
- Planilla del pago de seguridad social Asociación
- Cronograma de actividades
- Soporte de Atención Adulto Mayor (firmas)
- Certificado póliza Exequial

Atentamente,

ALBA ROCIO DIAZ PINZON
Coord. Administrativa y Contable

Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406 - 3166921850
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

Actividad Económica:

8730 - Actividades de atención en instituciones para el cuidado de personas mayores y/o discapacitadas

Razón Social: Asociacion Urbana de la Tercera Edad la voz de la experiencia
Identificación: 804015280-8
Teléfono: 3205346406
Dirección: Calle 5 No. 3 - 02, Palmas Del Socorro, Santander, Colombia.
Condición IVA: No Aplica
Responsabilidad fiscal: No Aplica - Otros

Número: FE-44
Fecha: 10/08/2023 16:21
Forma de pago: Contado
Medio de pago: Transferencia Débito

Sr. (es): MUNICIPIO DE PALMAS DEL SOCORRO **NIT:** 800003253-2
Dirección: Calle 7 No. 5 - 35. . **Tel:** 3183476223
Pais: Colombia

Moneda: Pesos Colombianos **Muni. Dest.:** Palmas Del Socorro

Lin.	Cód.	Artículo	Observaciones	Cantidad	Unidad	IVA%	Precio	% Dto.	Total
1		CONVENIO DE ASOCIACIÓN CON ENTIDAD SIN ÁNIMO DE LUCRO	CONVENIO No.041-2023 PERIODO DEL 17 DE MAYO AL 16 DE JUNIO DE 2023	1.00	Und	0%	11,021,625.30	0.00	11,021,625.30

Esta factura se asimila en todos sus efectos a una letra de cambio de conformidad con el art. 3, de la Ley 1231 de 2008. Autorizo que en caso de incumplimiento de esta obligación sea reportado a las centrales de riesgo, se cobraran intereses por mora.

Subtotal:	11,021,625.30
Descuento:	0.00
Total Bruto:	11,021,625.30

Fecha y hora de validación: 10/08/2023 16:24

CUFE: 5f0c16dab9166c487beeb98d2f31d912c747a12825d86c3c0163ed6caafe7ae44d63fdbf5be0c05e2e1d2ad9b762b343

Valor a Pagar: $ 11,021,625.30

Firma Digital:
HK/gfGANZvxq2JhgnddSehJ0e/2LTu2ym2Mb+6f+5G0H1KUy0tJCzvXOHH6AzFGtXQKI48mkMvMirZfXLsVrJe9nHwy43UxtByf7UQFoBY1L5uJQIRAfn7FWL2MeuAe6

Proveedor Tecnológico: Cadena S.A. Nit: 890.930.534-0 Software: E-facturacadena

Resolución de factura electrónica: 18764042057294 del 2022-12-28 al 2023-12-28. Rango: FE-25 al FE-500.

Representación gráfica de la factura electrónica según párrafo 1, artículo 3 decreto 2242 de 2015 078-93053

HECHO EN XUBIO.com

INFORME FINANCIERO CONVENIO DE COLABORACION No.041-2023 DE MAYO 17 A JUNIO 16 DE 2023

SERVICIOS	ACTIVIDAD A REALIZAR	DETALLE	MEDIDA	PERSONAL REQUERIDO	FRECUENCIA / MES	VALOR UNITARIO DIARIO	CANT. AM	VALOR DIARIO POR AM	DIAS DE SERVICIO	VALOR TOTAL POR AM	SUB TOTAL	VALOR TOTAL
ATENCIÓN EN ALIMENTACIÓN	Alimentación de acuerdo a las minutas establecidas por nutricionista.	Alimentos	Unidad		Diaria	$ 1,430,040.00	10	$ 17,964.00	31	$ 556,884.00	$ 5,568,840.00	$ 7,425,259.50
		Manipuladora de alimentos	R.Humano	1	Diaria	$ 47,668.00	10	$ 4,333.45	31	$ 134,336.95	$ 1,343,369.50	
		Nutricionista	R.Humano	1	2 veces/mes	$ 286,006.00	10	$ 1,655.00	31	$ 51,305.00	$ 513,050.00	
AUXILIO EXEQUIAL	Servicio social dirigido a los adultos mayores del centro de bienestar del municipio de Palmas del Socorro.	Funeraria con campo de acción en el municipio de Palmas del Socorro	Unidad		Póliza Según Adultos	$ 318.00	10	$ 318.00	31	$ 9,858.00	$ 98,580.00	$ 98,580.00
PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD	Tomas frecuentes de peso, tensión, frecuencia cardiaca, glucometría, y acompañamiento en general, diurna y nocturna	Enfermera	R. Humano	1	Diaria	$ 61,968.00	10	$ 5,633.45	31	$ 174,636.95	$ 1,746,369.50	$ 1,746,369.50
ATENCION PSICOSOCIAL	Atención terapéutica, personalizada para quienes así lo requieran y terapias grupales, talleres motivacionales incluye materiales	Psicóloga	R. Humano	1	2 veces/mes	$ 429,009.00	10	$ 2,482.00	31	$ 76,942.00	$ 769,420.00	$ 769,420.00

ARTES MANUALES E INTELECTUALES	Que permita mantener la productividad tanto física como mental de los residentesFortalecer la motricidad fina, así como actividades lúdicas: juegos didácticos, pintura, destreza de manos, dedos, etc	Tallerista (incluye materiales de trabajo)	Unidad		Diaria	$ 1,001.00	10	$ 1,001.00	31	$ 31,031.00	$ 310,310.00	$ 310,310.00
ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES	Realizar actividad física e interacción social con los adultos mayores según sus condiciones físicas y de salud.	Instructor de deportes	R. Humano	1	Diaria	$ 23,834.00	10	$ 2,166.73	31	$ 67,168.63	$ 671,686.30	$ 671,686.30
VALOR TOTAL COSTOS APORTES DEL MUNICIPIO								$ 53,517.64		$1,102,162.73	$ 11,021,625.30	**$ 11,021,625.30**

Cordialmente,

ALCIRA PINZON DE DIAZ
Representante Legal

INFORME APORTE DE ASOCIACION CONVENIO DE COLABORACION No.041-2023 DE MAYO 17 A JUNIO 16 DE 2023

Conceptos	*Valor*
1. Gastos de Administración, Coordinador del centro, elementos de bioseguridad y demás servicios que emanen del convenio	$ 650,000.00
2. Mantenimiento y aseo de la infraestructura física y equipamiento del centro	$226,081.27
3. Servicios públicos	$226,081.27
TOTAL	**$1,102,162.53**

ALCIRA PINZON DE DIAZ
CC. 28.423.064 De Socorro
Representante Legal

SOPORTE DE ATENCION ADULTOS MAYORES DE MAYO 17 A JUNIO 16 DE 2023

Nombre	*Edad*	*Cédula*	*Firma*
VICTOR GONZALEZ	79 años	5.656.510	
LUIS ALBERTO ARDILA	93 años	2.103.691	
MARIA ANTONIA VILLALBA	80 años	1.024.499.937	
ROSA ELVIRA PALOMINO	69 años	39.888.001	
ALBERTO OBREGON TABARES	93 años	2.135.629	
BENJAMIN MEDINA AGUILERA	75 AÑOS	2.099.513	
NICANOR VIRGUES	85 años	10.156.814	Nicanor V.
BERNARDO ACEVEDO	77 años	5.742.656	Bernardo Acevedo
LUIS EDUARDO GARZON CASTILLO	89 años	2.098.804	Luis E Garzon
CARLOS ARMANDO RUGELES FRANCO	58 años	91.104.060	Carlos Rugeles

INFORME PERIODO MAYO 17 A JUNIO 16

AREA DE PSICOLOGIA

LORENA ANDREA BECERRA SÁNCHEZ

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

2023



Ficha Técnica

Programa de atención psicosocial, dirigido a los adultosmayores

Fecha: 24 de mayo 2023

Profesional encargado: Ps. Lorena Andrea Becerra Sánchez.

Identificación de la actividad

Artículo 11. Modificase el artículo 60 de la Ley 687 de 2001,el cual quedará así. Servicios mínimos que ofrecerá el Centro Vida. Sin perjuicio de que la entidad pueda mejorar esta canasta mínima de servicios, los Centros Vida ofrecerán al adulto mayor los siguientes:

2) Orientación Psicosocial. Prestada de manera preventivaa toda la población objetivo, la cual persigue mitigar el efectode las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen. Estará acargo de profesionales en psicología y trabajo social. Cuando sea necesario, los adultos mayores serán remitidos

a las entidades de la seguridad social para una atenciónmás específica.

Lugar:	Asilo palmas del socorro	la voz de la experiencia
Área:	Atención psicosocial.	

Detalles de la actividad

TEMA: estimulación cognitiva

OBJETIVO GENERAL: fortalecer a través del ejercicio de manera individual a los adultos mayores en su área cognitiva estimulándola y ejercitándola.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contribuir a estimular por medio de la ficha el área cognitiva en el adulto mayor.
- Mejorar el estado de cognición de la memoria.
- Estimular el área cognitiva por medio de la ficha mejorando la salud mental.

Metodología: Los procesos cognitivos entendidos como conjunto de operaciones mentales, son vistos presentes en la vida cotidiana destacándose entre ellos los procesos básicos y superiores, por ello en el manejo de los procesos cognitivos básicos serán manejados en una intervención individual a los adult0s mayores del asilo de la voz de la experiencia del municipio de palmas de socorro.
social, e incluso nuestra supervivencia, a través de su influencia en la conducta.
Fase inicial: Se inicia el día con un amigable saludo al adulto mayor, indicándole como se realizará la actividad. Se dan las instrucciones de la actividad la cual consiste en poner en actividad a la memoria para lograr de forma eficaz una adecuada estimulación cognitiva.
Fase central: Se invita al adulto mayor a participar de la actividad a realizarse por la profesional de la psicología, a través de manera individual para fortalecer la estimulación cognitiva por medio de una ficha para observar las habilidades y destrezas de cada adulto mayor, la ficha a trabajar será sobre las diferencias entre flores de la naturaleza en la cual los adultos mayores deberán observar muy bien para lograr diferenciar las cinco clases en cada una, luego se deberá contar por grupos de flores cuantas hay de cada tipo con el fin de estimular el área cognitiva.
Fase final: se realiza la verificación de la actividad, dándole a conocer a cada adulto mayor que estuvo bien del ejercicio y que se debe seguir estimulando en el proceso.
Observación: es importante seguir realizando actividades que contribuyan al adecuado estado del adulto mayor con el fin de fortalecer el área cognitiva ya que con el tiempo es una de las áreas que más se va afectando, además de prevenir la pereza mental, se evidencia que logran realizar la actividad.

ELABORADO POR:

Lorena Becerra S.

Lorena Andrea Becerra Sánchez
Psicóloga T.P. 152608

REGISTRO FOTOGRAFICO














Ficha Técnica

Programa de atención psicosocial, dirigido a los adultosmayores

Fecha: 5 junio 2023

Profesional encargado: Ps. Lorena Andrea Becerra Sánchez.

Identificación de la actividad

Articulo 11. Modificase el artículo 60 de la Ley 687 de 2001,el cual quedará así. Servicios mínimos que ofrecerá el Centro Vida. Sin perjuicio de que la entidad pueda mejorar esta canasta mínima de servicios, los Centros Vida ofrecerán al adulto mayor los siguientes:

2) Orientación Psicosocial. Prestada de manera preventivaa toda la población objetivo, la cual persigue mitigar el efectode las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen. Estará acargo de profesionales en psicología y trabajo social. Cuando sea necesario, los adultos mayores serán remitidos

a las entidades de la seguridad social para una atenciónmás específica.

Lugar:	Palmas del socorro	la voz de la experiencia
Área:	Atención psicosocial.	

Detalles de la actividad

TEMA: "FORTALECIMIENTO DE LAS EMOCIONES EN LOS ADULTOS MAYORES"

OBJETIVO GENERAL: brindar herramientas que contribuyan al cuidado de las emociones en los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar el cuidado de las emociones a través de la expresión sana de estas.
- Realizar una actividad lúdica que permita reforzar el tema.

Metodología: El manejo emocional es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas. Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos

Fase inicial: con el fin de brindar herramientas que contribuyan al área del cuidado de las emociones se realiza taller del manejo emocional.

Se inicia el día con la realización de un saludo a los adultos mayores y dinamia interactiva la cual consiste en lanzar el dado de las emociones, dependiendo la emoción que salga deberán pensar que situación los hace poner de ese estado emocional.

Fase central: Se les explica en que consiste las emociones, cuáles son las emociones negativas y positivas, como se pueden manejar, por medio de dibujos de cada emoción se procede a facilitar la información a los adultos mayores sobres las emociones y lo importante de expresarla, se les entrega material didáctico para trabajar de forma individual y así evidenciar lo aprendido.

Fase final: se realiza actividad practica a través de las emociones positivas, por medio de cada ficha entregada se realiza la verificación del ejercicio y se cierra concluyendo la importancia que las emociones positivas puedan primar sobre las emociones negativas.

Observación: durante la actividad grupal se evidencia que a los adultos mayores les gusta participar, sin embargo, hay unos que debido a su ciclo vital y estado de salud se les es más complicado poder realizar cada actividad, por ende, es importante seguir fomentando a través de las actividades lúdicas el fortalecimiento de todas sus áreas.

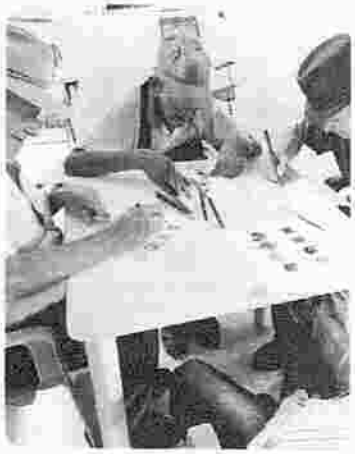
ELABORADO POR:

Lorena Becerra S.

Lorena Andrea Becerra Sánchez
Psicóloga T.P. 152608

REGISTRO FOTOGRAFICO












Ficha Técnica

Programa de atención psicosocial, dirigido a los adultosmayores

Fecha: 14 de junio 2023

Profesional encargado: Ps. Lorena Andrea Becerra Sánchez.

Identificación de la actividad

Artículo 11. Modificase el artículo 60 de la Ley 687 de 2001,el cual quedará asi. Servicios mínimos que ofrecerá el Centro Vida. Sin perjuicio de que la entidad pueda mejorar esta canasta mínima de servicios, los Centros Vida ofrecerán al adulto mayor los siguientes:

2) Orientación Psicosocial. Prestada de manera preventivaa toda la población objetivo, la cual persigue mitigar el efectode las patologías de comportamiento que surgen en la tercera edad y los efectos a las que ellas conducen. Estará acargo de profesionales en psicología y trabajo social. Cuando sea necesario, los adultos mayores serán remitidos

a las entidades de la seguridad social para una atenciónmás específica.

Lugar:	Asilo palmas del socorro	La voz de la experiencia
Área:	Atención psicosocial.	

Detalles de la actividad

TEMA: estimulación de la motricidad fina

OBJETIVO GENERAL: fortalecer a través del ejercicio de forma individual la concentración y motricidad en los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contribuir a estimular por medio de ejercicio de armar el área de motricidad fina en el adulto mayor.
- Mejorar el estado de memoria y físico de cada adulto mayor.
- Conseguir la motivación y concentración en el ejercicio cada adulto mayor.

Metodología: La psicomotricidad fina son movimientos voluntarios con las manos y dedos muy preciosos que requieren una mayor coordinación y que implican el movimiento y trabajo de pequeños grupos de músculos y huesos y nervios. La psicomotricidad fina en adultos mayores es indispensable en tareas tan cotidianas como escribir, pintarse, afeitarse, coser, usar las llaves, atarse los cordones, pasar las páginas de un libro. Podríamos decir que una correcta motricidad fina es muy necesaria en nuestro día a día.

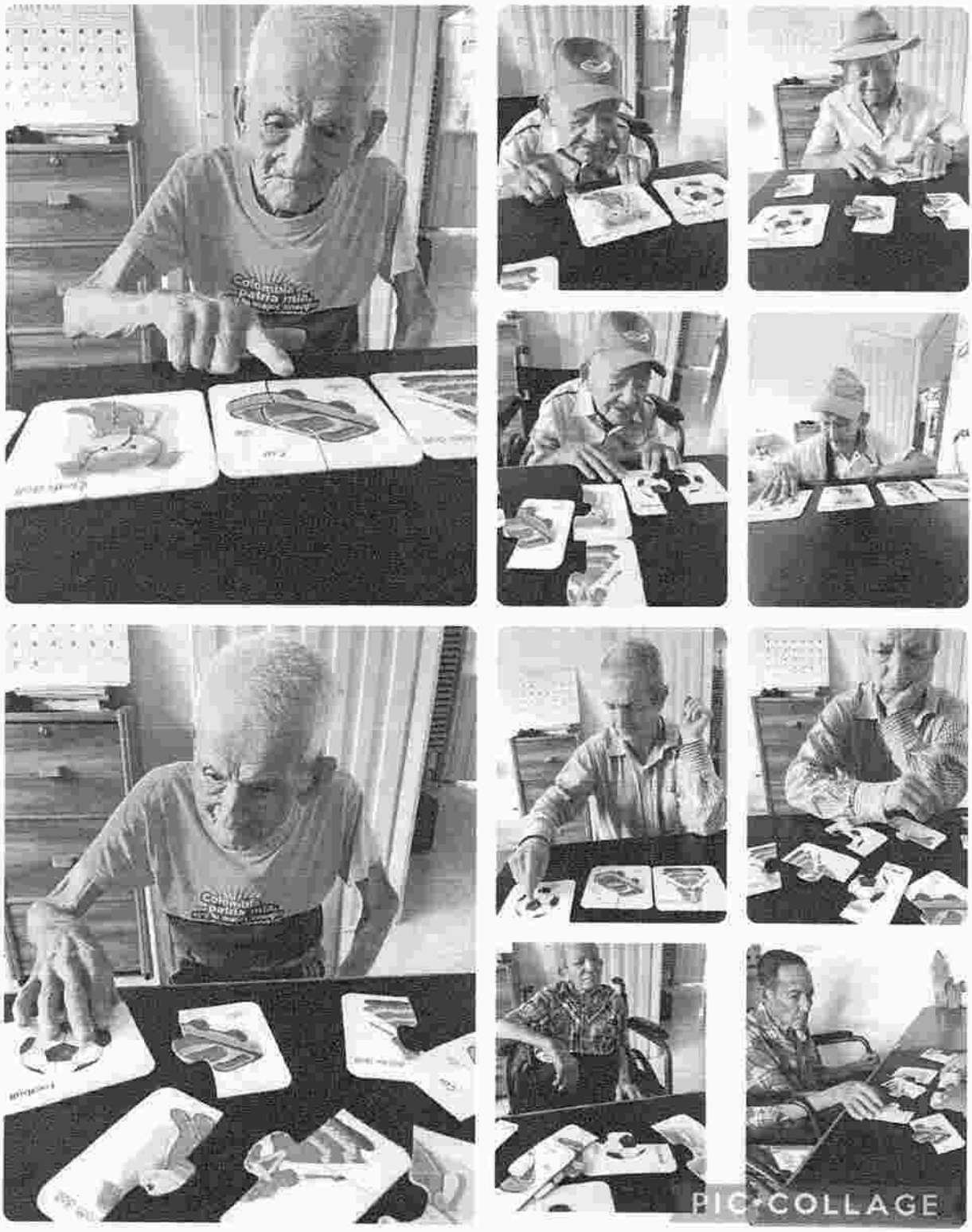
Fase inicial: Se inicia con un saludo cordial al adulto mayor, explicando la actividad a realizarse.
Fase central: el ejercicio se realiza de manera individual para fortalecer la estimulación de la motricidad fina por medio de una ficha para observar las habilidades y destrezas del adulto mayor.
Consiste en presentar al adulto mayor una serie de fichas las cuales conforman una imagen el adulto mayor deberá encajar cada ficha y armar la figura a la cual corresponde.
Gracias a la realización de estos ejercicios se logra trabajar los diferentes aspectos relacionados con el cerebro y con las funciones cognitivas, así como muchas mas habilidades en los adultos mayores.
Fase final: se indaga con cada adulto mayor que logra ver de cada imagen y al final se le pregunta la imagen que es y que colores la representan.

ELABORADO POR:

Lorena Becerra S.

Lorena Andrea Becerra Sánchez
Psicóloga T.P. 152608

REGISTRO FOTOGRAFICO



ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	LORENA ANDREA BECERRA SANCHEZ
IDENTIFICACION:	CC-1100964246
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-05-31
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-06-13
FECHA DE PAGO:	2023-05-31
ENTIDAD DE PAGO:	BANCOLOMBIA
PERIODO PENSION:	2023-05
PERIODO SALUD:	2023-05
NUMERO PLANILLA:	26372856
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	26372856
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS002	800130907	SALUD TOTAL	1	$ 1,160,000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 145,000	$ 145,000
25-14	900336004	COLPENSIONES	1	$ 1,160,000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 185,600	$ 185,600
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1,160,000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 6,100	$ 6,100
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 336,700	$ 336,700

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	13/07/2023

ASOPAGOS s.a.

CONSULTA EMPLEADO

RAZÓN SOCIAL	LORENA ANDREA BECERRA SANCHEZ
IDENTIFICACIÓN APORTANTE	CC-1100964246
SUCURSAL	0
FECHA PAGO	2023-07-17
INDENTIFICACION EMPLEADO	CC-1100964246
NOMBRE EMPLEADO	LORENA ANDREA BECERRA SANCHEZ
EPS	SALUD TOTAL S.A. ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD
AFP	Administradora Colombiana de Pensiones COLPENSIONES
CAJA COMPENSACIÓN	Sin CCF
ARL	ARL - POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS
NÚMERO PLANILLA	29605190
REFERENCIA PAGO(PIN)	
TIPO PLANILLA	1
PERIODO PENSION	2023-06
PERIODO SALUD	2023-06
TIPO COTIZANTE	Independiente con contrato de prestación de servicios superior a 1 mes
SUBTIPO COTIZANTE	Sin Subtipo
ACTIVIDAD ECONÓMICA	2471001
NOVEDAD INGRESO INICIAL	
NOVEDAD INGRESO FINAL	

ING	Fecha ING	RET	Fecha RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	Fecha VSP	VTE	VST	SLN	Fecha Sln Inicio	Fecha Sln Fin	IGE	Fecha Ige Inicio	Fecha Ige Fin	LMA	Fecha LMA	Fecha LMA Fin	VAC	Fecha Vac Inicio	Fecha VAC Fin	AVP	VCT	Fecha VCT Inicio	Fecha VCT Fin	IRL	Fecha IRL Inicio	Fecha IRL Fin
																												0		

SISTEMA GENERAL DE PENSIONES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Cot. Voluntaria		Total	Fondo de Solidaridad de	Fondo de Subsistencia	Valor no retenido
				Afiliado	Aportante				
30	1.160.000	0.1600000	$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE SALUD

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	UPC adicional	Incapacidades E.G		Licencias de Maternidad o	
					Número Autorización	Valor	Número Autorización	Valor
30	1.160.000	0.1258000	$ 146.000	$ 0	0	$ 0	0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Código de centro de trabajo
30	1.160.000	0.0052200	$ 6.100	2471001

APORTES PARAFISCALES

Días Cot	Caja de Compensación Familiar			Sena			ICBF		ESAP		MIN DE EDUCACIÓN	
	IBC	Tarifa	Cot.Obligatori	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Tarifa	Cot. Obligatori	Tarifa	Cot.	Tarifa	Cot. Obligatori
0	0	0.0000000	$ 0	0	0.0000000	$ 0	0.0000000	$ 0	0.0000000	$ 0	0.0000000	$ 0

TOTAL COTIZACIÓN EMPLEADO

Pensión	Salud	Riesgos	Parafiscales	Total
$ 185.600	$ 146.000	$ 6.100	$ 0	$ 338.700

TERCER INFORME DE ACTIVIDADES EN NUTRICION, REALIZADAS CON LOS ADULTOS DEL CENTRO DE BIENESTAR DE PALMAS DEL SOCORRO EN 2.023

INFORME ELABORADO POR:
LUZ CLEMENCIA ORDUZ MENDOZA
Nutricionista Dietista

PALMAS DEL SOCORRO, JUNIO DE 2.023

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**

1. INTRODUCCION

Una **alimentación saludable** es esencial para tener una buena salud a cualquier edad. Sin embargo, **cuando se trata de personas mayores, llevar una dieta sana más que una recomendación, es una obligación.** Por ello, una vez que se llega a la tercera edad es vital **aumentar el consumo de ciertos alimentos.**

El envejecimiento no sólo hace que cambie nuestro exterior sino también nuestro interior. Es esencial mantener una dieta saludable en la tercera edad para garantizar una buena calidad de vida.

Es **importante tener en cuenta la edad**, necesidades y estado de salud de cada persona para elaborar una dieta. Los niños requieren de una alimentación para un buen crecimiento. Los adultos para poder afrontar con fuerzas el día a día y evitar enfermedades. En el caso de las personas mayores, la importancia de llevar la dieta indicada aumenta debido a los cambios físicos y al aumento del riesgo de contraer enfermedades.

Alimentación y personas mayores

Normalmente, la parte de la población que tiene unos hábitos alimenticios menos adecuados son las personas mayores, en parte porque nadie les controla y están solos. Se vuelven más sedentarios, realizan un menor gasto energético y, en ocasiones, a causa del aislamiento, aparece la depresión, la distimia y otras patologías relacionadas con la soledad que pueden llegar a disminuir su apetito. Esto hace que sea muy habitual que exista pérdida del apetito en personas mayores.

Una vez que pasamos la barrera de los 60 años la capacidad de absorción a nivel intestinal disminuye, aumenta el consumo de medicamentos, se dificulta la masticación, se reduce la actividad física, se pierde el olfato y el gusto, entre muchas otras cosas. Estos factores contribuyen a un desequilibrio nutricional que podría desencadenar algún tipo de enfermedad. Por esta razón es **esencial saber cómo alimentarse**.

Es cierto que cuando nos hacemos mayores gastamos menos energía pero necesitamos la misma cantidad de nutrientes ya que nuestro metabolismo y otros aspectos mentales y físicos cambian, volviéndose más lentos.

Una vez ya sabemos que la dieta es vital para la salud de las personas mayores debemos preguntarnos ¿qué debe aportarnos una alimentación saludable?

Características de una alimentación saludable

- Debe ayudar a mantener un buen estado de salud.
- Debe aportar la energía y los nutrientes necesarios.
- Debe ayudar a prevenir enfermedades crónicas.
- Debe incluir alimentos conocidos por la persona mayor.
- Debe tener buen aspecto y sobre todo buen sabor.

- Las proteínas deben aportar entre un 10 y un 15% de las calorías totales que necesita el cuerpo.
- Los lípidos no deben aportar más del 30 o 35% de estas calorías.
- Los hidratos de carbono deben aportar al menos el 50-60% restante.

Dieta saludable para personas mayores

Una dieta adecuada y equilibrada para las personas mayores debe contener las siguientes **recomendaciones**:

- Debe incluir alimentos variados y saludables, bajos en colesterol y grasas, pocas calorías pero muchos nutrientes. Las mejores opciones son frutas y verduras, para que la dieta sea rica en vitamina C y E.
- También se debe optar por alimentos ricos en selenio (arroz o avena) que favorece el sistema inmunitario, protege el corazón y evita la aparición de algunos tipos de cáncer como el de próstata, pulmón o colon.
- Debe evitar las galletas dulces, patatas fritas, refrescos, alcohol, grasas saturadas provenientes de los animales y grasas trans presentes en alimentos procesados, margarinas y mantequillas.
- Debe beber 2 litros de líquidos diarios. Preferentemente, agua, aunque pueden combinarse con zumos, sopas, leche, entre otros.
- Deben consumir cereales así como tubèrculos. Los cereales es preferible que sean integrales, ya que el aporte de fibra previene problemas de estreñimiento.
- En cuanto al consumo de verduras y hortalizas, se recomiendan dos raciones diarias. Cocidos o en forma de puré para facilitar la masticación.
- En el caso de las frutas, el consumo debe ser de tres o más raciones y debido a la dureza de algunas de ellas, se recomienda consumirlas en forma de picados, compotas, zumos o batidos naturales.
- Los lácteos no deben quedar fuera de la dieta de las personas mayores ya que son la principal fuente de calcio en el organismo. Se deben consumir al menos tres raciones diarias (leche, yogur, queso, etc.) desnatados o semidesnatados.
- Los alimentos proteicos como pollo, carne, pescado, legumbres o huevos deben consumirse, al menos, dos raciones.

Nutrientes esenciales para la tercera edad

Es importante que la alimentación de las personas mayores sea nutritiva. Se debe asegurar la absorción de nutrientes esenciales para garantizar una dieta energética y saludable que cubra todas sus necesidades nutricionales:

- **Vitamina D**: Para evitar la anemia. Se obtiene de pescados como salmón, caballa y atún. Una leve exposición al sol también es ideal para absorber esta vitamina.
- **Zinc**: Antioxidante natural. Presente en legumbres, pescado, cereales, huevos y carne. Ayuda a regular el sistema inmune.
- **Vitamina B12**: En el marisco, carne magra y pescado. Ayuda a mejorar el desarrollo mental y a evitar enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo.
- **Calcio**: Mineral esencial para los huesos, junto con el fósforo. Se encuentra en lácteos, frutos secos, pescado y soja. Reduce el riesgo de osteoporosis.
- **Potasio**: En verduras, frutas y yogures. Reduce el riesgo de hipertensión.

Alimentos para mayores: ¿Qué se debe evitar?

Más allá de saber qué alimentos y qué cantidades se deben incluir en la dieta de una persona mayor, también es importante tener en cuenta aquellas **comidas que deben evitarse en la tercera edad.**

- Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el **azúcar**, la **sal** y las **grasas.**
- No debemos incluir **postres** grasos ni **dulces.**
- También deben **evitarse los alimentos muy condimentados** y las **frituras.**
- Las formas de **cocción preferidas** para personas de edad avanzada son **al vapor, al horno o a la plancha.**
- Beber abundante agua y evitar bebidas con **alcohol, refrescos, cerveza...**

2. OBJETIVOS:

1. Elaborar valoración nutricional de seguimiento, a los adultos mayores del CBA La Voz de la Experiencia atendidos en el año 2023, para verificar avances en el proceso de alcanzar un adecuado estado nutricional.
2. Hacer seguimiento al cumplimiento de la minuta establecida y brindar educación en importancia de prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.
3. Realizar revisión y seguimiento a las preparaciones suministradas, para evaluar la aceptabilidad de los adultos mayores, así como indagar por las inquietudes referidas por la población atendida para dar respuesta oportuna y adecuada.

Brindar capacitación en la importancia del consumo de una dieta baja en sal -sodio, en los adultos mayores

3. ACTIVIDADES REALIZADAS:

A) ELABORACIÓN DEL CICLO DE MENUS:

Durante el primer mes de atención, se elabora el ciclo de menús, de desayunos, almuerzos, refrigerios, y cena y se procede a probar y logar una buena aceptación por parte de la población atendida, y que se satisfagan sus preferencias alimentarias y sus gustos.

Este ciclo es un conjunto de menús diarios que se repiten de una manera regular. La duración del ciclo es de 4 semanas, incluyendo fines de semana. El periodo que más se utilizan con los adultos mayores, es de 3 a 4 semanas y luego se cambia el menú, y cualquier inquietud referida se acepta y modifica el planteamiento inicial, con el fin de lograr una satisfacción en nuestros beneficiarios atendidos.

Hasta el momento y acorde a lo referido por los adultos mayores a las manipuladora, y a la enfermera, y la entrevista con la nutricionista, las preparaciones todas han sido de su agrado, refieren sentirse satisfecho con la alimentación recibida.

Se elabora un ciclo de menú, que se probó con los adultos mayores y acorde a lo referido por las manipuladoras, la coordinadora y la enfermera, los gustos y preferencia de los beneficiarios.

CICLO DE MENU A IMPLEMENTAR EN MES DE MAYO-JUNIO:

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4	MENU 5	MENU 6	MENU 7
DESAYUNO	HUEVO PERICO AREPA ASADA CAFÉ CON LECHE BAJA EN GRASA	CHOCOLATE DIETETICO CON LECHE PAN MOGOLLA QUESO BAJO EN GRASA	CALDO CON LECHE Y HUEVO AREPA BLANCA ASADA TE EN LECHE	AREPUELA DE TRIGO ASADA HUEVO PERICO AGUA DE PANELA CON LECHE CON LECHE	CALDO CON PECHUGA Y PAPA AVENA GALLETAS INTEGRALES	CALDO CON LECHE Y HUEVO MESTIZA CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE BAJO EN GRASA PAN QUESO BAJO EN GRASA PORCION DE MELON
MEDIAS NIEVE	FLAN DE LECHE GALLETAS RONDALLA	GALLETAS SODAS CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA GALLETA INTEGRAL	JUGO DE GUAYABA GALLETA INTEGRAL	AGUA DE PANELA LECHE PAN TAJADO	MANGO PICADO	CAFE EN LECHE GALLETAS SEMILAS Y CEREALES
ALMUERZO	NARANJADA SANCOCHO CARNE SUDADA ARROZ BLANCO GUISO DE CALABACIN PAPA SUDADA	LIMONADA SOPA DE FRIJOL CARNE MOLIDA ARROZ BLANCO ENSALADA CON AGUACATE (tomate+cebolla+agua cate) PLATANO MADURO FRITO	JUGO DE MARACUYA AJIACO SANTANDEREANO POLLO SUDADO ARROZ AL PEREJIL GUISO DE AHUYAMA Y ARVEJA PAPA AL VAPOR	JUGO DE MORA CREMA DE ARRACACHA ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA ENSALADA AGRIDULCE(batavia+mango+man zana verde+piña) PAPA CRIOLLA	JUGO DE LULO MUTE SANTANDEREANO ARROZ CON ZANAHORIA ENSALADA DE TOMATE Y ZAANHORIA YUCA AL VAPOR	JUGO DE MELON SOPA DE CONCHAS PECHUGA EN TIRAS ARROZ CON AHUYAMA GUISO DE CALABAZA TAJADAS DE MADURO	JUGO DE UVA CREMA DE ESPINACAS POLLO EN SALSA BECHAMEL ARROZ CON ZANAHORIA ENSALADA DE zanahoria, arveja y habichuela PAPA EN CUADROS
ONCES	GELATINA CON GALLETA WAFERS	JUGO DE MORA GALLETA SEMILLAS Y CEREALES	SORBETE DE CURUBA GALLETAS	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA Y MELON)	AVENA FRIA	GRANADILLA	ARROZ CON LECHE
COMIDA	CALDO CON LECHE GALLETAS INTEGRALES TE CON LECHE	CALDO CON PAPA Y TROZOS DE PECHUGA GALLETAS SODAS JUGO DE TOMATE DE ARBOL	AREPA CON POLLO DESMECHADA CAFÉ CON LECHE	COLADA DE CEBADA PAN INTEGRAL CON QUESO	CALDO CON PAPA Y POLLO GALLETAS SEMILLAS JUGO DE TOMATE DE ARBOL	QUESO BAJO EN GRASA PAN ROLLO INTEGRAL JUGO DE PERA	CALDO CON CARNE PAN TAJADO INTEGRAL TE EN LECHE

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

	MENU 8	MENU 9	MENU 10	MENU 11	MENU 12	MENU 13	MENU 14
DESAYUNO	CALDO CON LECHE Y HUEVO AREPA AMARILLA CHOCOLATE DIETETICO CON LECHE	CAFE CON LECHE AREPA DE TRIGO CON QUESO	CHOCOLATE DIETETICO CON LECHE HUEVO EN RODAJAS PAN TAJADO	CALDO CON POLLO Y PAPA GALLETAS INTEGRALES CAFÉ CON LECHE	AVENA CON LECHE HEVO COCIDO PAN MOGOLLA	CHOCOLATE DIETETICO PAN INTEGRAL QUESO	CALDO DE CARNE AREPA CAFÉ CON LECHE
MEDIAS NUEVE	CHOCOLATE BAJO EN GRASA GALLETA INTEGRAL	SORBETE DE FRESAS GALLETAS INTEGRALES	COLADA DE MAICENA PICADO DE PAPAYA	TE EN LECHE PAN INTEGRAL	JUGO DE GUAYABA AREPA CON POLLO	YOGURT	AVENA FRIA
ALMUERZO	JUGO DE MARACUYA SOPA DE LENTEJAS CARNE DESMECHADA ARROZ CON PEREJIL ENSALADA zanahoria, remolacha, tomate y huevo en cuadritos YUCA AL VAPOR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL SOPA DE AVENA PECHUGA EN CUADROS CON VERDURAS ARROZ CON PEREJIL (VERDURA EN EL POLLO)	JUGO DE MORA CONSOME CON VERDURAS ARROZ BLANCO POLLO CON HOGAO ENSALADA CON AGUACATE PLATANO CON GUISO	NARANJADA SOPA DE GARBANZOS CARNE EN CUADROS ARROZ BLANCO PAPA EN PURE GUISO DE CALABAZA	JUGO DE MORA SOPA DE GUINEOCON VERDURA MERLUZA SUDADA ARROZ BLANCO ENSALADA MIXTA CON POLLO(habichuela, zanahoria, arveja)	JUGO DE PIÑA CREMA DE APIO ARROZ CON VERDURAS CARNE A LA PLANCHA ENSALADA DE tomate, queso y lechuga y pan en cuadros	JUGO DE GUAYABA SOPA DE VERDURAS ESPAGUETIS SUDADAS PECHUGA DESMECHADA ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS
ONCES	PIÑA EN CUADROS	PERA EN GASCOS	JUGO DE BADEA GALLETAS INTEGRALES	SORBETE DE MORA GALLETAS SODAS	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE NARANJA
COMIDA	SANDWICH DE QUESO JUGO DE FRESA	CALDO DE PAPA CON CARNE GALLETA INTEGRAL JUGO DE PAPAYA CON NARANJA	AREPA CON QUESO JUGO DE TOMATE DE ARBOL	CALDO CON LECHE PAN ROLLO RELLENO DE QUESO	AREPUELA CON QUESO JUGO DE PAPAYA CON NARANJA	CALDO CON POLLO GALLETAS INTEGRALES JUGO DE PAPAYA	TÉ CON LECHE PAN INTEGRAL QUESO

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

	MENU 15	MENU 16	MENU 17	MENU 18	MENU 19	MENU 20	MENU 21
DESAYUNO	AVENA CON LECHE SANDWICH DE QUESO BAJO EN GRASA	CALDO CON PAPAY HUEVO AREPA BLANCA ASADA TE EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE GALLETAS INTEGRALES QUESO BAJO EN GRASA	CALDO CON POLLO Y PAPA Y TOSTADO CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE DIETETICO AREPA RELLENA DE HUEVO PERICO	CALDO DE PAPA QUESO PAN MOGOLLA TE CON LECHE	COLADA DE MAICENA PAN HUEVO REVUELTO
MEDIAS NUEVAS	JUGO DE PAPAYA Y GALLETA SODAS	GALLETA SODA JUGO DE MANDARINA	TOSTADA INTEGRAL CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA GALLETA SALTIN	YOGURT GALLETAS SODAS	SORBETE DE BANANO GALLETA DUX	PICADO DE FRUTAS
ALMUERZO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL SOPA DE ESTRELLAS PECHUGA ASADA ARROZ BLANCO FRIJOL SUDADO PAPA SUDADA GUISO DE AHUYAMA	JUGO DE PIÑA CREMA DE AHUYAMA ARROZ CON VERDURAS PECHUGA DESMECHADA ENSALADA BICOLOR PAPA AL VAPOR	JUGO DE MORA SOPA DE PLATANO ATUN FRIO ARROZ BLANCO ENSALADA AGRIDULCE (repollo, masmelos, piña, uvas pasas y mango)	JUGO DE LULO SOPA DE VERDURAS CARNE EN CUADROS LENTEJAS SUDADAS ARROZ BLANCO TOMATE Y PEPINO EN RODAJAS	JUGO DE GUAYABA SOPA DE CEBADA POLLO CON SALSA CRIOLLA MACARRONES EN SALSA HABICHUELAS SALTEADAS MADURO COCIDO	NARANJADA CREMA DE CEBOLLA CARNE DESMECHADA PAPA EN CHUPE ENSALADA DE zanahoria, repollo y arvejas	JUGO DE MARACUYA SOPA DE AVENA PECHUGA ASADA ARROZ CON FIDEOS GUISO DE CALABACIN
ONCES	PICADO DE PAPAYA CON GELATINA	MANZANA EN CUADROS	AVENA FRIA	JUGO DE PERA GALLETAS WAFERS	MANDARINA	MANGO EN CASCOS	QUESO CON BOCADILLO
COMIDA	CALDO CON POLLO Y PAPA GALLETAS SODAS JUGO DE MORA	AVENA CALIENTICA GALLETA INTEGRAL	CALDO CON LECHE Y TOSTADO AREPA TE EN LECHE	TE CON LECHE PAN CON QUESO	CALDO DE CARNE PAN ROLLO JUGO DE TOMATE DE ARBOL	AGUA DE PANELA CON LECHE PAN QUESO	CALDO CON LECHE AVENA CON LECHE GALLETAS INTEGRALES

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

	MENU 22	MENU 23	MENU 24	MENU 25	MENU 26	MENU 27	MENU 28
	CALDO DE CARNE TOSTADA INTEGRAL CHOCOLATE EN LECHE	HUEVO EN TORTILLA PAN CAFÉ CON LECHE	COLADA DE MAICENA SANDWICH DE QUESO	CALDO CON HUEVO GALLETAS CAFÉ CON LECHE	COLADA DE MAICENA QUESO AREPUELA DE TRIGO	CALDO CON PAPA CON HUEVO GALLETAS TÉ CON LECHE	CHOCOLATE PAN QUESO
MEDIAS NUEVE	CAFÉ CON LECHE GALLETAS BAJAS EN SODIO	AVENA FRIA	TOSTADA INTEGRAL JUGO DE MORA	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA GALLETA INTEGRAL	SORBETE DE GUAYABA	PICADO DE FRUTAS CON QUESO RALLADO	YOGURT
ALMUERZO	JUGO DE LULO SOPA DE MAZORCA CON VERDURAS ARROZ BLANCO CARNE MOLIDA RODAJAS DE TOMATE CON VINAGRETA PAPA SUDADA	JUGO DE GUAYABA SOPA DE APIO Y AHUYAMA ARROZ BLANCO CARNE EN TIRAS GUISO DE ACELGA YUCA AL VAPOR	JUGO DE TOMATE DE ARBOL SOPA DE CEBADA ARROZ BLANCO MILANESA DE PESCADO GUISO DE COLIFLOR PAPA CON HOGAO	JUGO DE MORA SOPA DE FIDEOS CARNE EN SALSA BARBIQUIE ARROZ VERDE ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, PIMENTON Y TOMATE PAPA EN CUADROS	JUGO DE MARACUYA SOPA DE AVENA ARROZ BLANCO PECHUGA ASADA ENSALADA AGRIDULCE(MANGO, PIÑA, ZANAHORIA,,REPOLLO Y QUESO) GARBANZOS SUDADOS	JUGO DE PIÑA SOPA DE PATACONES CON VERDURAS ARROZ CON PIMENTON CARNE EN BISTECK YUCA COCIDA GUISO DE PEPINO DE RELLENAR	LIMONADA DE PANELA SANCOCHO POLLO SUDADO ARROZ CON FIDEOS PAPA CRIOLLA DORADA ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE
ONCES	MANDARINA	JUGO DE PAPAYA GALLETA RONDALLA	LECHE GALLETAS WAFERS	YOGURT	GRANADILLA	LECHE CON BANANO	MELON
	COLADA DE MAICENA QUESO PAN	CALDO CON PAPA GALLETAS INTEGRALES JUGO DE TOMATE DE ARBOL	TE CON LECHE PAN INTEGRL QUESO	CALDO CON POLLO GALLETAS SEMILLAS Y CEREALES JUGO DE TOMATE DE ARBOL	CAFÉ CON LECHE PAN INTEGRAL QUESO	AREPA RELLENA DE POLLO JUGO DE NARANJA	CAFÉ CON LECHE PAN INTEGRAL QUESO

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

	MENU 29	MENU 30	MENU 31
DESAYUNO	CALDO CON HUEVO AREPA AMARILLA CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE PAN QUESO	AREPA DE TRIGO QUESO CAFÉ CON LECHE
MEDIAS NUEVE	TE CON LECHE GALLETAS BAJAS EN SODIO	COLADA DE MAICENA FRIA	TOSTADA INTEGRAL CHOCOLATE CON LECHE
ALMUERZO	JUGO DE LULO CREMA DE MAZORCA ARROZ BLANCO ATUN CON HUEVO GUISO DE CALABAZA CON QUESO RALLADO	JUGO DE GUAYABA SOPA DE ARVEJA CON MACARRON PLATANO CON GUISO CARNE SUDADA GUISO DE ZANAHORIA Y HABICHUELA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL SOPA DE GUINEO ARROZ BLANCO FRIJOL SUDADO MOLIDA SUELTA ENSALADA TOMATE Y CEBOLLA
ONCES	MANDARINA	TE EN LECHE PAN INTEGRAL	GRANADILLA
CENA	COLADA DE AVENA QUESO GALLETAS INTEGRALES	CALDO DE CARNE GALLETAS INTEGRALES CAFÉ CON LECHE	SANDWICH DE POLLO JUGO DE NARANJA

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**

CENTRO DE BIENESTAR ASOCIACION TERCERA EDAD - LISTA DE INTERCAMBIOS

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	MEDIDA CASERA
CEREALES	Pan	30 Gramos	30 Gramos	1/2 Unidad ó 2 Tajadas
	Avena	15 gramos	15 gramos	1 cucharada colmada
	Arroz	45 Gramos	45 Gramos	4,5 Cucharadass
	Pasta (Seco)	20 Gramos	20 Gramos	2 Cucharadas
	Galleta de Leche	30 Gramos	30 Gramos	2 Paquetes
	Galleta Saltín	30 Gramos	30 Gramos	4 unidades
	Galleta Ducales	30 Gramos	30 Gramos	4 unidades
	Galleta Sodas	30 Gramos	30 Gramos	4 unidades
	Harina de Maiz	30 Gramos	30 Gramos	3 Cuchara Colmada
	Harina de Trigo	30 Gramos	30 Gramos	1 Cuchara Colmada
	galleta lecherita	30 Gramos	30 Gramos	2 Paquetes
	Hojaldre	30 Gramos	30 Gramos	1 Unidad Pequeña
	ponquecito	40 Gramos	40 Gramos	1 de Unidad
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	Papa Común	110 gramos	90 gramos	1/2 Papa Mediana
	Papa Criolla	90 gramos	90 gramos	1 Papa Grande
	Yuca	110 gramos	90 gramos	1 Astilla Delgada
	Plátano Maduro	140 gramos	90 gramos	2 Tajadas
	Plátano Verde	135 gramos	90 Gramos	1 Trozo Pequeño
VERDURAS	Tomate de cocina	77 gramos	70 Gramos	1 unidad mediana
	Rama de apio	140 gramos	70 Gramos	1 tallo grande
	Ahuyama	99 gramos	70 Gramos	1 trozo mediano
	Cebolla Cabezona	78 gramos	70 Gramos	1 unidad pequeña
	Cebolla Junca	73 gramos	70 Gramos	1 gajo
	Cidrayota	70 gramos	70 Gramos	1/4 unidad
	Calabaza	74 gramos	70 Gramos	1 taza
	Espinacas	83 gramos	70 Gramos	1 taza
	Habichuela	97 gramos	70 Gramos	15 unidades medianas

	Lechuga	80 gramos	70 Gramos	4 hojas grandes
	Pepino cohombro	72 gramos	70 Gramos	1/2 unidad mediana
	Pimentón	70 gramos	70 Gramos	2 unidad pequeña
	Remolacha	104 gramos	70 Gramos	3 rodaja mediana
	Repollo	87,5 gramos	70 Gramos	3 hojas grandes
	Zanahoria	79 gramos	70 Gramos	4 rodajas grandes
FRUTAS	EN PORCIÓN			
	Papaya	114 Gramos	80 gramos	1 Tajada Mediana
	Banano	114 Gramos	80 gramos	1 /2Unidad
	Manzana	94 Gramos	80 gramos	1/2 Manzana
	Pera	94 Gramos	80 gramos	media unidad
	Naranja	133 gramos	80 gramos	media unidad
	Mango	160 gramos	80 gramos	media unidad pequeña
	Patilla	200 Gramos	80 gramos	1 Tajada Mediana
	Mandarina	114 Gramos	80 gramos	1/2 Unidad
	JUGO			
FRUTAS	Guayaba rosada	60 grs	45 grs	1 unidad pequeña
	Mango	80 grs	48 grs	1/2 unidad pequeña
	Papaya	60 grs	42 grs	1 rodaja pequeña
	Curuba	80 grs	40 grs	1 unidad grande
	Fresa	65 grs	60 grs	6 unidades grandes
	Naranja	80 grs	48 grs	1 unidad pequeña
	Mandarina	80 grs	56 grs	1 unidad pequeña
	Tomate de árbol	60 grs	36 grs	1 unidad mediana
	Melón	100 grs	50 grs	1 rodaja pequeña
	Mora	56 grs	50 grs	6 unidades
	Lulo	60 grs	36 grs	1 unidad
	Limón	30 grs	15 grs	1 unidad
	Feijoa	65 grs	60 grs	2 unidades
	Guanábana	85 grs	60 grs	6 copos grandes
	Piña	91 grs	50 grs	1 trozo pequeño

	Banano Común	100 grs	70 grs	1 unidad pequeña
	Maracuyá	60 grs	30 grs	1 unidad
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Huevo	55 Gramos	50 Gramos	1 Unidad
	Carne de Res	100 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
	Hígado	100 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
	Bofe	100 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
	Riñón	100 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
	Pajarilla	100 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
	callo de res	100 Gramos	100 Gramos	1 trozo pequeñito
	penil de pollo	120 gramos	100 Gramos	1 trozo pequeñito
	pierna de pollo	120 gramos	100 Gramos	1 trozo pequeñito
	Pollo (Pechuga)	128 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
	Bagre	125 gramos	100 Gramos	1 trozo mediano
	Lomito de Pescado	100 Gramos	100 Gramos	1 Trozo Pequeño
LEGUMINOSAS, MEZCLAS VEGETALES (PROTEICOS ORIGEN VEGETAL)	Fríjol	40 Gramos	40 Gramos	4 Cucharada
	Garbanzo	40 Gramos	40 Gramos	4 Cucharada
	Lenteja	40 Gramos	40 Gramos	4 Cucharada
	Arveja Seca	40 Gramos	40 Gramos	4 Cucharada
LACTEOS Y DERIVADOS	Leche Liquida	150 cc	150 cc	5 onzas
	Yogurt	200 cc	200 cc	7 onzas
	Kumis	200 cc	200 cc	7 onzas
	Queso	25 Gramos	25 Gramos	1 Tajada
GRASAS	Aceite Vegetal	10 CC	10 CC	Cucharada
	Margarina	3 Gramos	3 Gramos	1/2 Cucharadita
DULCES Y AZUCARES	Azúcar	10 Gramos	10 Gramos	1 Cuchara
	Panela	2 Gramos	12Gramos	1 Trozo
	Chocolate	9 Gramos	9 Gramos	2/3 Pastilla

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

RECOMENDACIONS DE CALORIAS Y NUTRIENTES DEL ICBF PARA LA POBLACION ENTRE 60 Y 74 AÑOS(ICBF-RIEN, ADULTOS MAYORES CON ACTIVIDAD MODERADA)			
NUTRIENTES	MUJERES	HOMBRES	APORTE MINUTA
CALORIAS	1900	2200	2050 AL DIA
PROTEINAS	55 GR	65 GR	60 GR

MINUTA PATRON 2023

CALCULO DE RECOMENDACIONES PARA LOS ADULTOS MAYORES

RECOMENDACIÓN DE LA DISTRIBUCION DEL APORTE CALORICO POR TIEMPO DE COMIDA

Desayuno	25 % de las calorias diarias
Almuerzo	35 % de las calorias diarias
Meriendas	22 % de las calorias diarias
Comida	18 % de las calorias diaria

MINUTA PATRON PARA EL ALMUERZO

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS	KCAL
LECHE	1	110
ALTO PROTEICO	0,3	22,5
CARNES	0,8	120
PESCADOS	0,05	20
PRODUCTOS CARNICOS DE RES		0
LEGUMINOSASFRESCAS	0,1	2,4
LEGUMINOSAS SECAS	0,55	74,8
HORTALIZAS Y VERDURAS	1,5	19,5
FRUTAS	1,2	36
CEREALES, HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	1,6	154,4
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	0,5	44,7
GRASAS Y ACEITES	1,7	76
EDULCORANTES	0,4	32
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,2	18,4
		675

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

MINUTA PATRON PARA ADULTO MAYOR EN ALMUERZO			
GRUPO DE ALIMENTOS	**FRECUENCIA**	**ALIMENTOS**	**CANTIDAD PESO NETO (Gramos)**
SOPA	DIARIA	Cereal	15
		tubérculo, raíz o plátano	45
		Verduras	30
CARNES, HUEVO Y LEGUMINOSAS SECAS	2 VECES POR SEMANA	carne de res, cortes magros	90
	2 VECES POR SEMANA	Pollo(pierna, pernil o pechuga)	90
	1 VEZ POR SEMANA	leguminosa seca	40
CEREAL	CINCO VECES POR SEMANA	Arroz o pastas	40
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CINCO VECES POR SEMANA	papa, yuca, plátano o arracacha	80
FRUTA	DIARIA	frutas de cualquier variedad	80-100
EDULCORANTE	DIARIA	Azúcar	10
GRASA	DIARIA	aceite vegetal	12,5

APORTE NUTRICIONAL		
MACRONUTRIENTE	GRAMOS	PORCENTAJE
PROTEINA	19,5	12%
GRASA	23,3	28%
CARBOHIDRATOS	112	60%

MINUTA PATRON PARA CADA UNO DE LOS REFRIGERIOS

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS	KCAL
LECHE	0,35	38,5
ALTO PROTEICO	0,15	11,2
FRUTAS	0,8	24
CEREALES, HARINAS Y PRODUCTOS ELABORADOS	1	108
GRASAS Y ACEITES	0,15	7
EDULCORANTES	0,35	28
DULCES Y OTROS PRODUCTOS	0,2	18,4
		230

Nota: La leche usada será leche baja en grasa, y en caso de detectarse intolerancia se sustituirá por leche deslactosada.

A los adultos mayores con diabetes se les servirá una sola porción de carbohidratos en el seco del almuerzo y se adicionara, una verdura más en ensalada.

MINUTA PATRON PARA ADULTO MAYOR EN EL REFRIGERIO			
GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	ALIMENTOS	CANTIDAD PESO NETO CRUDO (Gramos)
LECHES	TRES VECES POR SEMANA	Leche baja en grasa	90cc
CEREAL	4 VECES POR SEMANA	Pan, galletas	20 GR
FRUTA	DIARIA	frutas de cualquier variedad	80-100
EDULCORANTES	DIARIA	Azúcar	10
GRASA	1 VEZ POR DIA	aceite vegetal	3 cc

Todos estos documentos de la minuta se elaboraron en base a las preferencias alimentarias, gustos, recomendaciones nutricionales para los adultos mayores de la edad, que se atiende en el centro Bienestar del Anciano.

B) ASESORAR, A LA AUXILIAR DE ALIMENTACIÓN SOBRE LA DERIVACIÓN DIETARÍA Y ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES PARA EL SUMINISTRO ALIMENTARIO.

Se realiza abordaje con la manipuladora de alimentos sobre importancia del uso de buenas prácticas de manufactura, en la preparación de los alimentos ofrecidos en el Centro De Bienestar
A tarvès de video llamadA se hace seguimiento a la estandarizaciòn y cumplimiento de las porciones establecidas en la minuta patròn, tambièn durante la capacitaciòn se enfatiza en la necesidad de dar cumplimiento a las mismas. Tambièn se realiza acompañamiento presencial de los adultos mayores, para verificar la implementaciòn y sugerir cambios a impementar acorde a lo observado.

C)- REFORZAR PAUTAS SALUDABLES Y BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA.

La manipuladora de alimentos fueron invitadas por la nutricionista a una capacitación en Buenas Prácticas de Manufactura, como parte de la cualificación que deben recibir de manera periódica, este personal,

Así mismo se logró reforzar la sesión educativa anterior sobre buenas prácticas de manufactura Y su aplicación en el servicio de alimentos del Centro de Bienestar para la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**

MUNICIPIO: Palmas del Socorro	**Manipuladora de Alimentos**
LUGAR: Instalaciones del Centro de Bienestar del Aciano - Junio 08 de 2.023	
RESPONSABLE: Luz Clemencia Orduz Mendoza-Nutricionista	

TEMA: DISMINUCION DE LA CANTIDAD DE SAL-SODIO EN LA DIETA DIARIA

Objetivo: Brindar educación en la importancia de disminuir la cantidad de sal y sodio adicionada a la dieta de los usuarios para mejorar la salud y la nutrición.

Se inicia la actividad, con la presentación del tema, el objetivo, la metodología y la facilitadora. Se promueve la participación activa de las asistentes.

Hacer cambios en su dieta es una forma comprobada de ayudar a controlar la hipertensión arterial. Estos cambios también pueden ayudar a bajar de peso y disminuir su probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.
Su proveedor de atención médica puede remitirlo a un nutricionista, quien puede ayudarlo a crear un plan de comidas saludables. Pregunte cuál debe ser su presión arterial ideal. Esta estará basada en sus factores de riesgo y otros problemas de salud.

La dieta baja en sal de los enfoques dietéticos para detener la hipertensión, ha demostrado que ayuda a bajar la presión arterial. Sus efectos sobre la presión arterial algunas veces se ven al cabo de unas cuantas semanas.
Los objetivos de la disminución de sal son, que:

- Reduzca el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un objetivo más efectivo).
- Reduzca la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias. Los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica.
- Al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola.
- Prefiera los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta.
- Escoja frutas y verduras frescas todos los días. Muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos.
- Coma nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente.
- Escoja cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

Las personas que tienen problemas renales o quienes toman ciertos medicamentos deben tener cuidado respecto a la cantidad de potasio que consumen.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

- Coma alimentos que sean naturalmente bajos en grasa, como granos integrales, frutas y verduras.

- Lea las etiquetas de los alimentos y preste atención especial al nivel de grasa saturada.

- Evite o reduzca los alimentos que sean ricos en grasa saturada (más de 20% de la grasa total se considera alto). Comer demasiada grasa saturada es uno de los mayores factores de riesgo para la cardiopatía. Los alimentos ricos en este tipo de grasa incluyen: las yemas del huevo, los quesos duros, la leche entera, la crema de leche, el helado, la mantequilla y las carnes grasosas (y porciones grandes de carnes).
- Escoja alimentos de proteína magra, como soja (soya), pescado, pollo sin piel, carne muy magra y productos lácteos descremados o al 1%.

Busque las palabras "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados" en las etiquetas de los alimentos. No coma alimentos con estos ingredientes, ya que vienen cargados con grasas saturadas y grasas trans.
Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos que consume.
Reduzca la cantidad de productos horneados preparados comercialmente (tales como roscas, galletas dulces y saladas) que consume, ya que pueden contener muchas grasas saturadas o grasas *trans*.
Preste atención a cómo se preparan los alimentos. Las maneras saludables de cocinar pescado, pollo y carnes magras son asar a la parrilla, a las brasas, hervir y hornear. Evite agregar aderezos o salsas ricos en grasa.
Otras sugerencias incluyen:

- Comer alimentos que sean ricos en fibra soluble. Estos incluyen avena, salvado, guisantes partidos y lentejas, frijoles (tales como habichuelas, frijol negro, frijol blanco común), algunos cereales y arroz integral.

- Aprender cómo comprar y cocinar los alimentos que sean saludables para su corazón. Aprender cómo leer las etiquetas de los alimentos para escoger los que son saludables. Alejarse de los restaurantes de comida rápida, donde las opciones saludables pueden ser difíciles de encontrar.

Compromisos y Tareas:

Compromisos	Responsable	Fecha
Apoyar a la manipuladora en el cumplimiento de las condiciones adecuadas de preparación de alimentos para los adultos mayores, usando cuchara para medir la sal.	Nutricionista	continua
Aplicar continuamente a los adultos mayores en el Centro e Bienestar del Anciano, para favorecer la adopción de las buenas practicas de manufactura.	equipo de trabajo	continua

Acta elaborada por:

Luz Clemencia Orduz Mendoza
Nutricionista Dietista
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**







III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**



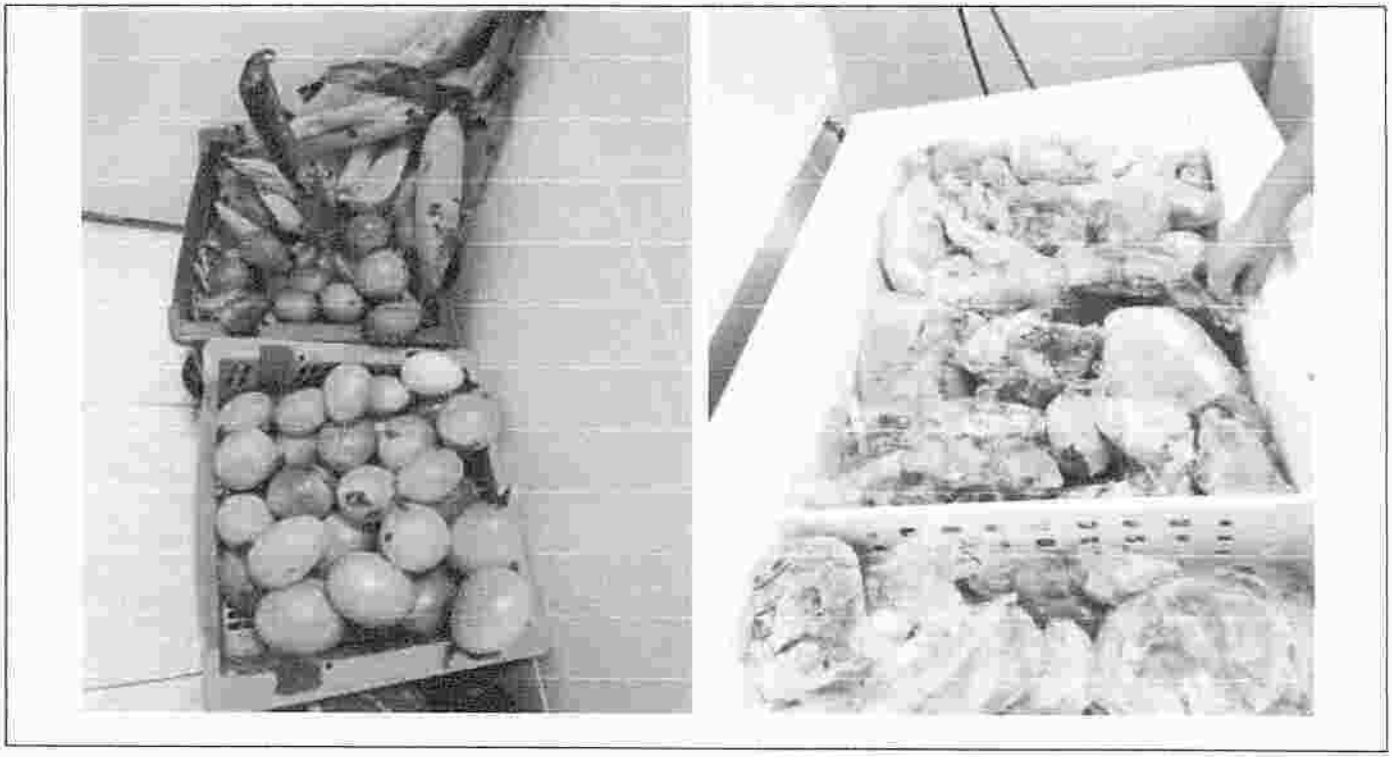












E)- REALIZAR LA VALORACIÓN INICIAL.

Al ingreso de un adulto mayor, se le garantiza su valoración inicial, que se constituye en el punto de partida para la atención brindada en la institución.

Durante el periodo para el cual se realiza este informe, se realizó seguimiento a la evolución del estado nutricional de cada adulto mayor y clasificaciones antropométricas del ingreso de 1 adulto mayor, luego todos cuentan con su valoración inicial e historia nutricional, donde se evidencia la clasificación antropométrica inicial y se planean los seguimientos a realizar.

F) DETERMINAR EL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE LA CLASIFICACIÓN ESPECÍFICA.

Con los datos antropométricos captados y suministrados por la auxiliar de enfermería, se realizó una clasificación antropométrica para este período, acorde a los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud, para los adultos mayores.

La clasificación antropométrica de la persona adulta mayor comprende procedimientos técnicos a seguir en la atención integral de salud por el prestador de salud, para determinar el estado nutricional de este grupo poblacional.

INDICE DE MASA CORPORAL

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**

La clasificación de la valoración nutricional antropométrica se debe realizar con el índice de masa corporal (IMC). En ese sentido, los valores obtenidos de la toma de peso y medición de la talla serán utilizados para calcular el IMC a través de la siguiente fórmula: IMC = Peso (kg)/(talla (m))². La clasificación de la valoración nutricional con el IMC es referencial en esta etapa de vida, debido a que las modificaciones corporales que ocurren durante el proceso de envejecimiento, afectan las medidas antropométricas como el peso y la talla requiriendo que la persona adulta mayor sea evaluada de manera integral. El índice de masa corporal (IMC) calculado como el peso en kg dividido por la talla en metros al cuadrado es otro indicador utilizado para medir el estado nutricional. Un IMC por debajo de 22 kg/m2 se ha asociado a una mayor tasa de mortalidad al año y a un peor estado funcional en personas mayores que viven en la comunidad.4 El riesgo de una mayor mortalidad en los hombres mayores de 65 años empieza a un IMC de 22 kg/m2 y alcanza un 20 % de incremento del riesgo en los hombres mayores de 75 años con un IMC menor de 20,5 kg/m2. Para las mujeres, el incremento de mortalidad empieza también por debajo de un IMC de 22 y alcanza un 40 % de incremento del riesgo en las mujeres de 75 años con un IMC inferior al 18,5 %.5 Esta relación entre la pérdida de peso y la mortalidad ha sido confirmada por algunos de los estudios epidemiológicos más importantes. En el estudio NHANES I (Nacional Health And Nutrition Examination Survey for Epidemiological follow-up Study) las personas con un IMC por debajo del percentil 15 tenían un mayor riesgo de mortalidad una vez ajustado por la presencia de enfermedades y el consumo de tabaco.

LISTADO DE USUARIOS DEL CENTRO DE BIENESTAR CON CLASIFICACION ANTROPOMETRICA: A continuación se presenta la clasificación antropométrica acorde a la toma de peso y talla del primer mes de ejecución, así como la consolidación de información de la historia nutricional y de frecuencia de consumo de alimentos:

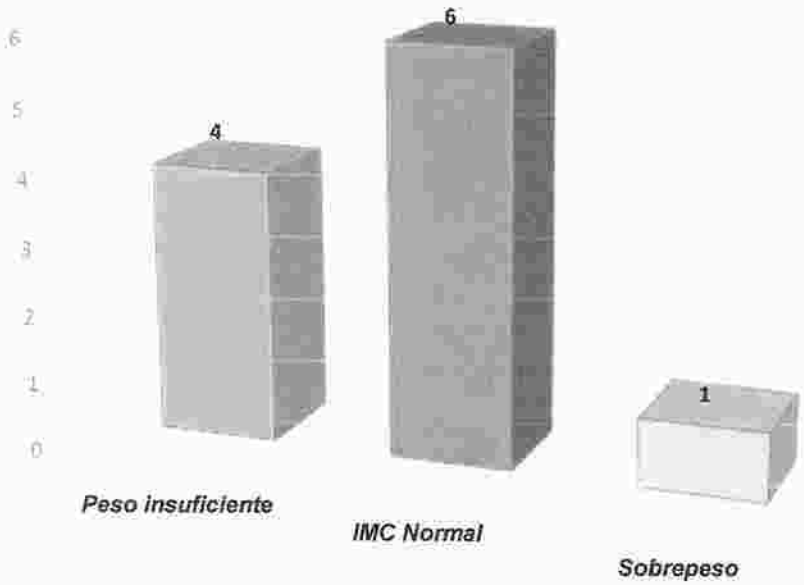
NOMBRE DEL ADULTO	PESO	TALLA	CLASIFICACION ESTADO NUTRICIONAL
MARIA ANTONIA VILLALBA	32,3	123	IMC: Peso insuficiente. La adulta disminuyó 400 gramos con respecto al año anterior. Se intenta entrevista para conocer percepción del servicio y del estado de salud, pero no responde a preguntas y poco colabora con la toma de medidas antropométricas.
ALBERTO OBREGON	40,7	148	IMC Normal. Disminuyó 600 gramos desde el mes anterior, se muestra poco activo, palidez cutánea, temblor en manos, usa bastón para desplazarse, consume la totalidad de alimentos servidos.
LUIS ALBERTO ARDILA	36	140	Se encuentra en su silla de ruedas, se siente triste por no tener visitas, recesión de miembro inferior izquierdo, evidencia una depleción de la masa muscular, por la edad, inactividad física y bajo peso, se considera un peso bajo, debido a su condición

			y su estado de salud. Refiere no consumo de carne sudada, picada o desmechada, pues refiere no es capaz de consumirla, si es en porción si la consume.
ROSA ELVIRA PALOMINO	49.9	143	IMC Normal, usuaria que disminuyó 800 gramos con respecto al mes anterior, se encuentra usuaria más animada, consumiendo todos las porciones de alimentos ofrecidas en el CBA, ha gozado de buena salud, en el último mes.
BENJAMIN MEDINA AGUILERA	45,6	154	IMC: Peso insuficiente. Peso inferior 400 gramos, al mes anterior poco activo, es poco receptivo al diálogo.
LUIS EDUARDO GARZON CASTILLO	47	152,5	IMC Adecuado, se brinda educación en la importancia de consumir frutas y verduras frescas por su aporte de vitaminas, fibra y minerales.
VICTOR GONZALEZ	50,2	154	IMC Normal. Ha disminuido 500 gramos, con respecto al mes anterior. Se muestra impaciente pues desea irse a Simacota, consume los alimentos ofrecidos en la institución; refiere sentirse satisfecho con el servicio prestado.
JOSE NICANOR VIRGUEZ	50,6	156	IMC: Peso insuficiente, disminuyó 600 gramos, se dan sugerencias para modificar hábitos de vida, refiere dormir bien, masticar bien y consumir todos los alimentos ofrecidos en al institución.
BERNARDO ALVAREZ ACEVEDO	73,1	158	IMC Sobrepeso, adulto quien aumentó 500 gramos de peso, se sensibiliza en la importancia de disminuir el consumo de azúcar, grasas y abandonar el consumo de alcohol en cualquier presentación , se refuerza educación en la consecuencias del alcohol mismo. En el período reportado nuevamente está saliendo a caminar por las calles.
CARLOS ARMANDO RUGELES	58,1	170	IMC Normal, con respecto al mes anterior, disminuyó 1000 gramos. En la entrevista refiere sentirse bien, estar masticando mejor y dormir en promedio 11 horas.
CAMILO TORRES PORRAS	54,5	165	IMC: 20,03; Peso insuficiente. Adulto mayor que poco colabora con la entrevista, se muestra poco orientado, morado en pómulo izquierdo, temblor, pies edematizados y con coloración negra. Refieren consume todos los alimentos ofrecidos, su desplazamiento no es autónomo.

En la siguiente gráfica presentamos un resumen del estado nutricional de los adultos mayores evaluados, durante el segundo periodo reportado, de atención del año 2.023, cuyos datos antropométricos fueron tomados el 08 de Junio de 2.023. Así mismo en la tabla anterior se describió la situación actual individual de la clasificación antropométrica de cada usuario atendido en el municipio:

CLASIFICACION ANTROPOMETRICAS	**Número**	**%**

PESO INSUFICIENTE	4	36
IMC NORMAL	6	54
Sobrepeso	1	10
		100



La figura anterior nos permite enunciar que el 54% de los 10 adultos atendidos por el programa de Centro de Bienestar, se encuentran actualmente con un adecuado índice de masa corporal, en ellos se debe continuar promoviendo el autocuidado y facilitando el acceso al servicio de salud oportuno, para lograr que continúen con el control de sus enfermedades y no se afecte de forma negativa su calidad de vida.

La gráfica también nos ilustra que el 10%, que corresponde a un caballero, sufre de Sobrepeso; condición que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes y apnea del sueño.. Al adulto mayor se le sensibiliza en la importancia de caminar, y desplazarse, ejercitarse y los efectos negativos de cualquier fuente de alcohol, sea chicha, guarapo, masato o cerveza; entre otros.

También se evidencia que el 36% padece de peso insuficiente o peso bajo, de los cuales tres adultos mayores vienen del mes anterior y un ingreso que corresponde a un adulto con peso insuficiente, lo cual requiere seguimiento para vigilar perdida de peso aceleradas.

En términos genérales, estos adultos mayores que cursan con Sobrepeso o bajo peso, deben remitirse al sistema de salud, para que reciban una valoración nutricional completa, y un tratamiento acorde a los hallazgos.

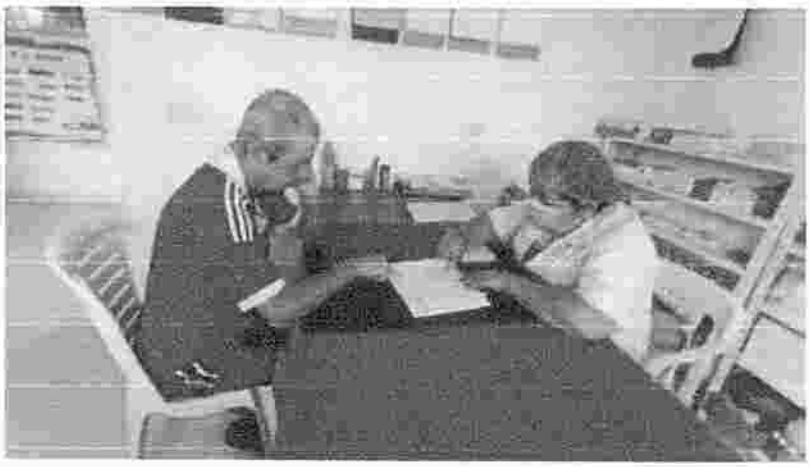
G) ESTABLECER PAUTAS NUTRICIONALES EN DIETAS TERAPÉUTICAS EN CASO QUE SE REQUIERA, CONSIDERANDO GUSTOS Y PREFERENCIAS.

El ciclo de menús fue elaborado durante el mes de atención, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de la población atendida, las tradiciones culturales, el estado de salud y la clasificación antropométrica inicial. Se han venido implementando los menús, no se han referido dificultades on las preparaciones, se evidencia consumo adecuado de las mismas, excepto de las preparaciones con verduras, donde varios de ellos no las consumen y a pesar de la sensibilización brindada, no les parecen apetitosas.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS:

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**







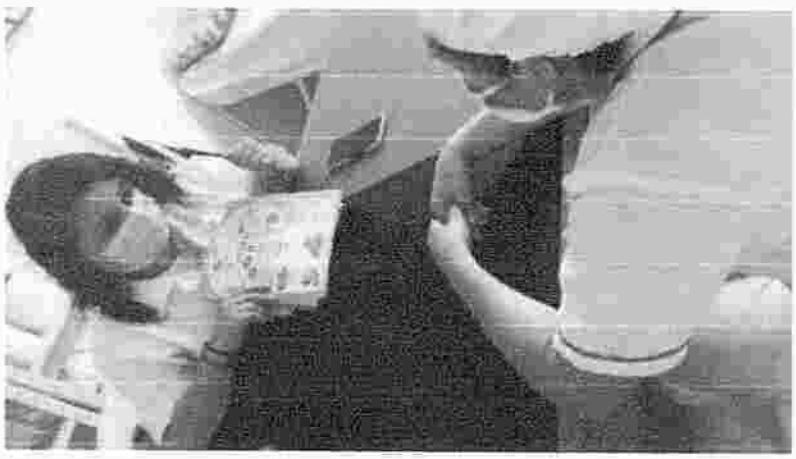




III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**







III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**



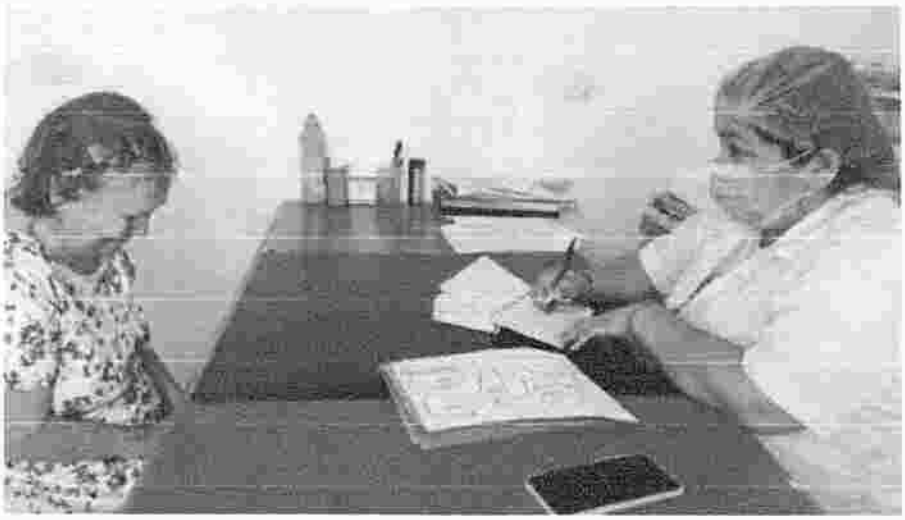




III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**









III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**









III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA **DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023**







H) EVALUAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO, A TRAVÉS DE LA SUPERVISIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS PERSONAS DURANTE LOS DIFERENTES MOMENTOS DE ALIMENTACIÓN.

A medida que envejece, aumenta el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Por ejemplo, las personas en sus 50 tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente que las personas en sus 40. Del mismo modo, las personas en sus 60 ó 70, en general, tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente que las personas en sus 50. El riesgo más alto de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 lo tienen las personas de 85 años de edad o más.

A través de reunión presencial se realiza encuentro presencial el **1 de Junio de 2.023**, con los adultos mayores, donde la importancia del consumo diario de frutas y verduras frescas:

III INFORME DE ACTIVIDADES DE NUTRICION LA ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA DE PALMAS DEL SOCORRO DEL 17/05/2023 AL 16/06/2023

Si hay un momento en la vida en la que uno necesita comer muchas verduras es durante nuestra edad adulta mayor. Tanto la ingestas de estas como de frutas se ha comprobado que baja los niveles de azúcar y grasa en la sangre. Además, por el aporte de calcio en algunos de estos alimentos, puede decirse que favorece mantener mejor el sistema óseo.

Por lo general los ancianos se acuestan temprano, poco después de comer. Luego, el consumo de verduras en la noche los ayuda a tener una mejor digestión, al tiempo de entregar al organismo el hierro presente en ellas, mineral que ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo. las hortalizas poseen gran cantidad de compuestos antioxidantes, elementos que actúan directamente en las células previendo gran cantidad de enfermedades o desarrollo de las mismas, en particular las relacionadas con el cáncer y eventos cerebrovasculares.

A saber, las frutas, verduras y el resto de los vegetales son portadores de vitaminas y minerales de vital importancia para la salud humana. Si de forma general estos aportes contribuyen a la vida de los seres humanos, de manera particular resultan imprescindibles para quienes rebasan los sesenta años.

Si bien las vitaminas no aportan energía, sin ellas el organismo es incapaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos.

Así las cosas, diversos estudios no han demostrado exigencias especificas para las personas de edad avanzada, pero han mostrado deficiencias clínicas o subclínicas de vitaminas A, B1, B6, B12, C, D y folatos. Entonces, una alimentación sana y equilibrada permite cubrir las necesidades vitamínicas del organismo, por lo que los suplementos deben usarse con precaución pues incluso podrían provocar reacciones adversas.

En tanto, las sales minerales son elementos que el cuerpo requiere en proporciones pequeñas. Sus funciones son reguladoras, no aportan energía.

Los macrominerales (calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre) son minerales esenciales y se necesitan en mayor proporción que otras sales. Los microminerales o elementos traza son también esenciales, pero el organismo los requiere en menor cantidad zinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor), por lo que no hay tanta posibilidad de que se produzcan déficit.

Las frutas y las verduras tienen muchos beneficios para el organismo. Son una fuente de vitaminas, minerales y fibra y, por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células. Más concretamente en el adulto mayor, el consumo de este grupo de alimentos permite prevenir algunas enfermedades, además de ayudar a la hidratación y combatir el estreñimiento.

Uno de los primeros beneficios de las frutas y de las verduras es que reducen el riesgo de fragilidad. Según un **estudio** realizado en España , los adultos mayores que durante los tres años que duró la

investigación consumieron más fruta, tuvieron menos riesgo de padecer síntomas de fragilidad como cansancio, lentitud de la marcha o realización de poca actividad física.

Los estudios demuestran que los adultos mayores que comieron más verduras tuvieron menos riesgo de tener cansancio y perder peso.

Aunque con tres porciones de frutas y verduras al día se empiezan a observar la disminución del riesgo de fragilidad, los resultados mostraron que cuantas más porciones se consumieran mejor, porque más pequeño era este riesgo.

Otro de los beneficios de las frutas en los adultos mayores es que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Algunas investigaciones afirman que las personas que a lo largo de su vida, durante 20 años o más, siguieron una dieta rica en frutas y verduras, tuvieron una menor calcificación en su placa coronaria. La calcificación es "una medida de enfermedad cardiovascular que mide la obstrucción de los vasos sanguíneos y que determina el grado de aterosclerosis".

En este caso, las personas que al principio de la investigación comieron más frutas y verduras, 20 años después tuvieron un 26% menos de probabilidades de tener la placa calcificada en las arterias coronarias.

Un gran fuente de agua y fibra

Las frutas, conjuntamente con las verduras, son un aporte de hidratación que puede ir muy bien para los adultos mayores, sobre todo en clima cálido. Es el caso de la sandía o el melón, que tienen el 95% de agua.

Por otro lado, algunas frutas y los vegetales de hoja verde son beneficiosos para los adultos mayores, puesto que coadyuvan a prevenir la anemia, al ser ricos en ácido fólico. Estos alimentos también son una buena fuente de fibra, imprescindible para mejorar el movimiento del tubo digestivo.

4. CONCLUSIONES:

- La manipuladora de alimentos muestra su compromiso con la ejecución del programa, y con la adecuada promoción de hábitos de vida saludable, así como brindar una atención con calidad para que se sientan satisfechos los adultos mayores.
- Lo evidenciado con las valoraciones nutricionales, referente a las variaciones del peso del mes anterior en la gran mayoría de usuarios, permite inferir que el suministro de la ración servida y las buenas condiciones de salud que refirieron la mayoría de ellos, les ha ayudado a este comportamiento; es necesario aquellos casos donde disminuyeron para intervenir de forma oportuna.

- Se espera que los adultos mayores continúen consumiendo una dieta variada y participar de actividades sociales, recreativas, lúdicas, y de afianzamiento de habilidades que les mejoren la salud y la calidad de vida.

ELABORADO POR:

LUZ CLEMENCIA ORDUZ MENDOZA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REGISTRO MND: 04868

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	LUZ CLEMENCIA ORDUZ MENDOZA
IDENTIFICACION:	CC-28337790
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	2
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	p
FECHA GENERACION REPORTE:	2023-05-26
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-06-23
FECHA DE PAGO:	2023-05-24
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE OCCIDENTE
PERIODO PENSION:	2023-05
PERIODO SALUD:	2023-05
NUMERO PLANILLA:	8624539211
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8605526137
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS005	800251440	SANITAS	1	$ 1.220.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 152.500	$ 152.500
231001	800227940	COLFONDOS	1	$ 1.220.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 195.200	$ 195.200
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.220.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 29.800	$ 29.800
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 377.500	$ 377.500

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	24/07/2023

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 28337799	0	LUZ CLEMENCIA OROZCO MERCADO	1	2	POSITIVA - 14-23	SUCURSAL	9499	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
68-679	CALLE 14 NO 3 32		3182723683		LUZCLEMENCIA2018@GMAIL.COM			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2023-06	2023-06	86252339M1	1	2023-06-08	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	618,800	0	Banco Bogota
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	86252339M1	2023-07-04	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES																DIAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	IGE	IRL	SLN	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	SUS	LNR	VAC	VCT	IGE	IRL	EPS1	AFP1	ART	ETS	CCO	AFP	NOMBRE	IBC	Cot	FINCO	FINSU	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot	ARL	IBC	Exc	Cot	CCF	ESAP	MIN	Tipo Cot.	Alto Tipo Cot.	TRM	Exento de Parafiscales	Aportante Exonerado
1	CC 28337799	OROZCO MERCADO A LUZ CLEMENCIA	123,000																		30	30	0	30	COLFONDOS - 231001	2,000,000	23,000			SANITAS - EPS005	2,000,000	516,000	SIN CCF - SIN CCF	0	0	2,000,000	48,000	0.0174%	0	0	0	0	0	0	23	0	618,800	N	2951047

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 28337799	0	LUZ CLEMENCIA OROZCO MERCADO	1	2	POSITIVA - 14-23	SUCURSAL	9499	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
68-679	CALLE 14 NO 3 32		3182723683		LUZCLEMENCIA2018@GMAIL.COM			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2023-06	2023-06	86252339M1	1	2023-06-08	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	618,800	0	Banco Bogota
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	86252339M1		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
2,000,000	2,000,000	2,000,000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	320,000	0	0	0	320,000
COLFONDOS	231001	800227940	6	1	320,000	0	0	0	320,000
EPS(Administradoras: 1)				1	250,000	0	0	0	250,000
SANITAS	EPS005	800251440	6	1	250,000	0	0	0	250,000
ARP(Administradoras: 1)				1	48,800	0	0	0	48,800
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	48,800	0	0	0	48,800
Gran Total					618,800	0	0	0	618,800

INFORME DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL CENTRO DE BIENESTAR LA VOZ DE LA EXPERIENCIA EN PALMAS DEL SOCORRO

FECHA: DEL 17 DE MAYO AL 16 DE JUNIO DE 2023

OBJETIVO: Fortalecer y mantener un funcionamiento psicomotriz adecuado con actividades lúdico-recreativas para brindar diversión y entretenimiento a los adultos mayores.

RESPONSABLE: LIC. JHON JAIRO PEÑA CORTES

POBLACION OBJETO: Adultos mayores del centro de bienestar la voz de la experiencia en palmas del socorro.

ACTIVIDADES REALIZADAS DE MOTRICIDAD GRUESA EL 17 DE MAYO DE 2023

Se inicia la actividad con ejercicios de estiramiento en miembros superiores e inferiores, para los adultos mayores con poca movilidad se les ayuda en la realización del ejercicio de estiramiento; seguidamente se realiza un trabajo individual de movimientos con su propio cuerpo apoyados con pelota, estos nos ayudan a fortalecer músculos y motricidad de extremidades superiores e inferiores. Con estas actividades se fortalece la coordinación y la atención, luego se realizan ejercicio de fuerza con bandas elásticas, estos ejercicios son de baja intensidad ya que la mayoría de adultos mayores presentan dificultades motoras; adicional los ejercicios se realizaron de forma personalizada por las limitaciones de los participantes a los cuales se les debe auxiliar y apoyar en la realización de los mismos.










CBAM

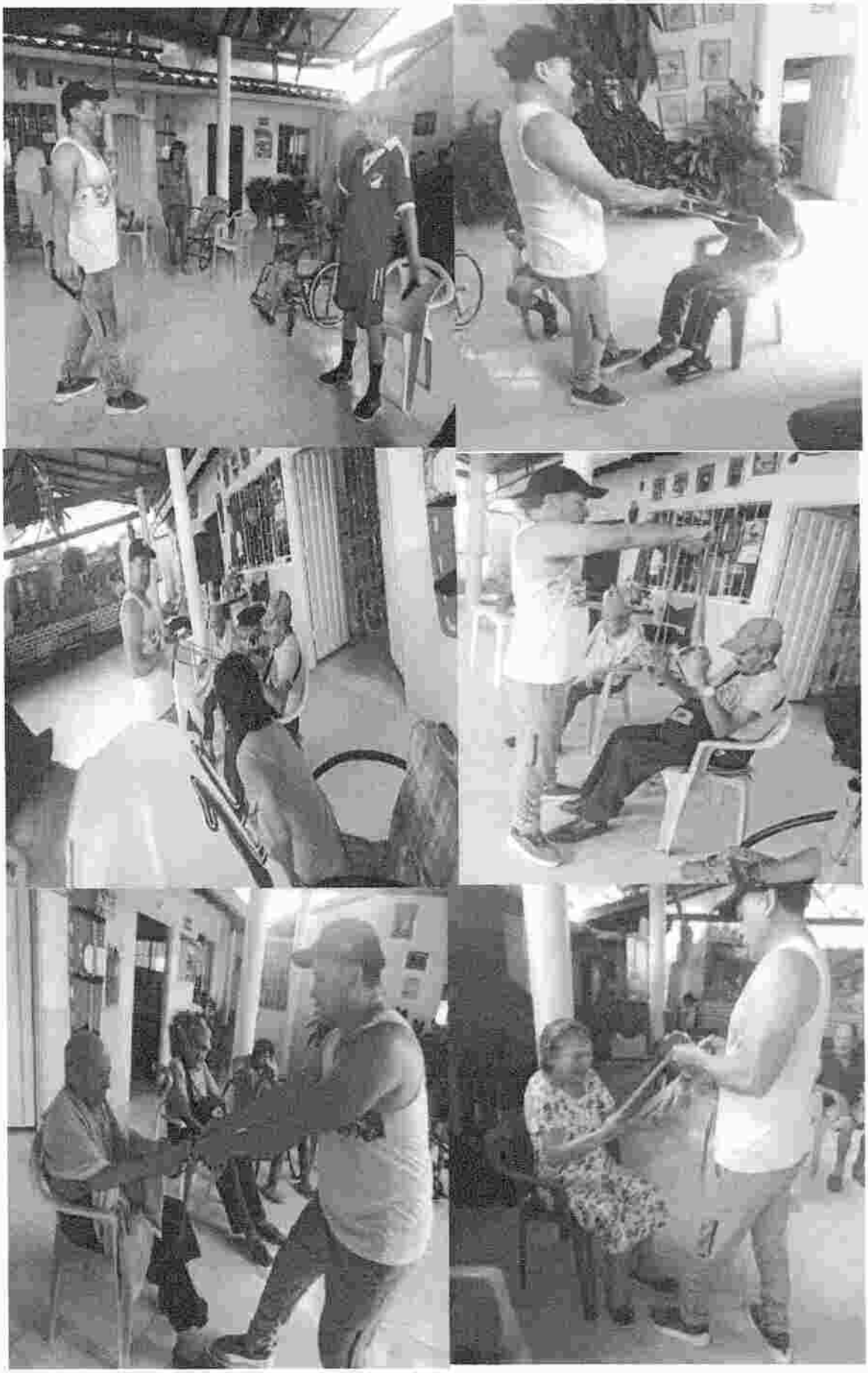


ACTIVIDAD REALIZADA EL 31 DE MAYO DE 2023

Damos inicio a la actividad con un saludo motivador y activador hacia los adultos mayores, música de fondo e iniciamos con ejercicios de estiramiento de los miembros superiores, seguidamente cada participante debe estar atento a recepcionar el balón amarillo, con el cual debe hacer una serie de ejercicios con los miembros superiores; luego se realiza un juego de atención para lo cual se suministra un vaso a cada adulto mayor y debe recepcionar la pelota que se les lanza dentro del vaso y se concluye la actividad con ejercicio de bandas elásticas.



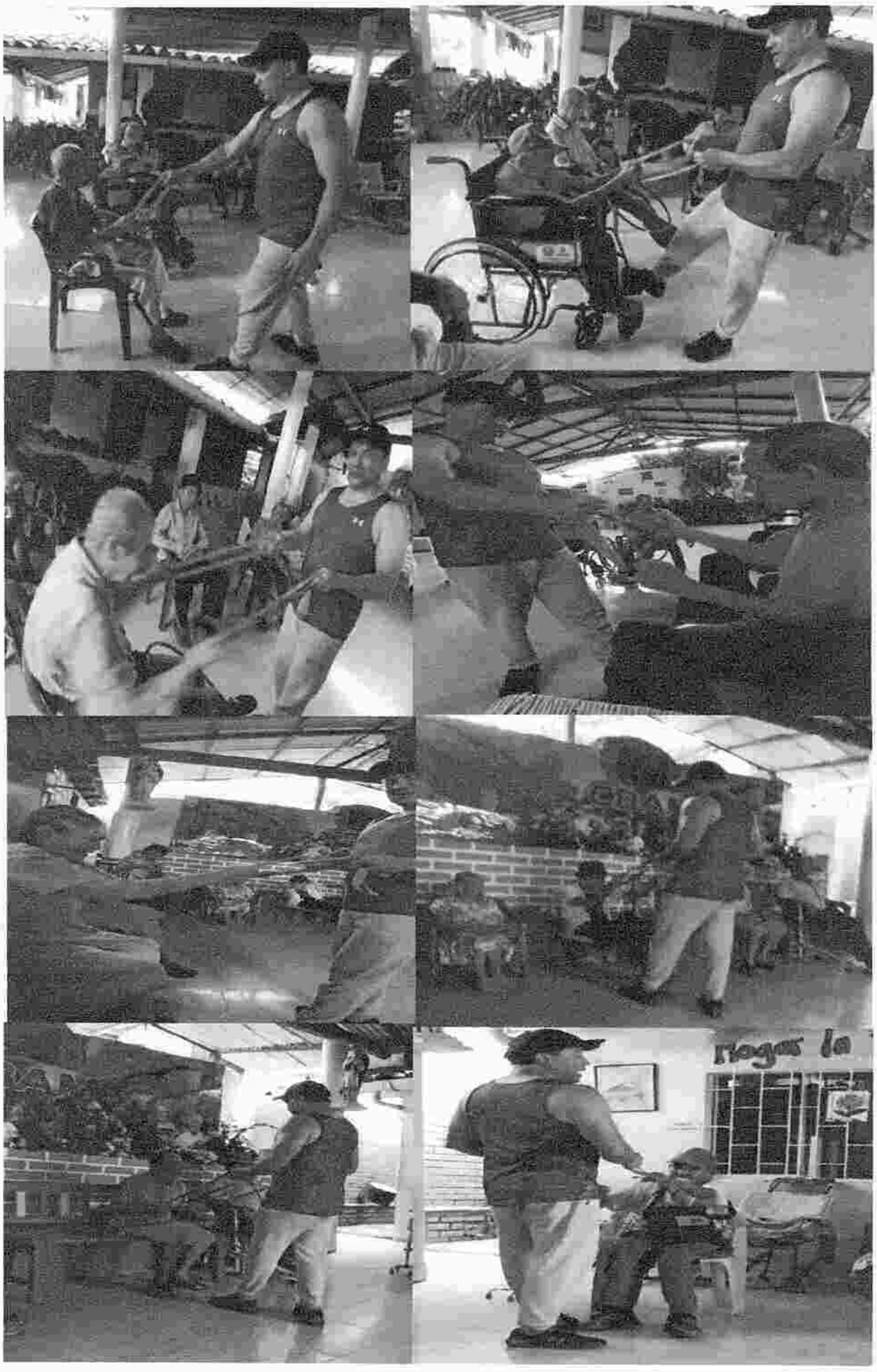




ACTIVIDAD REALIZADA JUNIO 14 . En esta actividad se trabajó ejercicios de estiramiento, atención y fuerza con bandas elásticas, con el objetivo de fortalecer los músculos, la coordinación y atención del adulto mayor, evidenciando un excelente trabajo ya que la respuesta de ellos fue muy participativa.









JHON JAIRO PEÑA CORTES
CC. 91.108.126
Responsable de la Actividad

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con exito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envio y pago de su planilla.

ARUS®

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2023-05-02, 09:22:01 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	mayo de 2023
Periodo de Cotización Para Salud	mayo de 2023
Empresa	JHON JAIRO PEÑA CORTES
CEDULA CIUDADANIA	CC 91168128
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	71980202
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1471099270
Banco	(1051) - BANCO DAVIVIENDA
Valor	$ 336.700
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intereses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 185.600	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.	1	$ 145.000	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	1	$ 6.100	$ 0
			SubTotales:	$ 336.700	$ 0
			Total a Pagar:		$ 336.700

ARUS, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

ARUS (antes Enlace Operativo) no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

EXPERTOS en PILA

SuAporte | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2023-05-02, 09:23:40 a. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 71980202

Periodo Cotización 202305 **Periodo Servicio** 202305

PAGADA 2023-05-23 09:02:47.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JHON JAIRO PEÑA CORTES				
Documento	CC 91108126	**Dirección**	CR 2A #10 C - 10		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3143982258		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	SAN GIL	**Departamento**	SANTANDER		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 91108126		**Residente**		**Exonerado**	N	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00					PEÑA CORTES JHON JAIRO	68679000 - 68		SANTANDER

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																												**Extranjero**	**Tipo salario**	**Salario**	**Pensión**							**Salud**						**Riesgos**					**Caja**				**Parafiscales**			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Dias AFP	Dias EPS	Dias ARP	Dias CCF				Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	0			$ 1,160,000	25-14		16 %	$ 1,160,000	$ 185,600	$ 0	$ 0	EPS037		12.5 %	$ 1,160,000	$ 145,000	$ 0	14-03	1	1.044 %	$ 1,160,000	$ 6,100	NN-CC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	NUEVA EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 185,600	$ 0	$ 0	$ 145,000	$ 6,100	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 336,700

ARUS, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellin: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

EXPERTOS en PILA

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

ARUS

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2023-06-05, 06:38:06 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	junio de 2023
Periodo de Cotización Para Salud	junio de 2023
Empresa	JHON JAIRO PEÑA CORTES
CEDULA CIUDADANIA	CC 91108126
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	72034198
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1480547109
Banco	(1051) - BANCO DAVIVIENDA
Valor	$ 336.700
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 165.800	$ 0
N900156264	EPS037	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD NUEVA EPS S.A.	1	$ 145.000	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	1	$ 6.100	$ 0
			SubTotales:	$ 336.700	$ 0
			Total a Pagar:		$ 336.700

ARUS, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 67 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

ARUS (antes Enlace Operativo) no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

EXPERTOS en PILA

PAGADA 2023-06-05 08:38:06.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JHON JAIRO PEÑA CORTES				
Documento	CC 91108126	**Dirección**	CR 2A #10 C - 10		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3143982258		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	SAN GIL	**Departamento**	SANTANDER		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 91108126		**Residente**		**Exonerado**	**N**	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00					PEÑA CORTES JHON JAIRO	68679000 - 68		SANTANDER

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																											**Extranjero**	**Tipo salario**	**Salario**	**Pensión**							**Salud**						**Riesgos**						**Caja**				**Parafiscales**			
Ing	Ret	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	Cor	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	Irp	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF				Código AFP	Código Trasl. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Trasl. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	0			$ 1.160.000	23-14		16 %	$ 1.160.000	$ 122.640	$ 0	$ 0	EPS027		12.5 %	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 0	14-23	1	1,044 %	$ 1.160.000	$ 6.100	Niv-CC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	NUEVA EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 185.600	$ 0	$ 0	$ 145.000	$ 6.100	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 336.700

APUS Líneas Fijas en BU A: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804015280-8

INFORME DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

FECHA: Del 17 de mayo al 16 de junio 2023

Los alimentos que se le suministran a los Adultos Mayores son basados en la minuta dada por la profesional en Nutrición, la Doctora Luz Clemencia Orduz, en donde se les suministra cereales, leguminosas, hortalizas, verduras, frutas, lácteos, carnes y huevos. La ingesta de alimentos está dividida en cinco espacios del día así:

HORA	INGESTA DE ALIMENTOS
8:00 a 8:30 a.m	Desayuno
10:00 am	Medias Nueve
12:00 a 12:30 p.m	Almuerzo
2:30 p.m	Onces
5:00 p.m	Comida

En colaboración con la Auxiliar de enfermería se le hace acompañamiento en la ingesta de alimentos a los adultos mayores, algunos presentan dificultad para ingerirlos o tienen pérdida de apetito o porque tragan los alimentos sin masticarlos, por lo cual se debe suministrar licuadas las sopas. La gran mayoría no presenta ningún inconveniente para la toma de los mismos, son de buen comer y no manifiestan ninguna inconformidad a la hora de la ingesta de alimentos.

El almacenamiento de los alimentos se encuentra en condiciones aptas y se mantienen refrigerados las carnes, frutas y verduras, toda el área de cocina y cuarto frio se encuentran en óptimas condiciones de aseo.

JOHANNA CABIEDES
Manipuladora de Alimentos

Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804015280-8

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



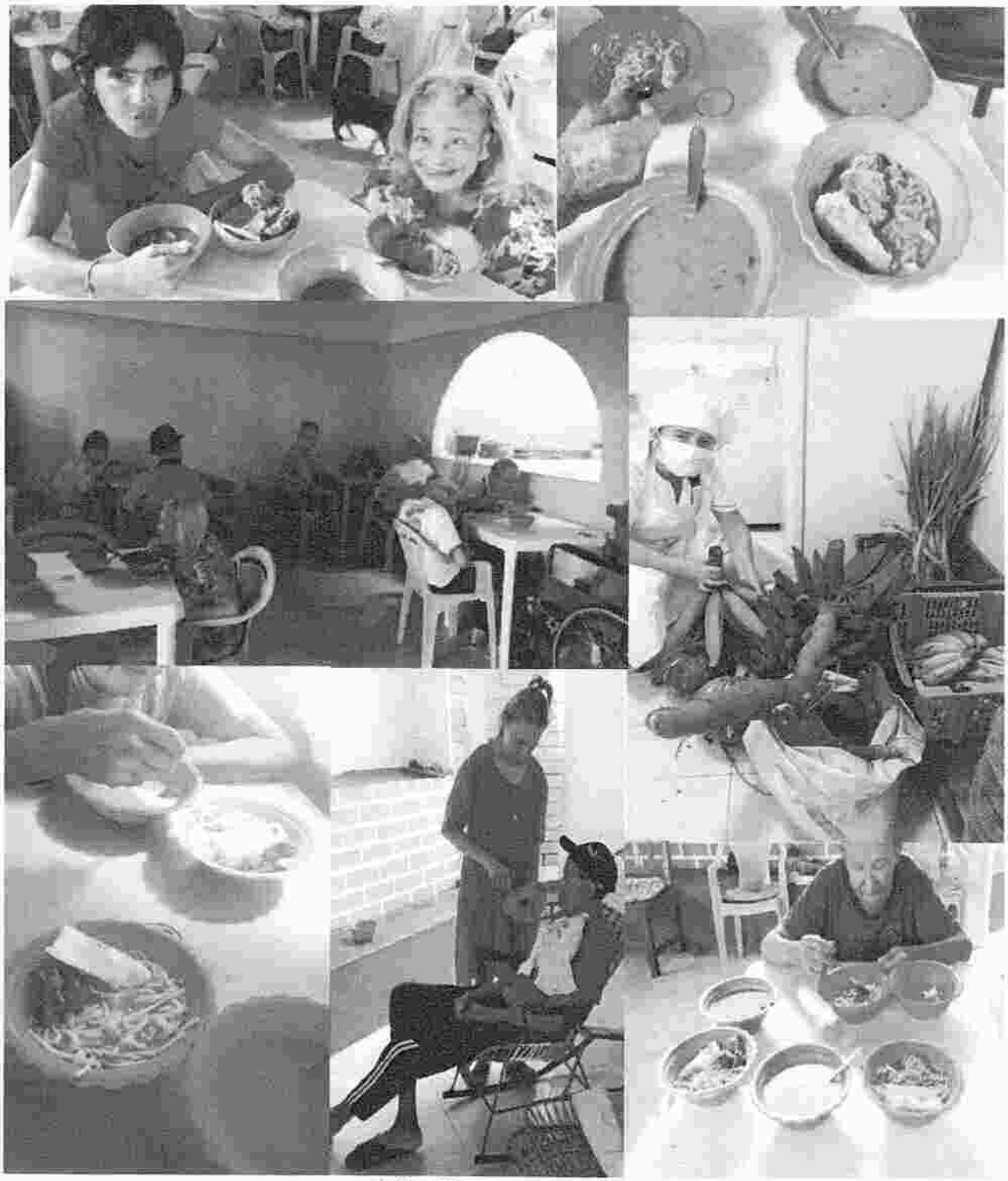
Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804015280-8



Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804015280-8



Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804015280-8



Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804015280-8



Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

INFORME DE ACTIVIDADES DE ENFERMERIA

Auxiliar de enfermería: Yuli Andrea Rodríguez Barragán

Periodo: Del 17 de mayo al 16 de junio de 2023

Objetivo: Mantener y velar por el bienestar del Adulto Mayor, garantizar su seguridad y bienestar, brindar al adulto mayor un acompañamiento en sus actividades diarias, mejorando su calidad de vida

ACTIVIDADES REALIZADAS CON LOS ADULTOS MAYORES

Descripción de la actividad:

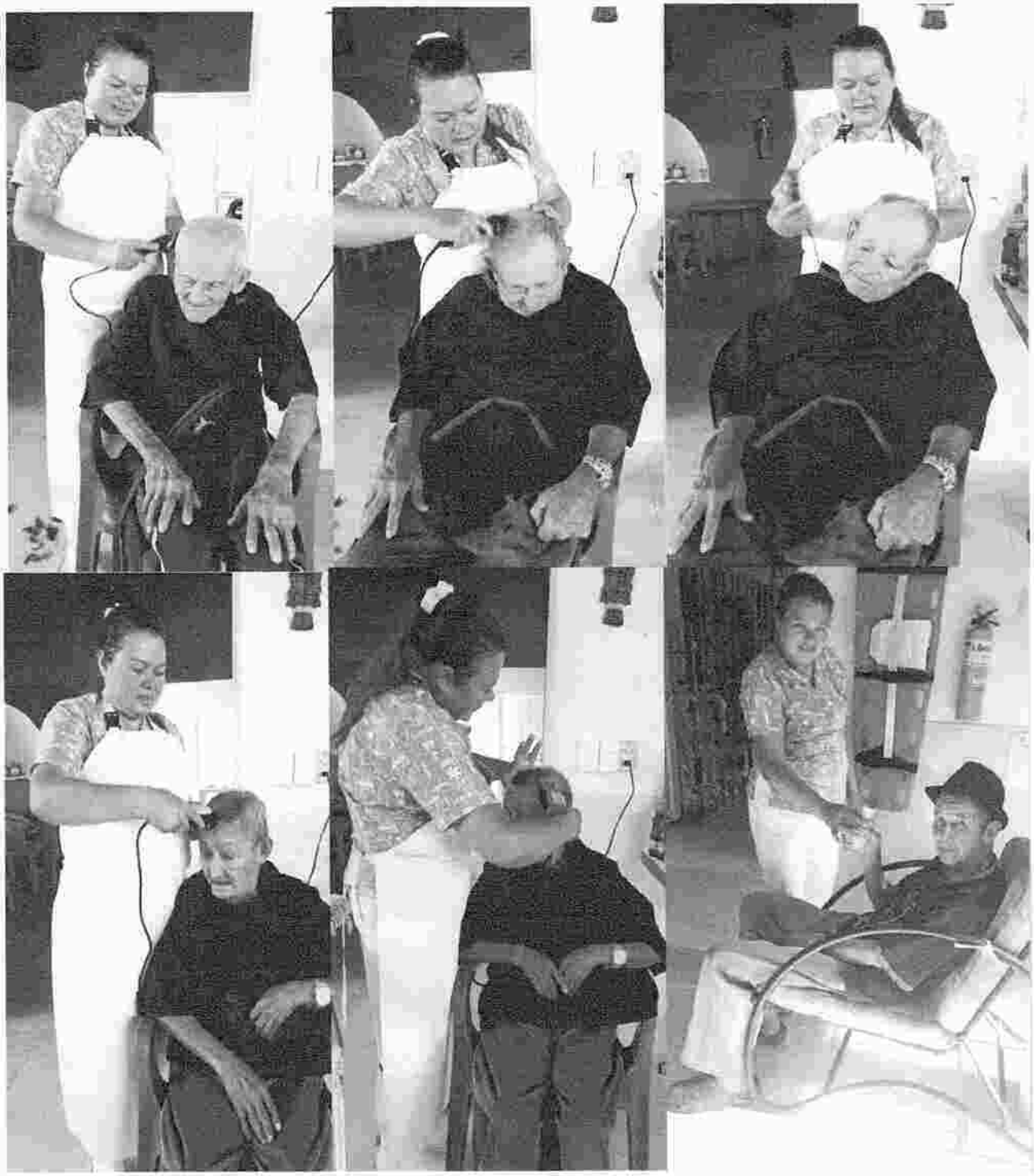
- Realizar día a día baño en ducha e higiene personal asistido.
- Acompañamiento a la ingesta de alimentos
- Constante vigilancia a la entrada y salida al baño.
- Realizar toma de signos vitales diariamente a todos los pacientes
- Realizar actividades lúdicas
- Administración de medicamentos según formula medica
- Acompañamiento a controles médicos laboratorios y demás.
- Realizar curaciones dado el caso necesario
- Acompañamiento en todas las actividades de recreación, elaboración de materiales didácticos, actividades de motricidad fina y gruesa, Dar solución a ciertas diferencias que se presentan entre los adultos para evitar problemas a mayor escala.

Yuli Andrea Rodríguez
AUXILIAR DE ENFERMERIA



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





INFORME DE ACTIVIDADES DE MANUALIDADES

Encargada: Alba Rocío Díaz Pinzón

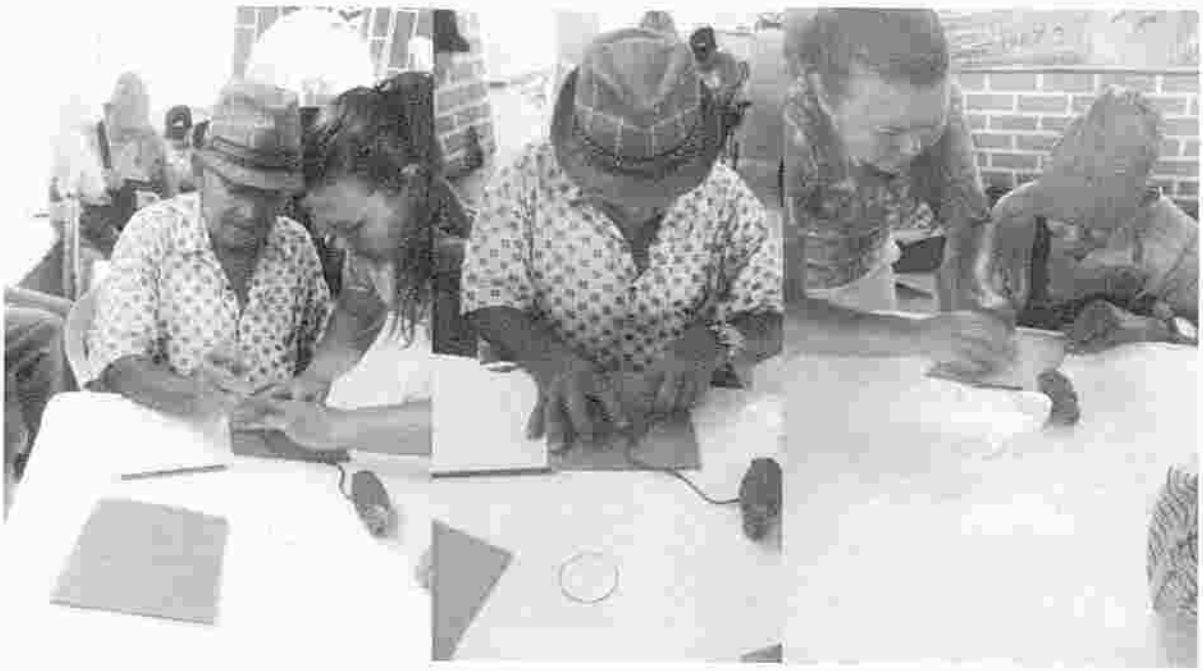
Periodo: Del 17 de mayo al 16 de junio de 2023

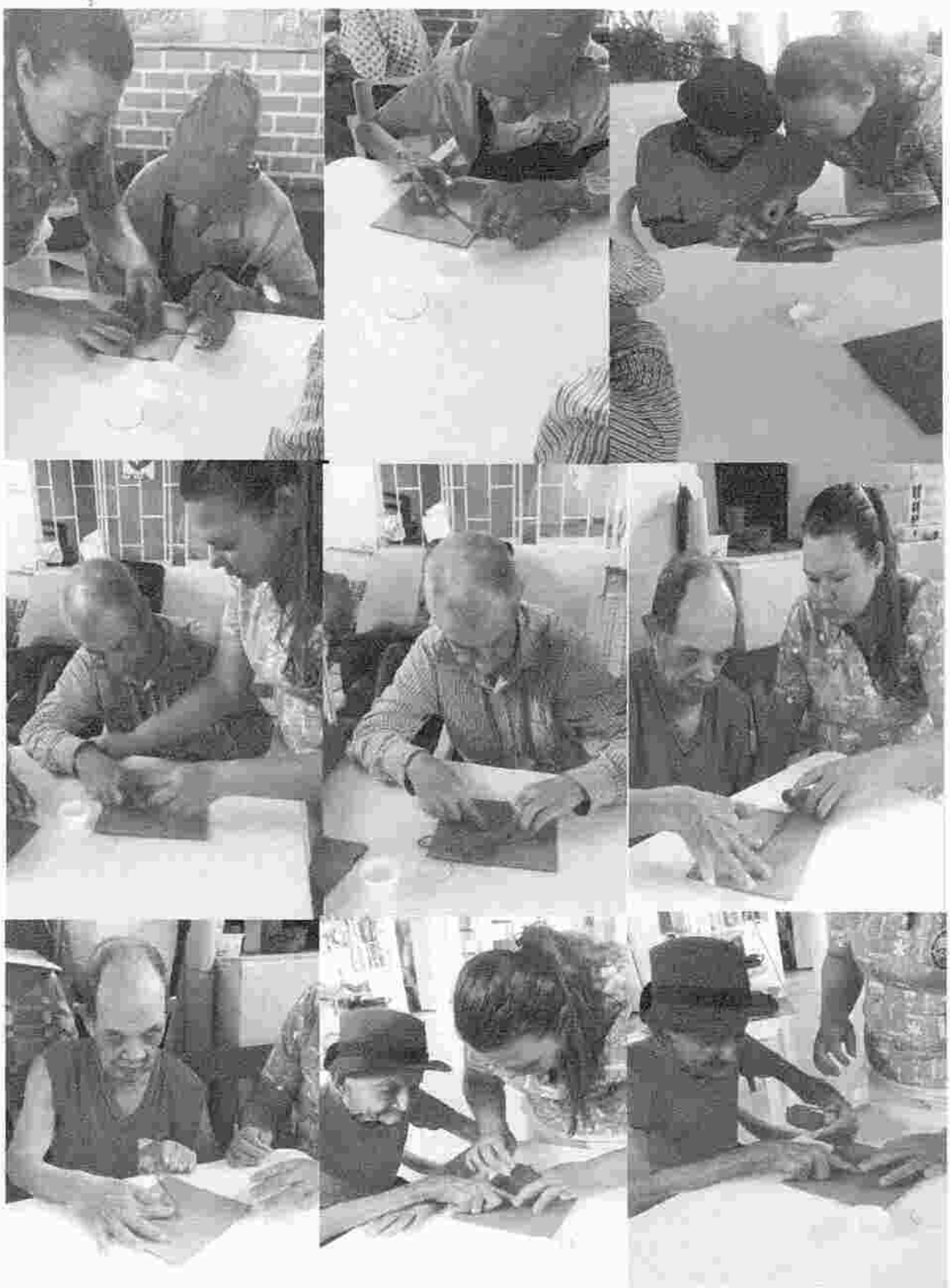
Objetivo: Fortalecer las habilidades de motricidad fina, atención y coordinación del adulto mayor

ACTIVIDADES REALIZADAS CON LOS ADULTOS MAYORES

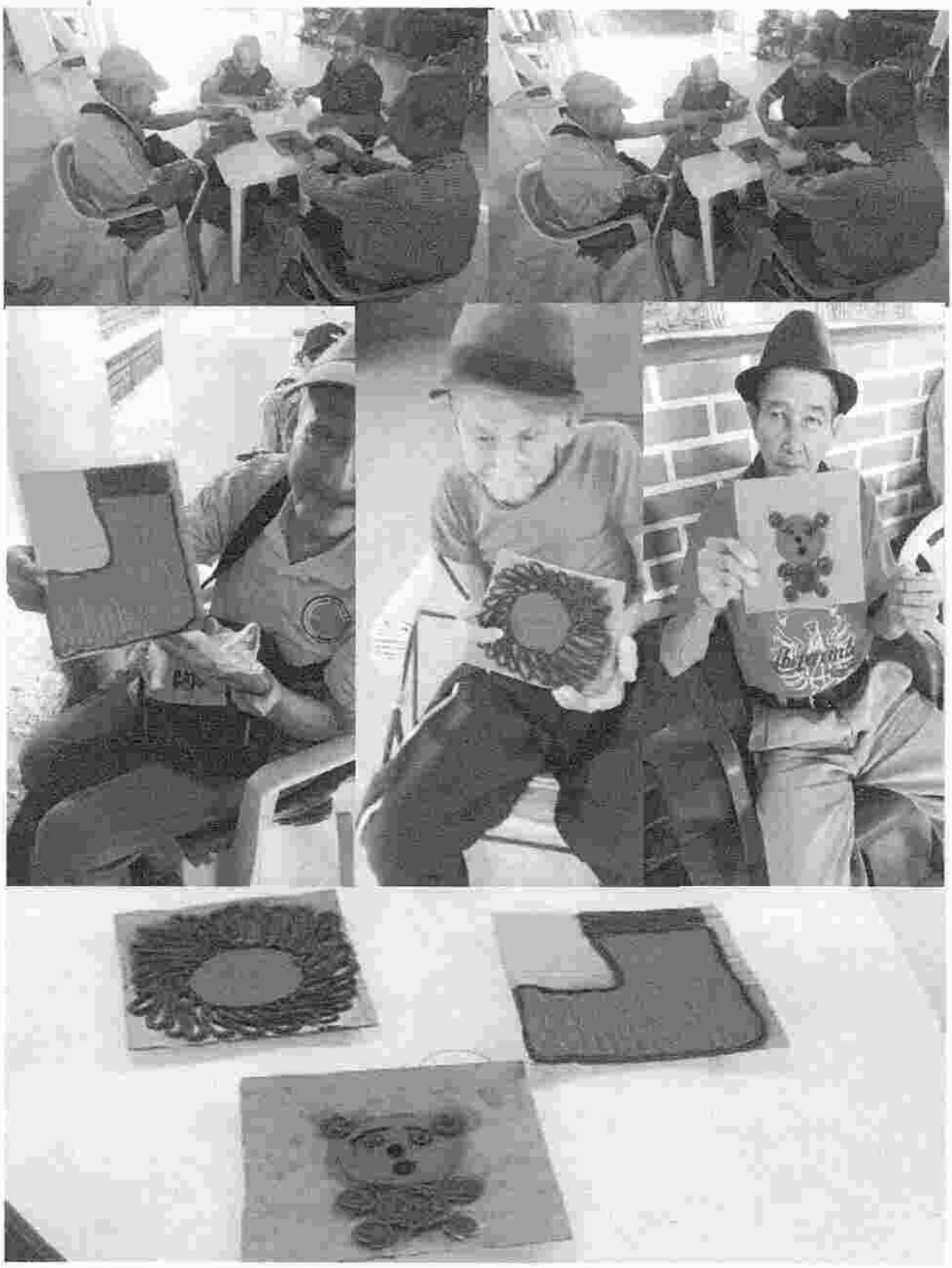
Durante el periodo se realizaron dos actividades las cuales fueron para estimular la motricidad fina.

Actividad 1. Motricidad fina. Se le indica al adulto mayor que debe realizar una figura a su criterio y creatividad y se le suministran los materiales a utilizar que son: lana, carton y pegante. En donde debe delinear y rellenar la figura.



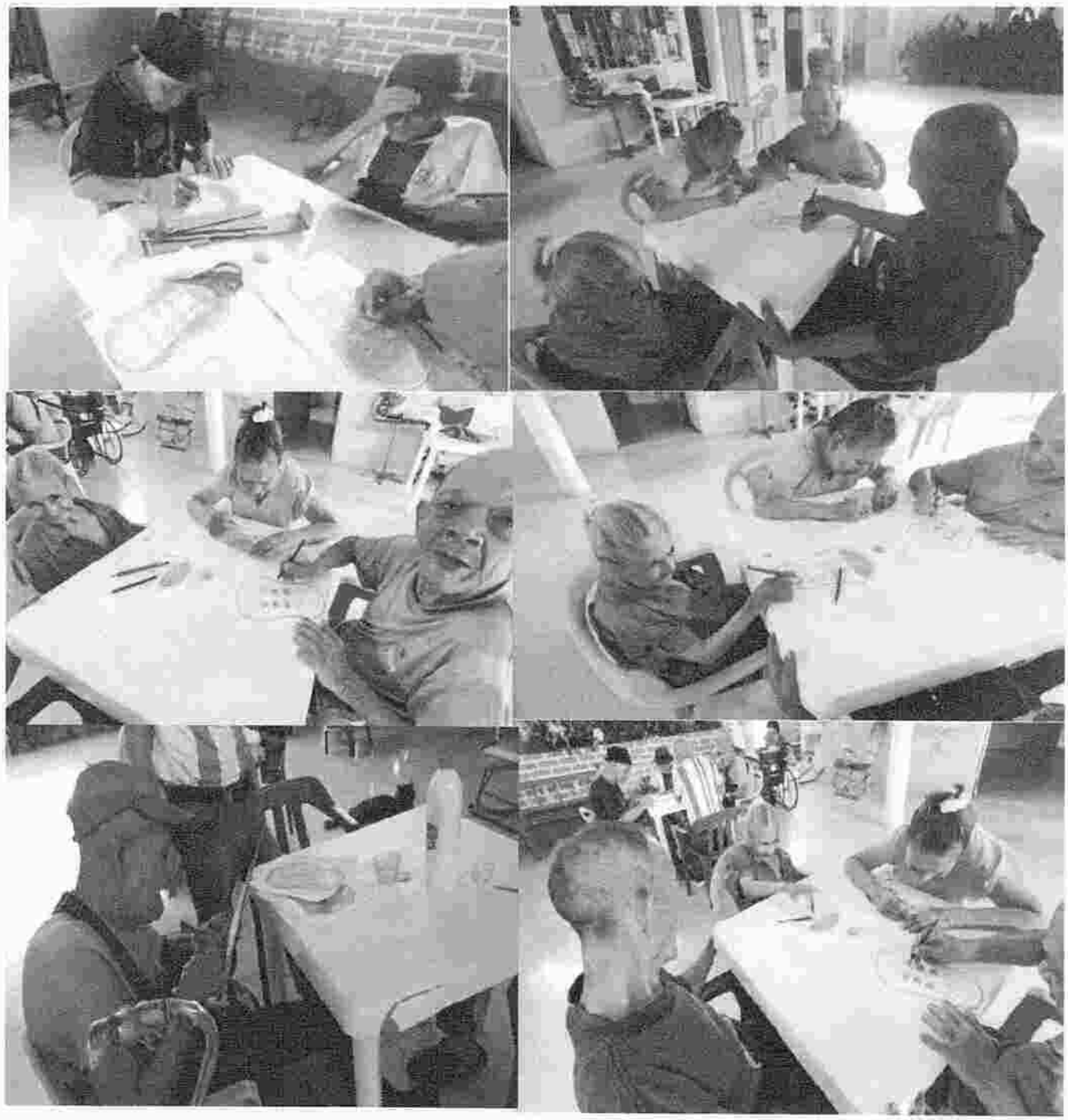






Actividad 2. Motricidad fina. La actividad consiste en colorear la ficha de un zapato con libre selección de colores y pegarla en una base de cartón para luego ponerle el cordón al zapato.







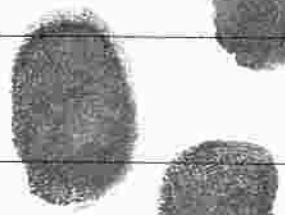
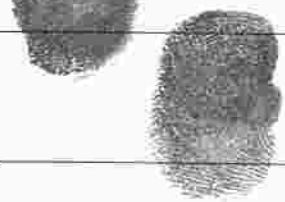
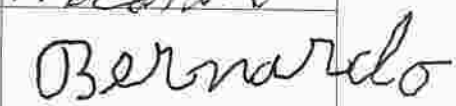
ALBA ROCIO DIAZ PINZON
Coord. Administrativa

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PROFESIONALES DE ABRIL 17 A MAYO 16 DE 2023

ACTIVIDAD	HORARIO	ABRIL 17 AL 16 DE MAYO DE 2023						
		DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
ENFERMERIA					17	18	19	20
	7:00 am -12:00 m Lunes a Sabado							
MANUALIDADES		21	22	23	24	25	26	27
	2 :00 pm -4:00 pm lunes y viernes							
PSICOLOGIA		28	29	30	31	1	2	3
	9:00 pm -11:30 pm Sabados							
NUTRICION		4	5	6	7	8	9	10
	9:00 am -12:00 m							
PROD. Y RECREA		11	12	13	14	15	16	
	3:00 pm -4:00 pm Miercoles							

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA
CENTRO VIDA PALMAS DEL SOCORRO NIT 804.015.280-8

SOPORTE DE ATENCION ADULTOS MAYORES DE MAYO 17 A JUNIO 16 DE 2023

Nombre	Edad	Cédula	Firma
VICTOR GONZALEZ	79 años	5.656.510	
LUIS ALBERTO ARDILA	93 años	2.103.691	
MARIA ANTONIA VILLALBA	80 años	1.024.499.937	
ROSA ELVIRA PALOMINO	69 años	39.888.001	
ALBERTO OBREGON TABARES	93 años	2.135.629	
BENJAMIN MEDINA AGUILERA	75 AÑOS	2.099.513	
NICANOR VIRGUES	85 años	10.156.814	
BERNARDO ACEVEDO	77 años	5.742.656	
LUIS EDUARDO GARZON CASTILLO	89 años	2.098.804	
CARLOS ARMANDO RUGELES FRANCO	58 años	91.104.060	
CAMILO FLOREZ PORRAS	60 años	91.103.318	

"DIGNIDAD PARA TODOS"

Socorro, Junio 30 de 2023

PARQUE MEMORIAL LOS SAUCES S.A.S.
NIT. 900524191-2

CERTIFICA

Que **LA ASOCIACION LA VOZ DE LA EXPERIENCIA** con Nit. 804.015.280-8 posee un contrato de previsión Exequial No. 2435 vigente desde el 29 de Julio de 2016, el cual se encuentra a paz y salvo a la fecha de la presente certificación; con el cual ampara a los siguientes beneficiarios:

Jenny Carolina Núñez Rodríguez
María Antonia Villalba
Lucila Cordero Cordero
Alberto Obregón Tabares
Víctor González
Alcira Pinzón de Díaz
Rosa Elvira Palomino
Bernardo Acevedo
Nicanor Virgues
Luis Eduardo Garzón Castillo
Olga Archila Lizarazo
Carlos Armando Rugeles Franco
María Nohory Corredor Correa
Resurrección Sánchez Albarracín
Benjamín Medina Aguilera
Camilo Flórez Porras

Cordialmente,

Documento valido
sin firma

GLADYS GOMEZ MELO
Gerente
PQRQUE MEMORIAL LOS SAUCES SAS

ASOCIACIÓN URBANA DE LA TERCERA EDAD
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA
PALMAS DEL SOCORRO NIT 804.015.280-8

ACTA DE INGRESO DEL ADULTO MAYOR

Se recibe al Adulto mayor Camilo Florez Porras, identificado con C.C. No. 91.103.318 del Socorro, el cual ingresa el día 1 de Junio de 2023, al Centro de Bienestar del Adulto Mayor, por Voluntad de su hermano Angel Miguel Florez Porras identificado con C.C. No. 91.101.206 de socorro; quien manifesto en la carta de solicitud de cupo no poderlo cuidar por su condición de Salud y edad.

Ingreso con las siguientes condiciones: a la Valoracion Cefalocaudal se observa cabeza normocefalo conjuntivas Rosadas, mucosa oral humeda, cuello movil, con limitacion para la movilidad en miembro superior derecho izquierdo, torax Ventilado, simetrico, abdomen blando, extremidades inferiores simetricas moviles, con antecedentes Hta, Fibrilacion auricular, Cirugia hepatica.

Al Adulto se le brindara alojamiento, alimentación y cuidado asistido por enfermería y cuidadora del centro de bienestar.

Dada a los 1 días del mes de Junio de 2023.

Angel miguel florez

Firma de quien lo entrega
CC. 91 101 206
Parentesco Hermano

Firma de quien lo recibe
CC. 1101 683 874
Cargo: Auxiliar de Enfermeria

Calle 5 No. 3 – 02 Palmas del Socorro
Cel: 3205346406
Email: lavozdelaexperienciacentrovida@gmail.com

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

ADRES Salud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de afiliación en la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA en el Sistema General de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	CC
NÚMERO DE IDENTIFICACION	91103318
NOMBRES	CAMILO
APELLIDOS	FLOREZ PORRAS
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	SANTANDER
MUNICIPIO	SOCORRO

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	COOSALUD EPS S.A.	SUBSIDIADO	01/10/2010	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de Impresión:	08/08/2023 08:03:28	Estación de origen:	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las entidades del Régimen Subsidiado y el Régimen Contributivo, en cumplimiento de la Resolución 1133 de 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social y las Resoluciones 2153 de 2021 y 762 de 2023 de la ADRES, normativa por la cual se adopta el anexo técnico, los lineamientos y especificaciones técnicas y operativas para el reporte y actualización de las bases de datos de afiliación que opera la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud - ADRES".

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

ADRES Salud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de afiliación en la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA en el Sistema General de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	CC
NÚMERO DE IDENTIFICACION	91103318
NOMBRES	CAMILO
APELLIDOS	FLOREZ PORRAS
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	SANTANDER
MUNICIPIO	SOCORRO

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	COOSALUD EPS S.A.	SUBSIDIADO	01/10/2010	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de Impresión:	07/21/2023 16:59:56	**Estación de origen:**	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las entidades del Régimen Subsidiado y el Régimen Contributivo, en cumplimiento de la Resolución 1133 de 2021 del Ministerio de Salud y Protección Social y las Resoluciones 2153 de 2021 y 762 de 2023 de la ADRES, normativa por la cual se adopta el anexo técnico, los lineamientos y especificaciones técnicas y operativas para el reporte y actualización de las bases de datos de afiliación que opera la Administradora de los Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud - ADRES".

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado

se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados - BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la base de datos, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las EPS y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si necesita retirarse, trasladarse, modificar sus datos o su estado de afiliación en el Sistema General de Seguridad Social en Salud, se aclara que estas actualizaciones dependen netamente de las EPS y no de la ADRES, por lo cual la solicitud de actualización debe ser escalada a la EPS donde se presenta la afiliación.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

Sisbén

Registro válido

B1

Fecha de consulta: 08/08/2023

Ficha: 68755025547400000426

Pobreza moderada

DATOS PERSONALES

Nombres: CAMILO

Apellidos: FLOREZ PORRAS

Tipo de documento: Cédula de ciudadanía

Número de documento: 91103318

Municipio: Socorro

Departamento: Santander

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

Encuesta vigente: 09/07/201

Última actualización ciudadano: 30/06/202

Última actualización vía registros administrativos:

*Si encuentra alguna inconsistencia o desea actualizar su información por favor acérquese a la oficina del Sisbén del municipio donde reside actualmente

Contacto Oficina SISBEN

Nombre administrador: DELCY AMPARO PEÑA PORTILLA

Dirección: Calle 15 No 14 - 66 Centro

Teléfono: 7272579 extensión 103 - 3203055767

Correo Electrónico: sisben@socorro-santander.gov.co

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
NI 804017280	8	ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA PALMAS DEL SOCORRO	N	8	ARL SURA - 14-11	UNICA	8720	Jurídica
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
68-624	PALMAS DEL SOCORRO		3205346406		LAVOZDELAEXPERIENCIACENTROVIDA@GMAIL.COM			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2023-06	2023-06	28808833	E	2023-06-21	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.065.200	0	BBVA COLOMBIA S.A.
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
4	28808833		Pagado							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
3.040.000	5.100.000	5.100.000	5.100.000	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 2)				3	630.400	0	0	0	630.400
PORVENIR	230301	800224808	8	2	371.200	0	0	0	371.200
PROTECCION	230201	800229739	0	1	259.200	0	0	0	259.200
EPS(Administradoras: 3)				4	204.000	0	0	0	204.000
NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	900156264	2	2	92.800	0	0	0	92.800
ESSC ASMET SALUD	ESSC62	900935126	7	1	46.400	0	0	0	46.400
SANITAS	EPS005	800251440	6	1	64.800	0	0	0	64.800
ARP(Administradoras: 1)				4	26.800	0	0	0	26.800
ARL SURA	14-11	800903790	5	4	26.800	0	0	0	26.800
CCF(Administradoras: 1)				4	204.000	0	0	0	204.000
COMFENALCO SANTANDER	CCF40	890201578	7	4	204.000	0	0	0	204.000
Gran Total					1.065.200	0	0	0	1.065.200

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
NI 804015780	8	ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA PALMAS DEL SOCORRO	8	0	ARL SURA - 14-11	ÚNICA	5730	Jurídica
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
68-524	PALMAS DEL SOCORRO		3206396406		LAVOZDELAEXPERIENCIACENTROVIDA@GMAIL.COM			S

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2023-06	2023-07	27118435	E	2023-07-21	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.965.263	0	BBVA COLOMBIA S.A.
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
4	27118435	2023-07-21	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES																		DIAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN				
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	NOVEDADES DE SALARIO	IGE	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	DIAS	APVP	APVV	AFP	SPE	CCF	NOMBRE	IBC	Cot	FMPEN	FSOLID	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot	ARL	IBC	Cot	CAJA	Cot	CotL	Tipo Cot.	Sub Tipo Cot.	Tarifa	Fondo de Pensiones	Aportes Voluntarios
1	CC 1107206724	CARRIZOS CARTAGENA NELSY JOHANNA	1.160.000	0															X	30				30	30	30	30	PORVENIR-230001	1.160.000	191.050	0	0	SALUD TOTAL-EPS002	1.160.000	46.400	COMFENALCO SANTANDER-CCF 08	1.160.000	46.400	1.160.000	6.100	0.00522	0	0	0	0	0	01	0	254.500	S	1825001
2	CC 1796 0390	DIAZ PINZON ALBA ROCIO	1.620.000	0															X	0				30	30	30	30	PROTECCION-230150	1.620.000	259.200	0	0	SANITAS-EPS005	1.620.000	64.800	COMFENALCO SANTANDER-CCF 08	1.620.000	64.800	1.620.000	8.500	0.00522	0	0	0	0	0	01	0	357.300	S	1825001
3	CC 28422064	PINZON DE DIAZ ELCIRA	1.160.000	0															X	0				0	20	70	70	SONATA-230119	0	0	0	0	NUEVA E.P.S.-EPS037	1.160.000	46.400	COMFENALCO SANTANDER-CCF 08	1.160.000	46.400	1.160.000	6.100	0.00522	0	0	0	0	0	01	0	98.500	S	1825001
4	CC 1101693674	RODRIGUEZ BARRACAVYUU ANDREA	1.160.000	0															X	0				30	30	30	30	PORVENIR-229201	1.160.000	191.400	0	0	NUEVA E.P.S.-EPS037	1.160.000	46.400	COMFENALCO SANTANDER-CCF 08	1.160.000	46.400	1.160.000	6.100	0.00522	0	0	0	0	0	01	0	254.500	S	1825001

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
NI 804015280	9	ASOCIACION SINDICAL DE LA SEGUNDA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CONTRI VIDA PALMAS DEL SOCORRO	R	0	ARL SURA - 1411	ÚNICA	8730	Jurídica
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
68-524	PALMAS DEL SOCORRO		2020346408		LAVOZDELAEXPERIENCIACENTRODIA@GMAIL.COM			S

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2023-06	2023-06	26808633	E	2023-06-21	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.003.200	0	BBVA COLOMBIA S.A.
N° AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
4	26808633	2023-06-21	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES														DIAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	SAL	INCT	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	ING	RET	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FANOL	FANUL	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot	ARL	IBC	Cot	Cot	Cot	Cot	Cot	Tipo Cot	Subt. Tipo Cot	Valor	Exento de Parafiscales	Actividad Económica
1	CC 1101206734	LARIEDIS CARDENAS NIEVES JOHANNA	1.300.000		X														0			20	30	20	30	PORVENIR-Activo	1.300.000	168.000	0		PERFECTAMENTE SALUD-EPSC2	1.300.000	46.400	COMFENALCO SANTANDER-CCF30	1.300.000	46.400	1.300.000	5.200	5.200.522	0	0	0	0	0	0	01	0	294.500	0	4822001
2	CC 37946050	DIAZ PINZON ALBA ROCIO	1.670.000		X														0			30	30	30	30	PROTECCION-C28.50	1.670.000	259.000	0		SANITAS-EPS043	1.670.000	64.800	COMFENALCO SANTANDER-CCF30	1.670.000	64.800	1.670.000	6.700	6.695.522	0	0	0	0	0	0	01	0	393.300	0	4822001
3	CC 2542469	TINJACA DE DIAZ ALCIRA	1.160.000		X														0			0	30	30	30	SANITAS-ACTIVO	0	0	0		NUEVA E.P.S.-EPS033	1.160.000	46.400	COMFENALCO SANTANDER-CCF30	1.160.000	46.400	1.160.000	4.700	4.650.522	0	0	0	0	0	0	01	0	68.000	0	4822001
4	CC 1101693574	RODRIGUEZ BARRAGAN SARA ANDREA	1.160.000		X														0			30	30	30	30	PORVENIR-C30501	1.160.000	165.000	0		NUEVA E.P.S.-EPS033	1.160.000	46.400	COMFENALCO SANTANDER-CCF30	1.160.000	46.400	1.160.000	4.700	4.650.522	0	0	0	0	0	0	01	0	294.500	0	4822001

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
901015269	0	ASOCIACION URBANA DE LA TERCERA EDAD LA VOZ DE LA EXPERIENCIA CENTRO VIDA PALMAS DEL SOCORRO	6	0	ARL SURA - 14-11	UNICA	8730	JURIDICA
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELEFONO			EMAIL		EXENTO DE PARAFISCALES
68-524	PALMAS DEL SOCORRO		3206348406			LAVOZDELAEXPERIENCIACENTROVIDA@GMAIL.COM		S

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2023-06	2023-07	27119435	E	2023-07-21	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1,065,200	0	BBVA COLOMBIA S.A.
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
4	27119435		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
3,940,000	5,100,000	5,100,000	5,100,000	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 2)				3	630,400	0	0	0	630,400
PROTECCION	230201	800229739	9	1	259,200	0	0	0	259,200
PORVENIR	230301	800224808	8	2	371,200	0	0	0	371,200
EPS(Administradoras: 3)				4	204,000	0	0	0	204,000
SANITAS	EPS005	800251440	6	1	64,800	0	0	0	64,800
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	46,400	0	0	0	46,400
NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	900156264	2	2	92,800	0	0	0	92,800
ARP(Administradoras: 1)				4	26,800	0	0	0	26,800
ARL SURA	14-11	860903790	5	4	26,800	0	0	0	26,800
CCF(Administradoras: 1)				4	204,000	0	0	0	204,000
COMFENALCO SANTANDER	CCF40	890201578	7	4	204,000	0	0	0	204,000
Gran Total					1,065,200	0	0	0	1,065,200