ACTA N° 1

FECHA: Bogotá, 19 noviembre de 2022

HORA: 10:00 am
LUGAR: VIRTUAL
TEMA: REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS: NUTRIBINGO HABLEMOS SOBRE GRASAS
ASISTENTES: Beneficiarios comedor Martires

ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia virtual (via whatsap, email, llamada telefónica) y presencial.
2. Capacitación de reducción de consumo de grasas trans y saturadas

DESARROLLO:

La grasa en la alimentación ha cobrado mala reputación. Los alimentos bajos en grasas, reducidos en grasas y sin grasas (magros) son comercializados como más saludables. Algunos lo son y otros no. Pero el hecho es que su cuerpo necesita grasa para sobrevivir. La grasa, junto con las proteínas y los carbohidratos, proporcionan energía al cuerpo en forma de calorías. También sirve para almacenar calorías adicionales como reserva, mantener la piel y el cabello saludables, así como para ofrecer un efecto aislante en el cuerpo. Sin embargo, comer demasiada grasa puede resultar en obesidad y sobrepeso, aumentando el riesgo de cardiopatías, derrames cerebrales, diabetes y algunos tipos de cáncer.

No obstante, no todas las grasas son iguales. Aunque necesitamos grasa en nuestra alimentación, debemos comer grasas con moderación y escogerlas sabiamente: algunas grasas son “buenas”, mientras que otras son “malas”. Aquí se detalla lo que necesita saber.

Las grasas no saturadas son grasas “buenas” que se encuentran principalmente en las verduras, frutos secos, semillas y pescado. A temperatura ambiente, estas grasas son líquidas, no sólidas. Hay dos categorías grandes de grasas buenas: grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las encuentra en la mayoría de los frutos secos, productos de soja, aceite de oliva, aceite de maní, aceite de canola, aguacates (paltas), atún blanco y salmón.

Las grasas saturadas son las del tipo “malo” y se encuentran en la carne y en otros productos de origen animal, tales como mantequilla o manteca, queso y en toda leche salvo la leche descremada. Son sólidas

a temperatura ambiente. Las grasas saturadas también se encuentran de forma líquida en los aceites de palma y de coco, los cuales se suelen usar en los productos de panadería disponibles en el supermercado.

Las grasas trans son el peor tipo de grasas alimentarias, y se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en algunos productos de origen animal como la carne roja, el queso y la leche entera, pero la mayoría de las grasas trans consumida en los EE.UU. son de origen sintético que hace que los aceites líquidos se vuelvan sólidos. Se pueden encontrar en la margarina y en ciertos bocadillos que se compran en el supermercado o en un restaurante, en productos de panadería y en frituras. Si usted ve que dice aceites "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados" en una lista de ingredientes, el alimento contiene grasas trans, aun si la etiqueta de información nutricional diga "0 gramos".

La Asociación Americana del Corazón recomienda reducir las grasas trans y hacer de las grasas saturadas solo del 5% al 6% de las calorías totales diarias. Por ejemplo, si usted come aproximadamente 2,000 calorías al día, no más de 120 de esas calorías deben provenir de grasas saturadas al día. Eso es aproximadamente 13 gramos de grasas saturadas por día.

TALLER





Juego en línea

https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/tipo-de-grasas

RETROALIMENTACIÓN

Los participantes estuvieron muy atentos e interesados en el taller, les gusto los videos que socializamos, por ello adicional a la infografía vamos a socializar los temas con esta ayuda.

Se presentaron preguntas como:

¿Qué tipos de grasas están en los alimentos?

.

En los alimentos encontramos las grasas insaturadas: Estas las encontramos plantas (girasol, canola, maíz etc) y los pescados, y se consideran neutras o incluso beneficiosas para la salud del corazón. Las grasas insaturadas son las siguientes:

- monoinsaturadas, presentes en los aguacate el cual lo pueden consumir en preparaciones saladas o en jugo; la mantequilla de mani que no hace parte de nuestra gastronomía pero es

muy saludo e ideal para los niños y niñas bajos de peso; los frutos secos como almendras y nueces.

- poliinsaturadas, presentes en la mayoría de los aceites vegetales, como el aceite de maíz y de soja.
- ácidos grasos omega-3, un tipo de grasa poliinsaturada presente en los pescados con alto contenido de grasa (como el salmón), en las nueces y las semillas de linaza.

¿Dónde se encuentran las grasas trans?

grasas trans: Están presentes en algunas margarinas, snacks comerciales, productos de paquetes y algunos alimentos fritos a nivel comercial. Las grasas trans se generan cuando los aceites vegetales son hidrogenados (se agregan átomos de hidrógeno a la molécula de grasa para que permanezca sólida a temperatura ambiente). Las grasas trans pueden aumentar el colesterol y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Los fabricantes de alimentos están obligados a incluir las grasas trans en las etiquetas de los alimentos. Muchas compañías han retirado las grasas trans de sus productos.

Mira aquí un ejemplo:





CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día_____.

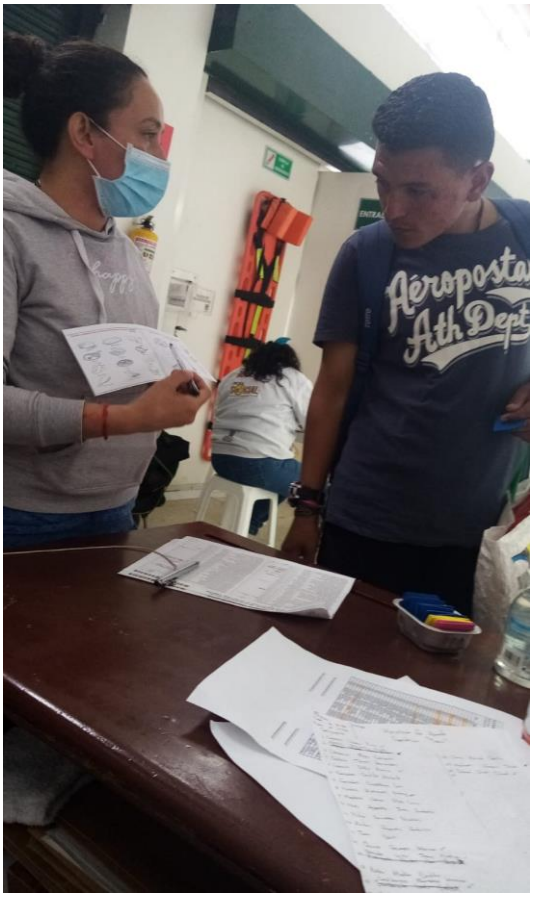
En constancia de lo anterior firman:

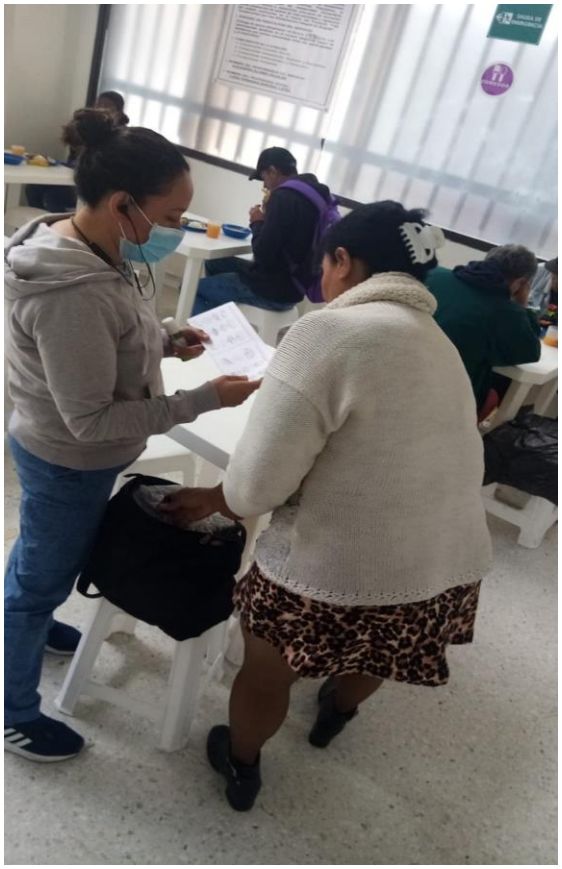
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

Anexos: _____.

Elaboró: ____ Ameye Ayala Medina

REGISTRO FOTOGRAFICO

















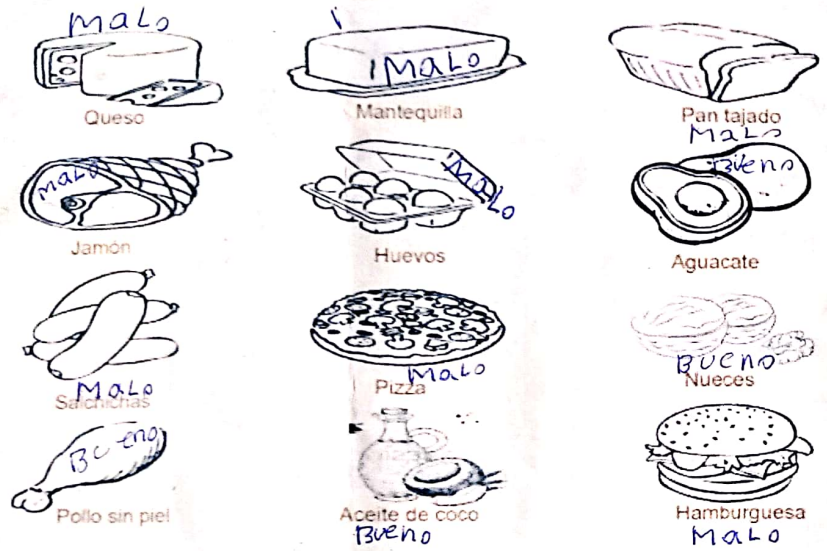



ACTIVIDAD FÍSICA
Ejercicios en casa

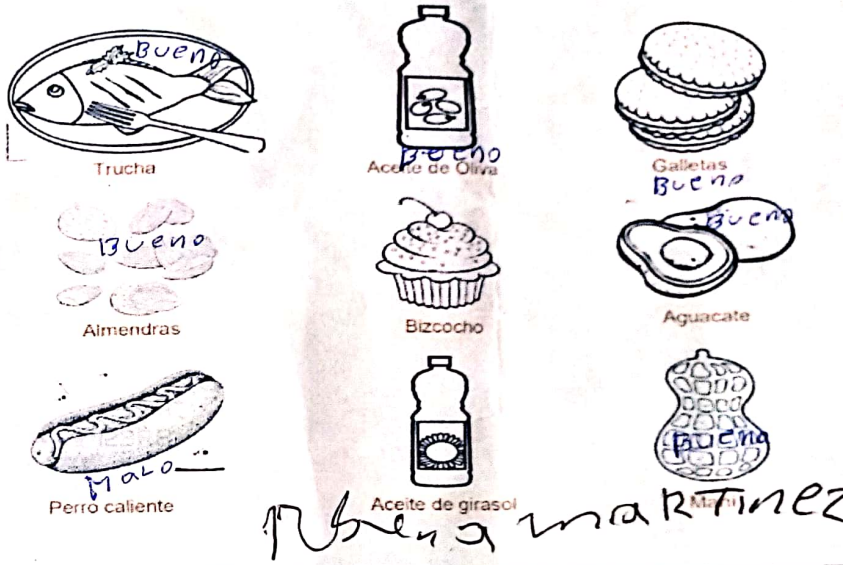




Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas saturadas

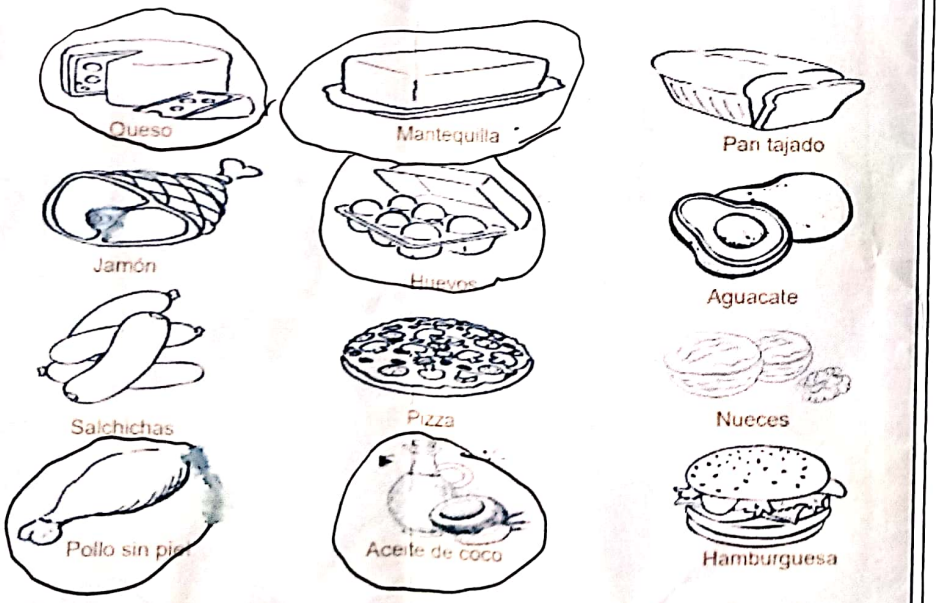


Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas insaturadas



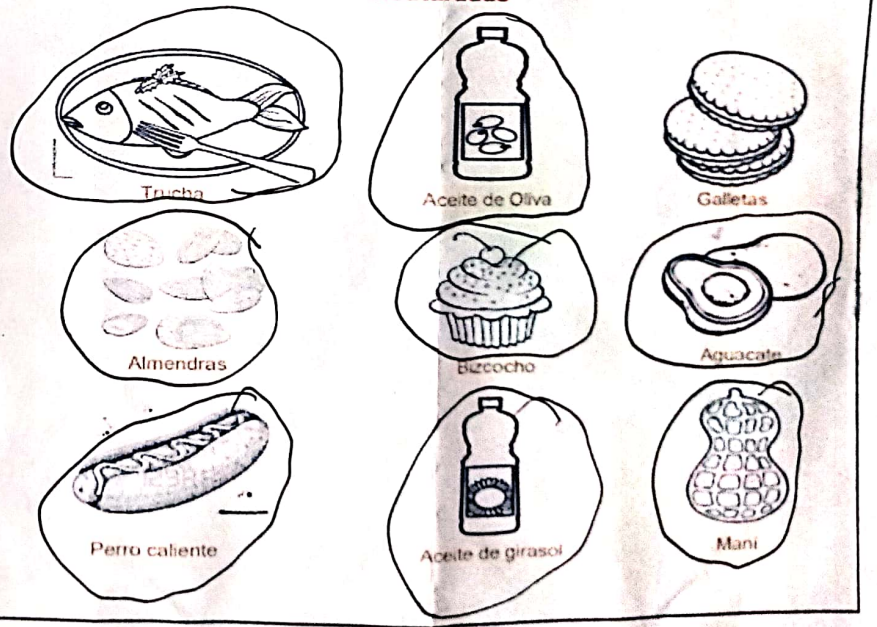
Yolena martinez

Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas saturadas



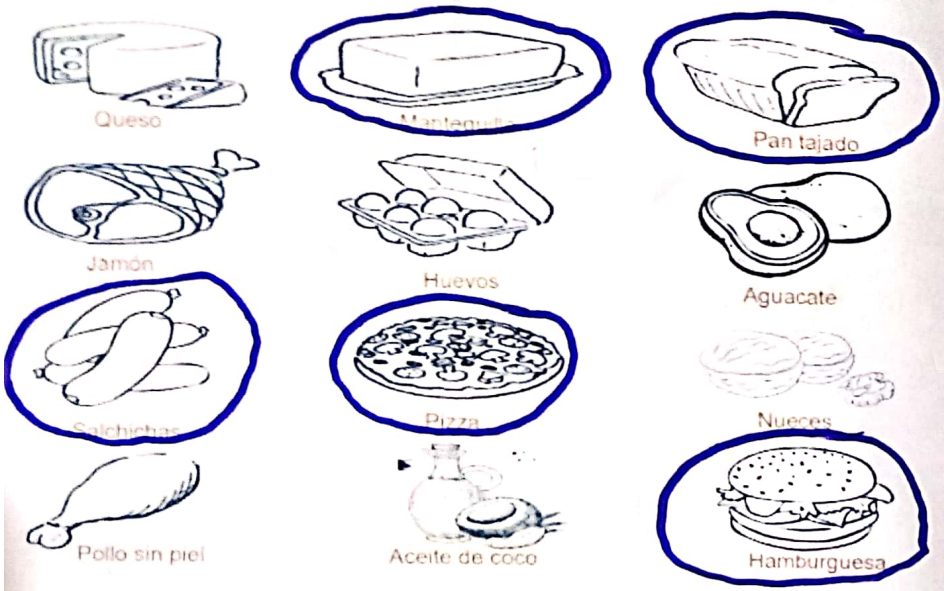
Nellys Pallares carrascal

Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas insaturadas

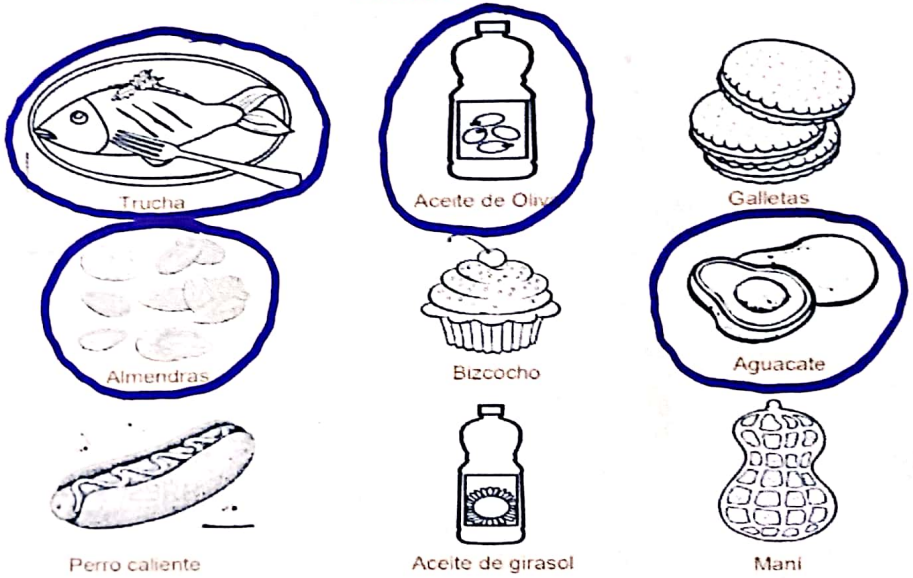


Powered by CamScanner

Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas saturadas

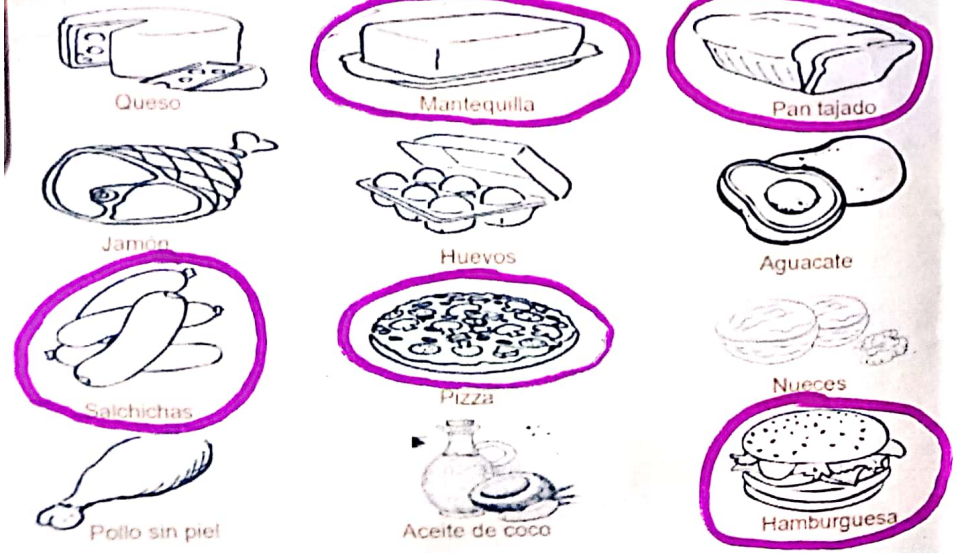


Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas insaturadas

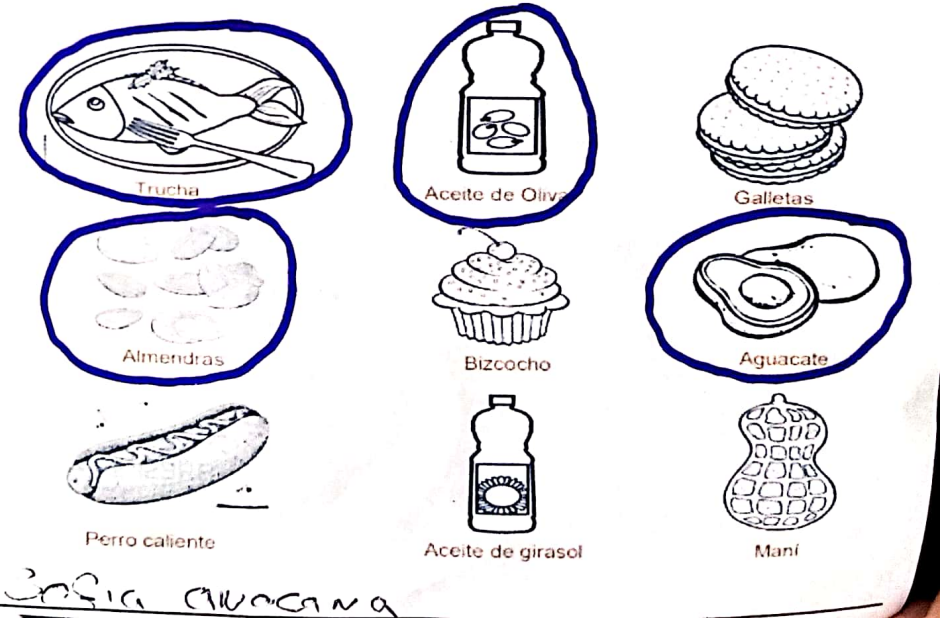


Henry Ballen

Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas saturadas



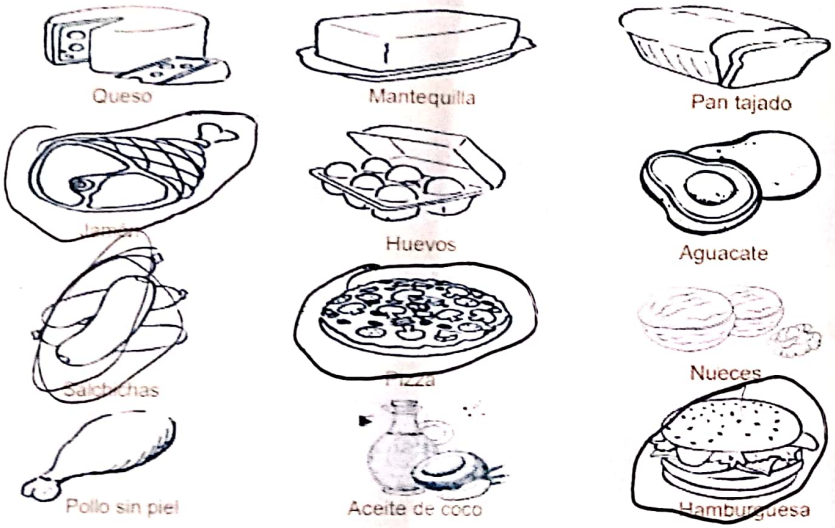
Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas insaturadas



Angie Alvarado

Powered by CamScanner

Coloree o encierre con un círculo las *fuentes de grasas saturadas*



Coloree o encierre con un círculo las fuentes de grasas insaturadas



Hector F. Molina Montoya.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	52199602	Yaneth	Del Carmen	Acevedo	Ruiz	45	X		
2	Martires	CC	79271110	Luis	Eduardo	Acosta	Muñoz	64		X	
3	Martires	CC	72139218	Efrain	Segundo	Acosta	Moreno	56		X	
4	Martires	CC	1010227668	Yuly	Tatiana	Acosta	Lopez	26	X		
5	Martires	CC	19227623	Jose	Octavio	Agray	Agray	68		X	
6	Martires	CC	79465498	Omar	Hernan	Alarcon	Villalobos	54		X	
7	Martires	CC	14324874	William	Humberto	Alvarado	Macana	44		X	
8	Martires	TI	1018471767	Sebastian	Fernando	Alvarado	Ochoa	10		X	
9	Martires	CC	79693292	Jose	Antonio	Alvarez		50		X	
10	Martires	CC	5825149	Ricardo	Ferney	Alvarez	Lopez	41		X	
11	Martires	CC	5743351	Jose	Elves	Amado		72		X	
12	Martires	CC	11313042	Ernesto		Amaya		62		X	
13	Martires	CC	1026560727	Diego	Andres	Anacona	Mamian	34		X	
14	Martires	CC	79904968	Hugo	Hernando	Angel	Gavidia	46		X	
15	Martires	CC	10086831	Nelson	Dario	Arango	Patiño	64		X	
16	Martires	CC	1101816467	Jessica	Isabel	Arroyo	Martinez	30	X		
17	Martires	CC	10178907	William		Arturo		50		X	
18	Martires	TI	1010843438	Luis	Santiago	Arturo	Benavides	10		X	
19	Martires	TI	1026583653	Carlos	Andres	Arturo	Benavides	9		X	
20	Martires	CC	74240069	Henry		Ballen	Silva	60		X	
21	Martires	CC	79274223	Henry		Ballesteros	Sanchez	60		X	
22	Martires	CC	41467533	Maria	Luisa	Barreto	Cruz	74	X		
23	Martires	CC	1026567115	Harold	Smith	Bautista	Suarez	31		X	
24	Martires	CC	1026577666	Diana	Milena	Benavides		29	X		
25	Martires	CC	5817087	Rodolfo		Bernal	Riveros	80		X	
26	Martires	CC	43621988	Beatriz	Milena	Betancur	Vera	44	X		
27	Martires	TI	1028786090	Cristian	David	Blanco	Moreno	13		X	
28	Martires	CC	79805666	Julio	Cesar	Blanco	Bautista	50		X	
29	Martires	CC	4114261	Luis	Felipe	Bocota		43		X	
30	Martires	CC	52158237	Gloria	Stella	Buritica		47	X		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	73581217	Jose		Caballero	Franco	48		X	
2	Martires	CC	80201981	Jimmy	Alberto	Cabezas	Urrego	43		X	
3	Martires	CC	79507721	Gabriel		Camargo	Morales	53		X	
4	Martires	CC	51818872	Maria	De Jesus	Camargo	Morales	57	X		
5	Martires	CC	79314935	Alfonso		Camargo	Morales	58		X	
6	Martires	CC	74280508	Hector		Cardenas	Mahecha	55		X	
7	Martires	CC	1006903470	Sara		Cardona	Alarcon	29	X		
8	Martires	TI	1000856743	Brayan		Castiblanco	Barbosa	25		X	
9	Martires	CC	37340666	Yaneth		Castillo	Ramirez	59	X		
10	Martires	CC	1026561308	Lilian	Catherine	Castillo		37	X		
11	Martires	CC	19429942	Hernan	Enrique	Cata¿O	Torres	62		X	
12	Martires	RC	1205971894	Emilian		Cervantes	Rapelo	3		X	
13	Martires	CC	83219500	Edilberto		Chavarro	Rojas	60		X	
14	Martires	CC	5085608	Carmen	Ereida	Cordero	De Ruiz	64	X		
15	Martires	CC	51814050	Elizabeth		Cordoba	Restrepo	57	X		
16	Martires	CC	79771166	Jhon	Jairo	Corredor	Castro	43		X	
17	Martires	CC	11300367	Cesar	Ariel	Cruz	Loaiza	68		X	
18	Martires	TI	13956689	Estevan		Diaz	Barreño	51		X	
19	Martires	TI	19304611	Luis	Fernando	Diaz	Bustos	66		X	
20	Martires	CC	72197432	Gabriel	De Jesus	Diaz	Gonzalez	50		X	
21	Martires	CC	91227740	Juan	Carlos	Duarte	Jaimes	62		X	
22	Martires	CC	19437586	Pedro	David	Duarte	Naranjo	61		X	
23	Martires	CC	6593903	Isabel	Teresa	Duque		58	X		
24	Martires	CC	1054548792	Yeferson		Durango	Muñoz	33		X	
25	Martires	CC	53084021	Maribeth	Patricia	Fernandez	Navarro	50	X		
26	Martires	CC	79115161	Jose	William	Fernandez	Navas	62		X	
27	Martires	TI	52081045	Francy	Elizabeth	Galindo	Velasquez	51	X		
28	Martires	CC	19295193	Jaime		Galvis	Gomez	64		X	
29	Martires	CC	52127120	Diana	Patricia	Garro		49	X		
30	Martires	CC	79330298	Wilson	Javier	Garzon	Acosta	57		X	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página. 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	1032382026	Juan	Manuel	Garzon	Gutierrez	35		X	
2	Martires	CC	8408426	Elkin	Ramiro	Gaviria		59		X	
3	Martires	CC	93367649	Cesar	Augusto	Giraldo	Castillo	56		X	
4	Martires	CC	8834914	Alexander		Gomez	Castilla	44		X	
5	Martires	CC	31178217	Angelina		Gomez	Gonzalez	54	X		
6	Martires	CC	80425444	Hector	Fabio	Gonzalez		53		X	
7	Martires	CC	1070612527	Michael		Gonzalez	Villareal	29		X	
8	Martires	CC	12253683	Victor	Hernando	Gonzalez	Rios	68		X	
9	Martires	CC	11385315	Luis	Fernando	Gonzalez	Castellanos	55		X	
10	Martires	RC	1214219908	Abrahan	Jose	Gonzalez	Castillo	1		X	
11	Martires	CC	1237689937	Abrahan	Aroon	Gonzalez	Gomez	28		X	
12	Martires	CC	1127352807	Yerso	Leopoldo	Grandett	Granados	36		X	
13	Martires	CC	53026098	Liliana	Paola	Guarin	Torres	36	X		
14	Martires	CC	7538393	Jose	Aldemar	Guasa		64		X	
15	Martires	CC	1010176454	Ruby		Gueso		49	X		
16	Martires	CC	79329384	Alirio		Guillen	Murillo	58		X	
17	Martires	CC	19480364	Francisco	Javier	Guinerne	Cerquera	60		X	
18	Martires	CC	42068482	Alis	Adriana	Gutierrez		59	X		
19	Martires	CC	79634319	Jorge	Enrrique	Gutierrez		50		X	
20	Martires	TI	CD03290033	Karen	Julieth	Gutierrez	Castillo	15	X		
21	Martires	CC	72139549	Jairo	Luis	Gutierrez	Escobar	56		X	
22	Martires	CC	35251617	Yomary		Gutierrez	Dueñas	43	X		
23	Martires	CC	18968894	Freddy	Julio	Gutierrez	Rodriguez	56		X	
24	Martires	CC	1033756534	Jonathan	Sneider	Hernandez	Gomez	29		X	
25	Martires	CC	77097730	Yohan	Miguel	Hernandez	Barrios	39		X	
26	Martires	CC	79234779	Alfonzo		Hernandez	Ladino	60		X	
27	Martires	CC	79702072	Valentina	Alejandra	Herrera	Baracaldo	53	X		
28	Martires	CC	79985604	Juan	Jose	Higuera	Ticora	51		X	
29	Martires	CC	51562314	Amparo		Hoyos	Oviedo	62	X		
30	Martires	CC	42752073	Luz	Eugenia	Jaramillo	Escobar	63	X		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-P[illegible]-266	
Versión: 0	
Fecha: Memo [illegible] - 09/08/2019	
Página: 1 de 1	

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	88258199	Jorge	Oswaldo	Jimenez	Polentino	40		X	
2	Martires	CC	80062486	Jorge	Andres	Leon		43		X	
3	Martires	CC	1026601338	Jasbleidy		Licona	Alvarez	30	X		
4	Martires	CC	39746942	Carmen	Alicia	Lopez	Flechas	56	X		
5	Martires	CC	17355938	Ariel		Lozano		49		X	
6	Martires	CC	1010163227	Mario	Alexander	Lozano	Anduquia	38		X	
7	Martires	CC	88284417	Nelson	Enrique	Martinez	Carrascal	45		X	
8	Martires	CC	79344787	Ruben	Antonio	Martinez		60		X	
9	Martires	CC	80205628	Nelson		Martinez	Aragon	59		X	
10	Martires	CC	30385909	Natividad		Martinez	Fuentes	50	X		
11	Martires	CC	36560389	Brunis		Martinez	Zuleta	54	X		
12	Martires	CC	9,21188E+14	Gregorio	Javier	Martinez		53		X	
13	Martires	CC	79629827	Jhon	Jairo	Matamoros	Gonzalez	48		X	
14	Martires	CC	80227399	Wilinton	Gabriel	Mejia	Henao	43		X	
15	Martires	CC	26619426	Nancy		Mendez	Rodriguez	71	X		
16	Martires	CC	52018748	Olga	Lucia	Mendoza	Neira	51	X		
17	Martires	CC	79279299	Hector	Fidel	Molina	Montoya	59		X	
18	Martires	CC	6552206	Eyder	Efren	Molina	Perez	5		X	
19	Martires	CC	1047038928	Ricardo	Manuel	Montero	Torrejano	34		X	
20	Martires	CC	5893791	Teudulo		Montilla		57		X	
21	Martires	CC	13463169	Jairo	Humberto	Niño	Acevedo	61		X	
22	Martires	CC	19266655	Enrique		Novoa	Gantiva	66		X	
23	Martires	CC	52800449	Claudia	Ines	Ochoa	Diaz	48	X		
24	Martires	CC	1013602296	Oscar	Ivan	Olmos		34		X	
25	Martires	CC	17105480	Luis	Antonio	Orjuela	Romero	79		X	
26	Martires	CC	98461737	Fabian	Eberto	Orrego	Tapias	60		X	
27	Martires	CC	51961078	Cecilia		Ortiz	Rangel	64	X		
28	Martires	CC	72230795	William	Roberto	Ortiz	Gonzalez	45		X	
29	Martires	CC	10105367	Carlos	Alberto	Ortiz	Valencia	60		X	
30	Martires	CC	81740362	Omar	Edil	Ortiz	Perez	38		X	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	38264869	Martha	Esperanza	Ospina	Guzman	57	X		
2	Martires	CC	11318930	Alberto	Sadi	Otero	Aguilar	51		X	
3	Martires	CC	1049928481	Leonel		Padilla	Leon	36		X	
4	Martires	CC	35892281	Luz	Alba	Palacios	Mosquera	42	X		
5	Martires	CC	17900676	Ariana	Sofia	Palomino		45	X		
6	Martires	CC	1094161660	Jorge	Humberto	Parra	Rodriguez	24		X	
7	Martires	CC	1005989518	Nellys	Del Carmen	Payares	Carrascal	31	X		
8	Martires	CC	79188745	Cesar	Augusto	Pedraza	Barrera	52		X	
9	Martires	CC	31841201	Rosalia		Peña		63	X		
10	Martires	CC	1022941420	Miguel	Angel	Peña	Gonzalez	34		X	
11	Martires	CC	51779192	Luz	Edil	Perez	Ardila	60	X		
12	Martires	CC	6551778	Digna	Lixania	Perez	Salcedo	26	X		
13	Martires	CC	80215733	Carlos	Alberto	Pineda	Fuentes	72		X	
14	Martires	CC	3328984	Anibal	De Jesus	Pineda	Villa	85		X	
15	Martires	CC	14242647	Omar		Pineda	Puentes	66		X	
16	Martires	CC	1010203495	Nicolas	Esteban	Pintor	Sanchez	30		X	
17	Martires	CC	79114713	Jose	Norberto	Pinzon	Calderon	63		X	
18	Martires	CC	80281533	Cesar	Antonio	Pinzon		43		X	
19	Martires	CC	52196599	Melba		Poloche	Chico	53	X		
20	Martires	CC	79254099	Adolfo		Ponton	Garces	62		X	
21	Martires	CC	79535793	Elder		Porras	Ramirez	52		X	
22	Martires	CC	1049454885	Luis	Miguel	Puello	Alvis	24		X	
23	Martires	CC	1000936576	Jhonathan		Pulido	Poloche	20		X	
24	Martires	CC	10181234	Maria	Monica	Quiroz	Gomez	49	X		
25	Martires	CC	79554765	Jairo	Alberto	Ramirez	Gonzalez	51		X	
26	Martires	CC	39279277	Carmen	Arely	Rangel	Baltazar	45	X		
27	Martires	CC	1221967307	Johanna	Marcela	Rapelo	De La Hoz	37	X		
28	Martires	CC	19234069	Jose	Antonio	Reyes	Perez	68		X	
29	Martires	CC	19216063	Ukdariko		Rinkon	Salamanka	69		X	
30	Martires	TI	1023380261	Yasuri	Paola	Rivera	Guarin	14	X		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código. FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	MARTIRES	CC	63202462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61	X		
2	MARTIRES	CC	51919064	Anzara	Cecilia	Rodriguez	Muñoz	50	X		
3	MARTIRES	CC	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21		X	STIVEN C
4	MARTIRES	CC	65743536	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53	X		
5	MARTIRES	RC	1026568035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8		X	Marlon
6	MARTIRES	CC	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31	X		
7	MARTIRES	CC	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70		X	
8	MARTIRES	CC	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70		X	
9	MARTIRES	CC	37670372	Zulma	Viviana	Rojas	Rojas	41	X		
10	MARTIRES	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44	X		Martha Rubio
11	MARTIRES	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40	x		Juliana Rueda
12	MARTIRES	CC	5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45		x	Antonio Ruiz
13	MARTIRES	CC	11315351	Gustavo	Adolfon	Sanchez	Aguirre	54	x		Barbara
14	MARTIRES	CC	80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelves	42		x	
15	MARTIRES	CC	27898463	Cielo	Ipson	Sanclemente	Lardo	60	x		
16	MARTIRES	CC	80203222	Rios	Nixon	Santiago		43	x		
17	MARTIRES	CC	1093736426	Wilson	Orlando	Santos	Contreras	40		x	Wilson
18	MARTIRES	CC	19296870	Pardo	Rosemberg	Serrano		66		x	
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	MARTIRES	CC	63292462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61	X		
2	MARTIRES	CC	51919064	Anzara	Cecilia	Rodriguez	Muñoz	50	X		
3	MARTIRES	CC	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21		X	STIVEN C'
4	MARTIRES	CC	65743538	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53	X		
5	MARTIRES	RC	1026588035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8		X	Marlon
6	MARTIRES	CC	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31	X		
7	MARTIRES	CC	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70		X	
8	MARTIRES	CC	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70		X	
9	MARTIRES	CC	37670372	Zulma	Viviana	Rojas	Rojas	41	X		
10	MARTIRES	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44	X		
11	MARTIRES	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40	x		
12	MARTIRES	CC	5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45		x	
13	MARTIRES	CC	11315351	Gustavo	Adolfon	Sanchez	Aguirre	54	x		
14	MARTIRES	CC	80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelves	42		x	
15	MARTIRES	CC	27898463	Cielo	Ipson	Sanclemente	Lardo	60	x		
16	MARTIRES	CC	80203222	Rios	Nixon	Santiago		43	x		
17	MARTIRES	CC	1093736426	Wilson	Orlando	Santos	Contreras	40		x	
18	MARTIRES	CC	19296870	Pardo	Rosemberg	Serrano		66		x	
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Powered by CamScanner

ACTA N° 1

FECHA: Bogotá, 19 de noviembre del 2022
HORA: 9:00 am
LUGAR: Comedor comunitario mártires
TEMA: **ACONDICIONAMIENTO FISICO:** *Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa*
ASISTENTES: Beneficiarios comedor
ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia
2. Capacitación en actividad física

DESARROLLO:

Importancia del acondicionamiento físico:

El **acondicionamiento físico** se suele confundir con el concepto de entrenamiento, sin embargo ambos conceptos se diferencian en varios aspectos. En el post de hoy descubriremos a qué hace referencia este concepto y qué beneficios nos aporta, ya que el ejercicio regular y la actividad física son extremadamente importantes para nuestro bienestar general.

¿Qué es el acondicionamiento físico?
El entrenamiento es la preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista. Sin embargo, el acondicionamiento físico hace referencia al desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio.
Esta práctica tiene como principal objetivo mejorar el estado psico-físico realizando ejercicios de todo tipo (cardiovasculares, de tonificación, equilibrio, coordinación, estiramientos, relajación, etc).
Qué nos aporta un buen acondicionamiento físico
Una buena condición física no sólo nos ayuda a mejorar en el ámbito deportivo, sino que también ayuda a que el funcionamiento de todos los sistemas de nuestro organismo se encuentre en perfecto estado. Además, ayuda a obtener los mejores resultados deportivos evitando cualquier tipo de lesión. Además, entre sus beneficios principales encontramos:

- Reduce la depresión y la ansiedad.
- Disminuye el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.
- Reduce la presión arterial alta.
- Disminuye el colesterol alto.
- Puede construir y mantener los músculos, los huesos y las articulaciones sanas.

- Mejora el bienestar psicológico.
- Aumenta el nivel de energía.
-

Para fortalecer lo aprendido vamos a colocar en práctica esta sección: https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRLJZbI&ab_channel=Recreaci%C3%B3nyDeporteBogot%C3%A1



EJERCICIOS AERÓBICOS
- Levantar las rodillas hasta tocar las manos. Se varía la intensidad en función de la forma física.
- Carrera estática. Simular el movimiento de una carrera sin desplazamiento. La intensidad variará en función de la forma física.
- Talón-glúteos. Al trote, llevar los talones al glúteo.
- Jumping-jack. Saltos estáticos abriendo y cerrando piernas y brazos.
- Saltar a la cuerda. No es necesario contar con una cuerda, basta con simular el movimiento tanto con los brazos como con las piernas.
- Rodilla al codo. Elevar la rodilla y, con los brazos en la cabeza, tocar con el codo contrario.

EJERCICIOS DE FUERZA

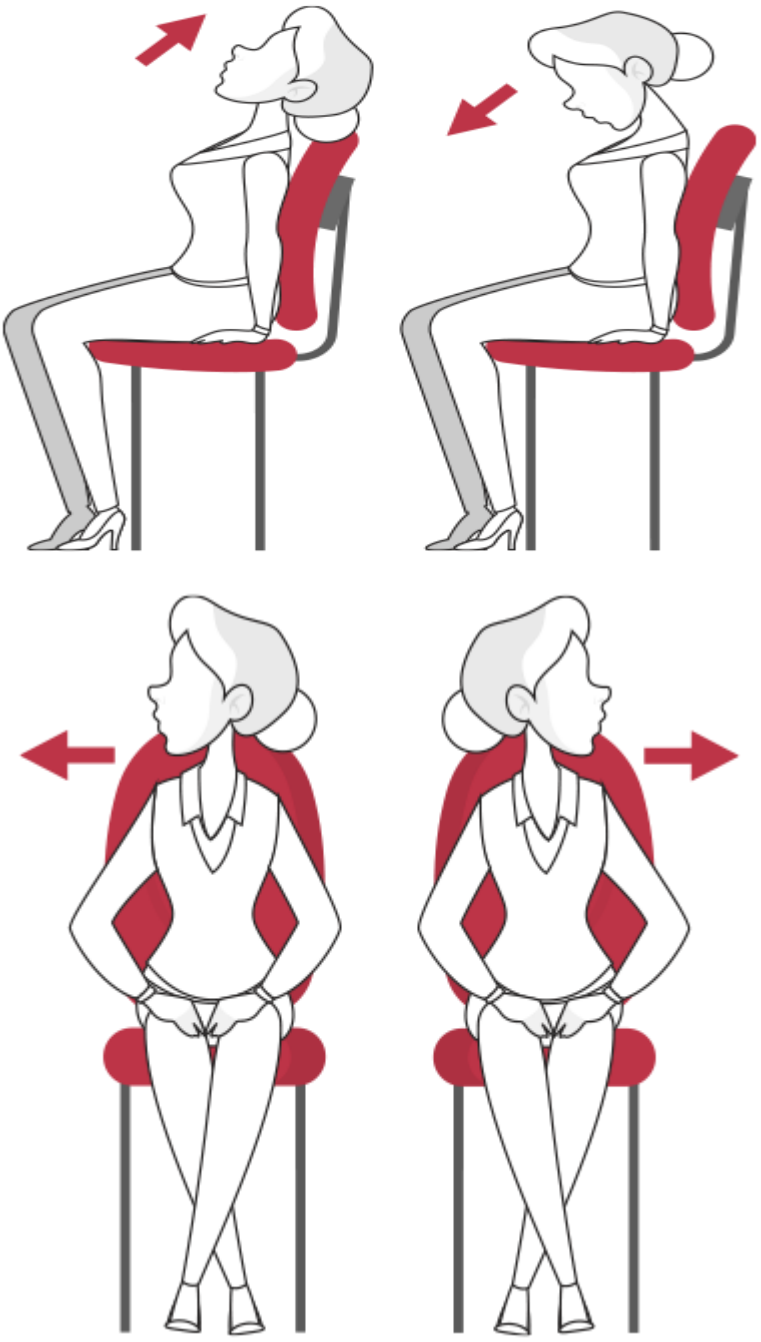
- Squat. Agacharse doblando las rodillas, sin que estas sobrepasen las puntas de los pies, y sin doblar la espalda. Se puede añadir algo de peso cogiendo botellas de agua, botes o paquetes de legumbres o pasta en los brazos.
- Abdominales. Con las piernas flexionadas y la espalda apoyada en el suelo, levantar la pelvis, haciendo fuerza con los glúteos y el abdomen. Mantener en esa posición unos segundo y volver a bajar lentamente. Se puede añadir peso colocando objetos sobre la pelvis.
- Superman. Tumbado boca abajo, levantar las cuatro extremidades, mantener unos segundos y volver a bajar. Si resulta complicado se pueden levantar de una en una o de dos en dos.
- Planchas. Boca abajo, apoyado solo sobre los antebrazos y las puntas de los pies, mantener 30 segundos. Es importante que los hombros estén a la altura de los codos.

PERSONAS MAYORES

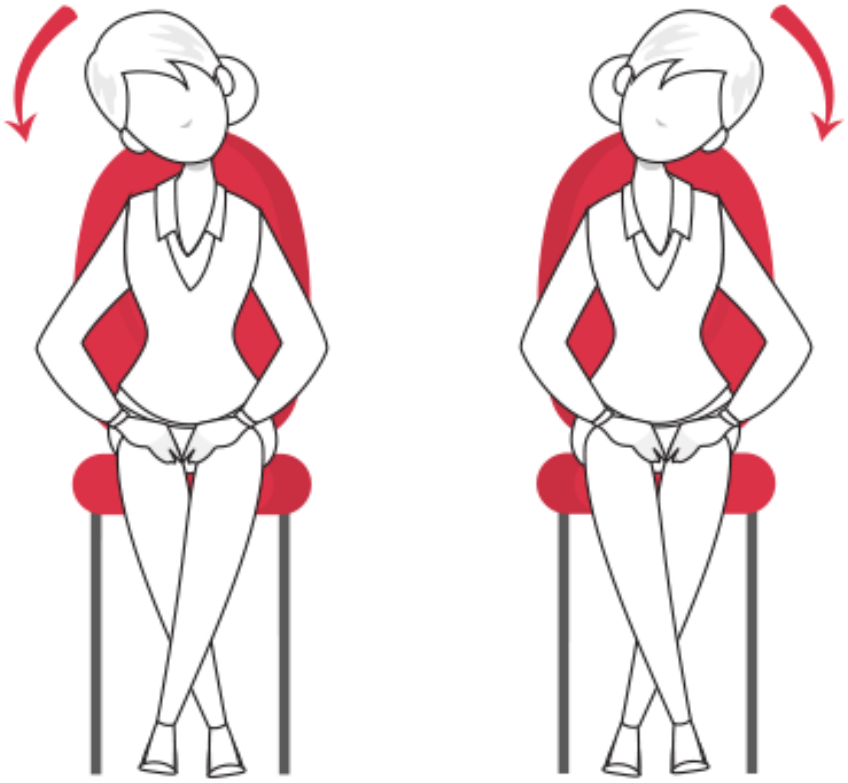
En el caso de las personas mayores es especialmente importante mantener una rutina activa, ya que es un colectivo vulnerable y es necesario que se mantengan en forma. Es conveniente levantarse de forma recurrente de la silla o del sofá, al menos una vez cada hora, y dar pequeños paseos por la casa de unos cinco minutos de duración.

Como es obvio, no pueden seguir una tabla intensa de fitness, pero sí que pueden adaptar algunos movimientos a sus condiciones físicas. Estos son algunos ejercicios sencillos, recomendados, que pueden hacer en casa para mantener en forma sus articulaciones y ejercitar el cuerpo:

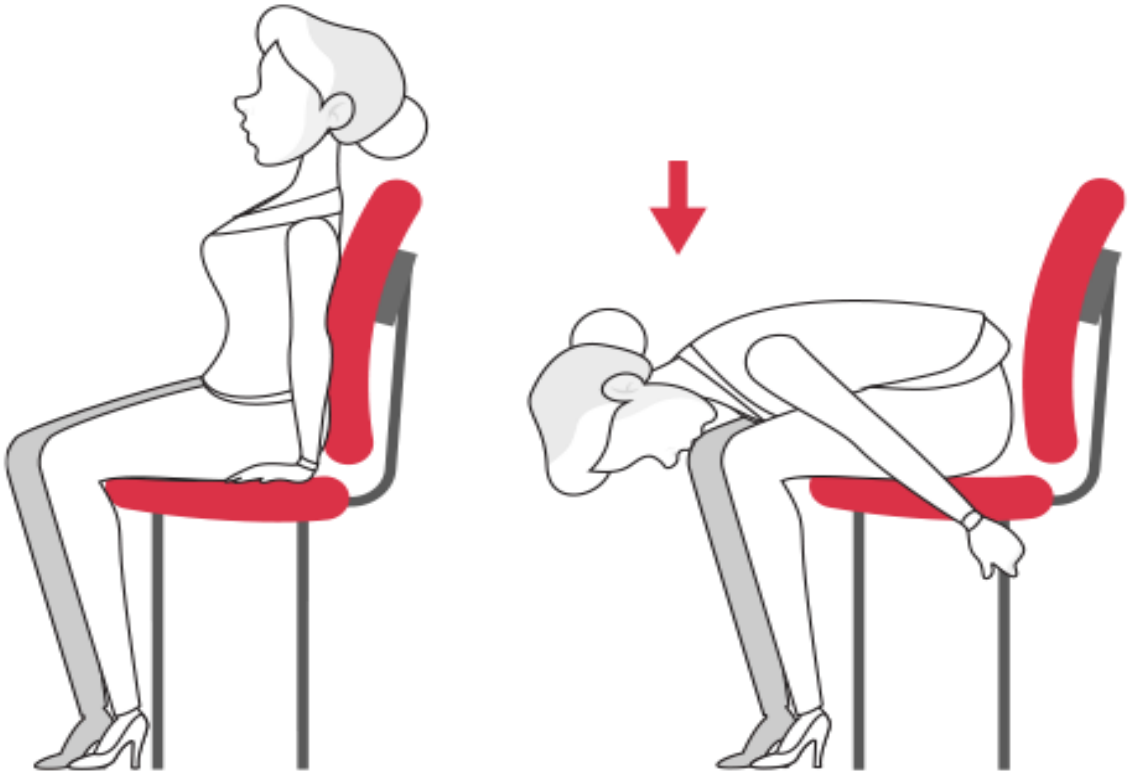
CABEZA



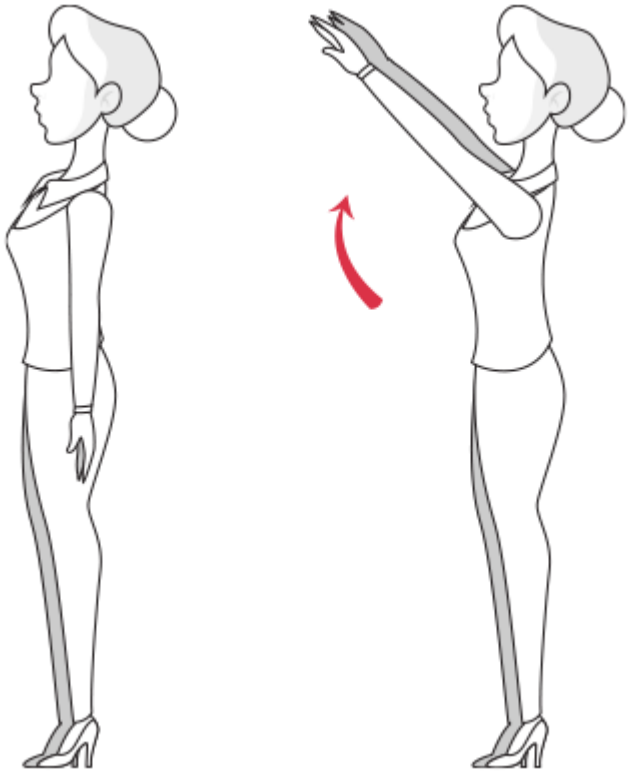
- Ejercicios de sí y no. Sentado y con la espalda recta, mover la cabeza lentamente, para evitar mareos, de adelante hacia atrás y luego de derecha a izquierda.



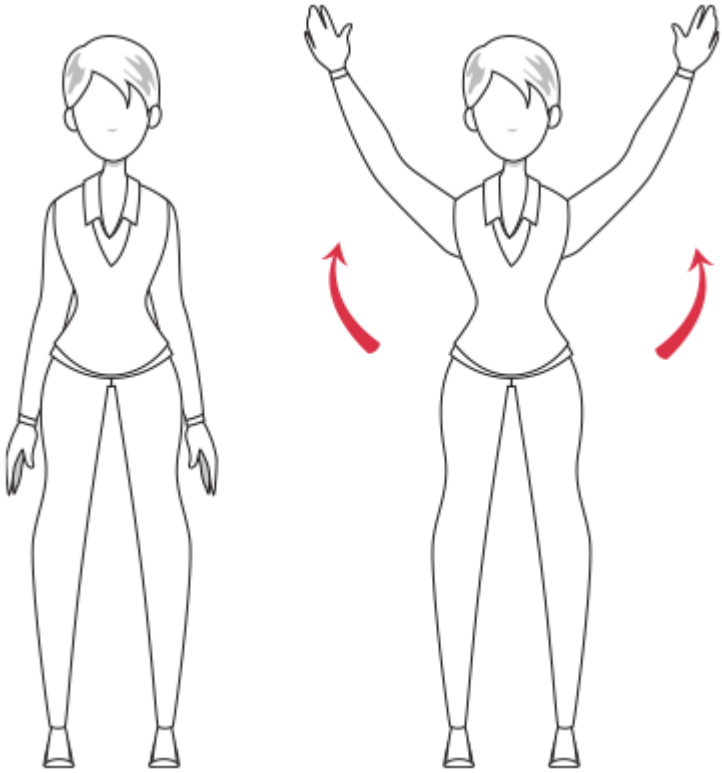
- Oreja-hombro. Con la mirada fija hacia el frente y sin girar la cabeza, llevar la oreja izquierda al hombro izquierdo y, a continuación, la derecha hacia el hombro derecho.
COLUMNA



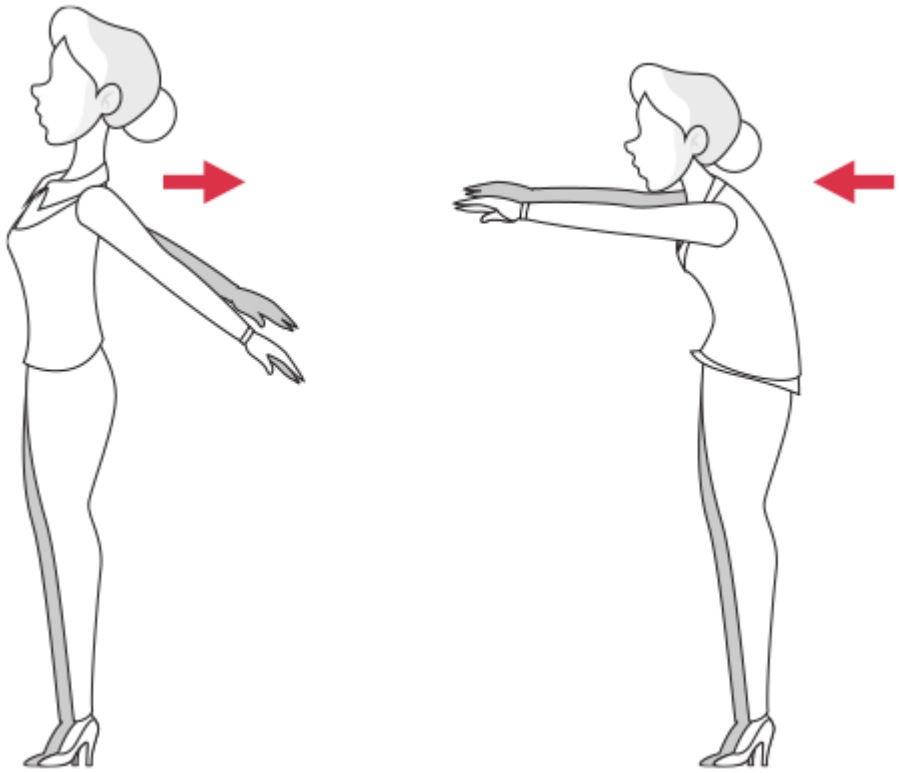
- Estiramiento de espalda. Sentado, llevar las barbilla al pecho e ir doblando poco a poco la espalda, dejando caer los brazos y la cabeza, hasta donde el cuerpo lo permita. Mantener durante cinco segundos y volver a estirar lentamente.
BRAZOS



- Flexión de brazos. Con los brazos pegados al cuerpo, se van elevando poco a poco conforme se coge aire. Cuando no se pueden levantar más, se baja poco a poco expulsando el aire.

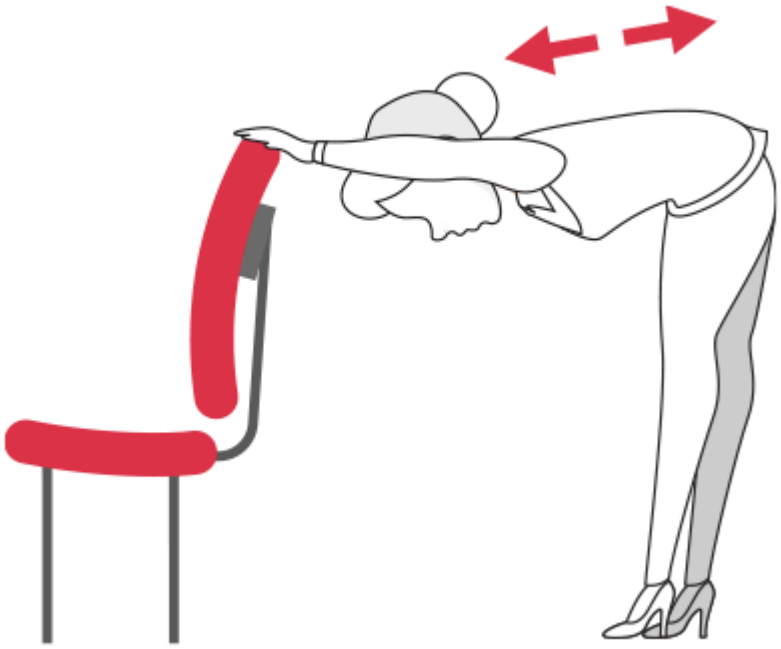


- Elevación lateral de brazos. Elevar los brazos de forma lateral mientras se inspira y bajarlos mientras se espira.

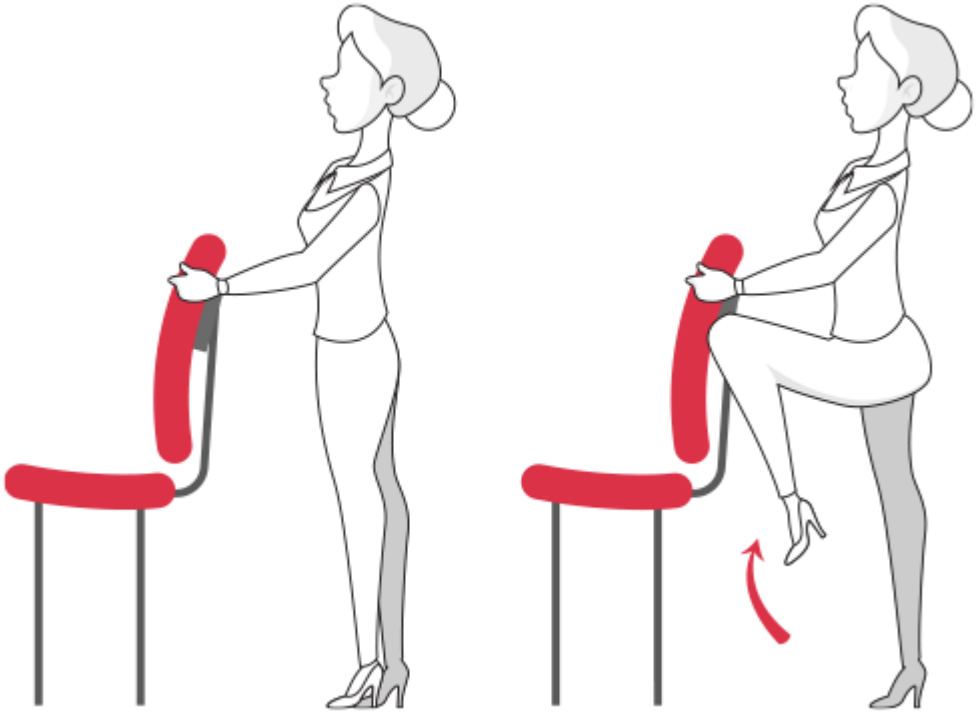


- El abrazo. Inspirar, sacar pecho y abrir los brazos como si se fuese a dar un abrazo. Cerrar los brazos poco a poco mientras se suelta el aire y se flexiona ligeramente la espalda.

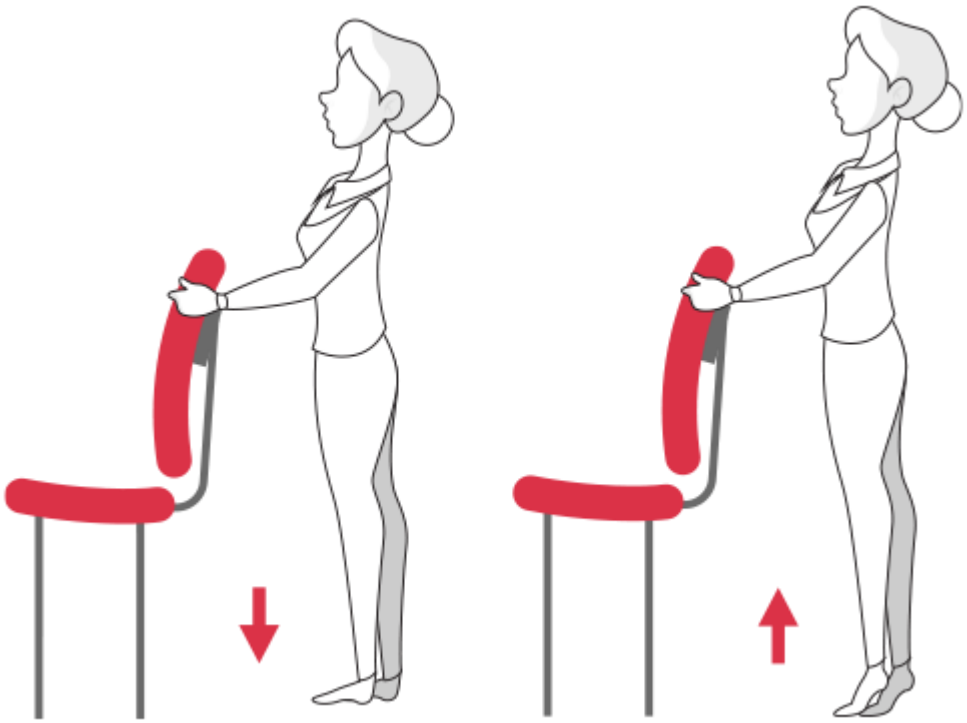
PIERNAS



- Estiramiento posterior. Con la ayuda de una silla, agarrarse del respaldo y con los pies ligeramente juntos y las rodillas extendidas, inclinar el tronco manteniendo la espalda recta, sin forzar. Aguantar 15 segundos y volver a incorporarse.



- Flexión de cadera. Ayudado de una silla para no perder el equilibrio, levantar la rodilla hasta intentar llegar a la altura de la cintura.



- Puntillas-talones. Es importante no perder el equilibrio, por lo que es recomendable apoyarse en una silla. Ponerse de puntillas con los dos pies a la vez y, a continuación, apoyarse solo sobre los talones.

NIÑOS

Es probable que los más pequeños de la casa sean quienes más están notando el confinamiento. El cambio de rutina y sobre todo no poder salir a la calle y desfogarse es una situación difícil de entender, sobre todo cuando todavía son pequeños y no son conscientes de la envergadura de la pandemia. En muchos casos les cuesta dormir porque todavía están demasiado activos, por lo que es conveniente que hagan alguna actividad que les canse a lo largo del día. Desde el Ministerio de Sanidad también han elaborado una serie de recomendaciones y aquí hemos recogido algunas ideas extra:

Poner música. No es necesario hacer una coreografía (aunque también se puede hacer). Basta con poner algo de música y bailar al ritmo, saltar y divertirse. Es una forma sencilla de activar el cuerpo, mover todas las extremidades y quemar calorías.

Proponer juegos con movimiento. Jugar al escondite o a las estatuas puede ser una buena fórmula para entretenerles y mantenerles activos.

Involucrarles en las tareas del hogar. Además de aprender nuevas tareas y de aprender a hacerse cargo de responsabilidades, gestos sencillos como barrer o meter los platos y vasos al lavavajillas les llevan a realizar un esfuerzo que aunque para los adultos no lo sea tanto, para ellos es un buen ejercicio físico.

RETROALIMENTACIÓN

Sé amable con tu cuerpo

Cada vez mayor el interés por mantenernos sanos ha llevado también a que un porcentaje nunca visto de la población practique alguna actividad de ejercicio físico. Basta salir a la calle para comprobarlo: cada vez son más quienes salen a correr por la mañana, pasean en bici, disfrutan de un día de caminata en el campo o practican su deporte preferido en pistas habilitadas para ello. Cada vez nos gusta más hacer deporte.

Importante colocar en practica los visto este mes, ejercicios muy fáciles de practicar en casa.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de noviembre 2021.

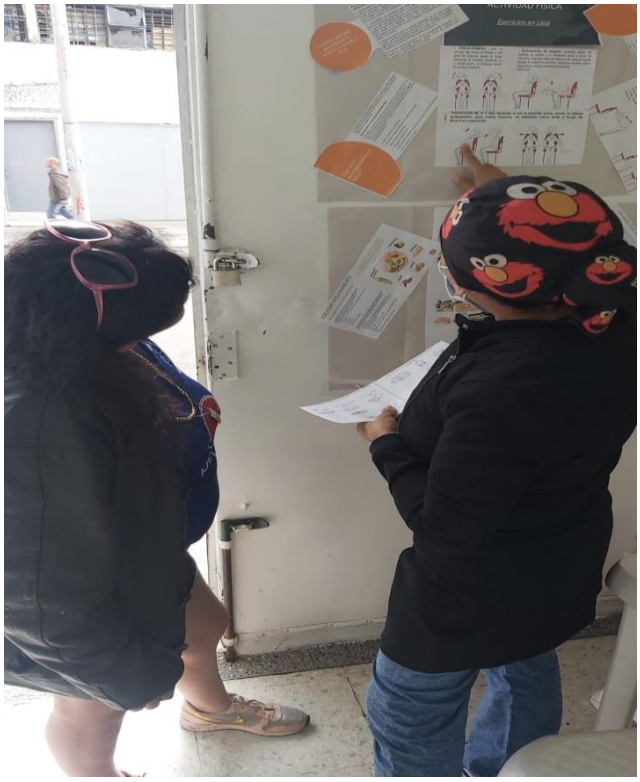
En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

Anexos: Evidencia fotográfica

Elaboró: Ameye Ayala Medina

REGISTRO FOTOGRAFICO









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	52199602	Yaneth	Del Carmen	Acevedo	Ruiz	45	X		
2	Martires	CC	79271110	Luis	Eduardo	Acosta	Muñoz	64		X	
3	Martires	CC	72139218	Efrain	Segundo	Acosta	Moreno	56		X	
4	Martires	CC	1010227668	Yuly	Tatiana	Acosta	Lopez	26	X		
5	Martires	CC	19227623	Jose	Octavio	Agray	Agray	68		X	
6	Martires	CC	79465498	Omar	Hernan	Alarcon	Villalobos	54		X	
7	Martires	CC	14324874	William	Humberto	Alvarado	Macana	44		X	
8	Martires	TI	1018471767	Sebastian	Fernando	Alvarado	Ochoa	10		X	
9	Martires	CC	79693292	Jose	Antonio	Alvarez		50		X	
10	Martires	CC	5825149	Ricardo	Ferney	Alvarez	Lopez	41		X	
11	Martires	CC	5743351	Jose	Elves	Amado		72		X	
12	Martires	CC	11313042	Ernesto		Amaya		62		X	
13	Martires	CC	1026560727	Diego	Andres	Anacona	Mamian	34		X	
14	Martires	CC	79904968	Hugo	Hernando	Angel	Gavidia	46		X	
15	Martires	CC	10086831	Nelson	Dario	Arango	Patiño	64		X	
16	Martires	CC	1101816467	Jessica	Isabel	Arroyo	Martinez	30	X		
17	Martires	CC	10178907	William		Arturo		50		X	
18	Martires	TI	1010843438	Luis	Santiago	Arturo	Benavides	10		X	
19	Martires	TI	1026583653	Carlos	Andres	Arturo	Benavides	9		X	
20	Martires	CC	74240069	Henry		Ballen	Silva	60		X	
21	Martires	CC	79274223	Henry		Ballesteros	Sanchez	60		X	
22	Martires	CC	41467533	Maria	Luisa	Barreto	Cruz	74	X		
23	Martires	CC	1026567115	Harold	Smith	Bautista	Suarez	31		X	
24	Martires	CC	1026577666	Diana	Milena	Benavides		29	X		
25	Martires	CC	5817087	Rodolfo		Bernal	Riveros	80		X	
26	Martires	CC	43621988	Beatriz	Milena	Betancur	Vera	44	X		
27	Martires	TI	1028786090	Cristian	David	Blanco	Moreno	13		X	
28	Martires	CC	79805666	Julio	Cesar	Blanco	Bautista	50		X	
29	Martires	CC	4114261	Luis	Felipe	Bocota		43		X	
30	Martires	CC	52158237	Gloria	Stella	Buritica		47	X		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Arneye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	73581217	Jose		Caballero	Franco	48		X	
2	Martires	CC	80201981	Jimmy	Alberto	Cabezas	Urrego	43		X	
3	Martires	CC	79507721	Gabriel		Camargo	Morales	53		X	
4	Martires	CC	51818872	Maria	De Jesus	Camargo	Morales	57	X		
5	Martires	CC	79314935	Alfonso		Camargo	Morales	58		X	
6	Martires	CC	74280508	Hector		Cardenas	Mahecha	55		X	
7	Martires	CC	1006903470	Sara		Cardona	Alarcon	29	X		Sara C
8	Martires	TI	1000856743	Brayan		Castiblanco	Barbosa	25		X	
9	Martires	CC	37340666	Yaneth		Castillo	Ramirez	59	X		
10	Martires	CC	1026561308	Lilian	Catherine	Castillo		37	X		KATE
11	Martires	CC	19429942	Hernan	Enrique	Cata¿O	Torres	62		X	
12	Martires	RC	1205971894	Emilian		Cervantes	Rapelo	3		X	
13	Martires	CC	83219500	Edilberto		Chavarro	Rojas	60		X	
14	Martires	CC	5085608	Carmen	Ereida	Cordero	De Ruiz	64	X		
15	Martires	CC	51814050	Elizabeth		Cordoba	Restrepo	57	X		
16	Martires	CC	79771166	Jhon	Jairo	Corredor	Castro	43		X	
17	Martires	CC	11300367	Cesar	Ariel	Cruz	Loaiza	68		X	
18	Martires	TI	13956689	Estevan		Diaz	Barreño	51		X	
19	Martires	TI	19304611	Luis	Fernando	Diaz	Bustos	66		X	
20	Martires	CC	72197432	Gabriel	De Jesus	Diaz	Gonzalez	50		X	
21	Martires	CC	91227740	Juan	Carlos	Duarte	Jaimes	62		X	
22	Martires	CC	19437586	Pedro	David	Duarte	Naranjo	61		X	
23	Martires	CC	6593903	Isabel	Teresa	Duque		58	X		
24	Martires	CC	1054548792	Yeferson		Durango	Muñoz	33		X	
25	Martires	CC	53084021	Maribeth	Patricia	Fernandez	Navarro	50	X		
26	Martires	CC	79115161	Jose	William	Fernandez	Navas	62		X	
27	Martires	TI	52081045	Francy	Elizabeth	Galindo	Velasquez	51	X		
28	Martires	CC	19295193	Jaime		Galvis	Gomez	64		X	
29	Martires	CC	52127120	Diana	Patricia	Garro		49	X		
30	Martires	CC	79330298	Wilson	Javier	Garzon	Acosta	57		X	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Rutina de actividad fisica para jóvenes y adultos en casa | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	1032382026	Juan	Manuel	Garzon	Gutierrez	35		X	
2	Martires	CC	8408426	Elkin	Ramiro	Gaviria		59		X	
3	Martires	CC	93367649	Cesar	Augusto	Giraldo	Castillo	56		X	
4	Martires	CC	8834914	Alexander		Gomez	Castilla	44		X	
5	Martires	CC	31178217	Angelina		Gomez	Gonzalez	54	X		
6	Martires	CC	80425444	Hector	Fabio	Gonzalez		53		X	
7	Martires	CC	1070612527	Michael		Gonzalez	Villareal	29		X	
8	Martires	CC	12253683	Victor	Hernando	Gonzalez	Rios	68		X	
9	Martires	CC	11385315	Luis	Fernando	Gonzalez	Castellanos	55		X	
10	Martires	RC	1214219908	Abrahan	Jose	Gonzalez	Castillo	1		X	
11	Martires	CC	1237689937	Abrahan	Aroon	Gonzalez	Gomez	28		X	
12	Martires	CC	1127352807	Yerso	Leopoldo	Grandett	Granados	36		X	
13	Martires	CC	53026098	Liliana	Paola	Guarin	Torres	36	X		
14	Martires	CC	7538393	Jose	Aldemar	Guasa		64		X	
15	Martires	CC	1010176454	Ruby		Gueso		49	X		
16	Martires	CC	79329384	Alirio		Guillen	Murillo	58		X	
17	Martires	CC	19480364	Francisco	Javier	Guineme	Cerquera	60		X	
18	Martires	CC	42068482	Alis	Adriana	Gutierrez		59	X		
19	Martires	CC	79634319	Jorge	Enrrique	Gutierrez		50		X	
20	Martires	TI	CD03290033	Karen	Julieth	Gutierrez	Castillo	15	X		
21	Martires	CC	72139549	Jairo	Luis	Gutierrez	Escobar	56		X	
22	Martires	CC	35251617	Yomary		Gutierrez	Dueñas	43	X		
23	Martires	CC	18968894	Freddy	Julio	Gutierrez	Rodriguez	56		X	
24	Martires	CC	1033756534	Jonathan	Sneider	Hernandez	Gomez	29		X	
25	Martires	CC	77097730	Yohan	Miguel	Hernandez	Barrios	30		X	
26	Martires	CC	79234779	Alfonzo		Hernandez	Ladino	60		X	
27	Martires	CC	79702072	Valentina	Alejandra	Herrera	Baracaldo	53	X		
28	Martires	CC	79985604	Juan	Jose	Higuera	Ticora	51		X	
29	Martires	CC	51562314	Amparo		Hoyos	Oviedo	62	X		
30	Martires	CC	42752073	Luz	Eugenia	Jaramillo	Escobar	63	X		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Rutina de actividad fisica para jóvenes y adultos en casa TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	88258199	Jorge	Oswaldo	Jimenez	Polentino	40		X	
2	Martires	CC	80062486	Jorge	Andres	Leon		43		X	
3	Martires	CC	1026601338	Jasbleidy		Licona	Alvarez	30	X		
4	Martires	CC	39746942	Carmen	Alicia	Lopez	Flechas	56	X		
5	Martires	CC	17355938	Ariel		Lozano		49		X	
6	Martires	CC	1010163227	Mario	Alexander	Lozano	Anduquia	36		X	
7	Martires	CC	88284417	Nelson	Enrique	Martinez	Carrascal	45		X	
8	Martires	CC	79344787	Ruben	Antonio	Martinez		60		X	
9	Martires	CC	80205628	Nelson		Martinez	Aragon	59		X	
10	Martires	CC	30385909	Natividad		Martinez	Fuentes	50	X		
11	Martires	CC	36560389	Brunis		Martinez	Zuleta	54	X		
12	Martires	CC	9,21188E+14	Gregorio	Javier	Martinez		53		X	
13	Martires	CC	79629827	Jhon	Jairo	Matamoros	Gonzalez	48		X	
14	Martires	CC	80227399	Wilinton	Gabriel	Mejia	Henao	43		X	
15	Martires	CC	26619426	Nancy		Mendez	Rodriguez	71	X		
16	Martires	CC	52018748	Olga	Lucia	Mendoza	Neira	51	X		
17	Martires	CC	79279299	Hector	Fidel	Molina	Montoya	59		X	
18	Martires	CC	6552206	Eyder	Efren	Molina	Perez	5		X	
19	Martires	CC	1047038928	Ricardo	Manuel	Montero	Torrejano	34		X	
20	Martires	CC	5893791	Teudulo		Montilla		57		X	
21	Martires	CC	13463169	Jairo	Humberto	Niño	Acevedo	61		X	
22	Martires	CC	19266655	Enrique		Novoa	Gantiva	66		X	
23	Martires	CC	52800449	Claudia	Ines	Ochoa	Diaz	48	X		
24	Martires	CC	1013602298	Oscar	Ivan	Olmos		34		X	
25	Martires	CC	17105480	Luis	Antonio	Orjuela	Romero	79		X	
26	Martires	CC	98461737	Fabian	Eberto	Orrego	Tapias	60		X	
27	Martires	CC	51961078	Cecilia		Ortiz	Rangel	64	X		
28	Martires	CC	72230795	William	Roberto	Ortiz	Gonzalez	45		X	
29	Martires	CC	10105367	Carlos	Alberto	Ortiz	Valencia	60		X	
30	Martires	CC	81740362	Omar	Edil	Ortiz	Perez	38		X	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo 20190038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Distrita

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	CC	38264869	Martha	Esperanza	Ospina	Guzman	57	X		
2	Martires	CC	11318930	Alberto	Badi	Otero	Aguilar	51		X	
3	Martires	CC	1049928481	Leonel		Padilla	Leon	36		X	
4	Martires	CC	35892281	Luz	Alba	Palacios	Mosquera	42	X		
5	Martires	CC	17900676	Ariana	Sofia	Palomino		45	X		
6	Martires	CC	1094161660	Jorge	Humberto	Parra	Rodriguez	24		X	
7	Martires	CC	1005989518	Nellys	Del Carmen	Payares	Carrascal	31	X		
8	Martires	CC	79188745	Cesar	Augusto	Pedraza	Barrera	52		X	
9	Martires	CC	31841201	Rosalia		Peña		63	X		
10	Martires	CC	1022941420	Miguel	Angel	Peña	Gonzalez	34		X	
11	Martires	CC	51779192	Luz	Edil	Perez	Ardila	60	X		
12	Martires	CC	6551778	Digna	Lixania	Perez	Salcedo	28	X		
13	Martires	CC	80215733	Carlos	Alberto	Pineda	Fuentes	72		X	
14	Martires	CC	3328984	Anibal	De Jesus	Pineda	Villa	85		X	
15	Martires	CC	14242647	Omar		Pineda	Puentes	66		X	
16	Martires	CC	1010203495	Nicolas	Esteban	Pintor	Sanchez	30		X	
17	Martires	CC	79114713	Jose	Norberto	Pinzon	Calderon	63		X	
18	Martires	CC	80281533	Cesar	Antonio	Pinzon		43		X	
19	Martires	CC	52196599	Melba		Poloche	Chico	53	X		
20	Martires	CC	79254099	Adolfo		Ponton	Garces	62		X	
21	Martires	CC	79535793	Eider		Porras	Ramirez	52		X	
22	Martires	CC	1049454885	Luis	Miguel	Pueblo	Alvis	24		X	
23	Martires	CC	1000936576	Jhonathan		Pulido	Poloche	20		X	
24	Martires	CC	10181234	Maria	Monica	Quiroz	Gomez	49	X		
25	Martires	CC	79554765	Jairo	Alberto	Ramirez	Gonzalez	51		X	
26	Martires	CC	39279277	Carmen	Arely	Rangel	Baltazar	45	X		
27	Martires	CC	1221967307	Johanna	Marcela	Rapelo	De La Hoz	37	X		Johanna
28	Martires	CC	19234069	Jose	Antonio	Reyes	Perez	68		X	
29	Martires	CC	19216063	Uldariko		Rinkon	Salamanka	69		X	Uldariko
30	Martires	TI	1023380261	Yasuri	Paola	Rivera	Guarin	14	X		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019	
Página: 1 de 1	

FECHA : 19/11/2022- 30/11/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	MARTIRES	CC	63292462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61	X		
2	MARTIRES	CC	51919064	Anzara	Cecilia	Rodriguez	Muñoz	50	X		
3	MARTIRES	CC	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21		X	STIVEN C'
4	MARTIRES	CC	65743538	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53	X		
5	MARTIRES	RC	1026588035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8		X	Marlon
6	MARTIRES	CC	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31	X		
7	MARTIRES	CC	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70		X	
8	MARTIRES	CC	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70		X	
9	MARTIRES	CC	37670372	Zulma	Viviana	Rojas	Rojas	41	X		
10	MARTIRES	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44	X		Martha Rueda
11	MARTIRES	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40	x		Juiana Rueda
12	MARTIRES	CC	5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45		x	Antonio Ruiz
13	MARTIRES	CC	11315351	Gustavo	Adolfon	Sanchez	Aguirre	54	x		Barbara
14	MARTIRES	CC	80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelves	42		x	
15	MARTIRES	CC	27898463	Cielo	Ipson	Sanclemente	Lardo	60	x		
16	MARTIRES	CC	80203222	Rios	Nixon	Santiago		43	x		
17	MARTIRES	CC	1093736426	Wilson	Orlando	Santos	Contreras	40		x	Wilson
18	MARTIRES	CC	19296870	Pardo	Rosemberg	Serrano		66		x	
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Powered by CamScanner

ACTA N° 03

FECHA: Bogotá, 17 al 26 diciembre del 2022

HORA: 8:00 am- 10:00 am

LUGAR: COMEDOR COMUNITARIO MARTIRES

TEMA: ¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ Ultra procesados

ASISTENTES:

ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia
2. Socialización de alimentos naturales, procesados y ultra procesados
3. Retroalimentación

DESARROLLO:

Se da inicio a la actividad explicando:

Alimentos naturales

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), los alimentos naturales son aquellos a los cuáles no se ha añadido ningún componente, es decir, no se les ha adicionado industrialmente sal, azúcar, grasas u otros componentes y tampoco han recibido un tratamiento industrial

Los podemos identificar porque son perecederos a corto plazo, es decir, tienen escasa vida útil y después de unos pocos días comienzan a alterarse. Además, muchos de ellos sólo son seguros tras recibir un proceso de cocción en nuestra casa.

Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las frutas y verduras frescas, los tubérculos, legumbres, semillas, frutos secos, carnes, mariscos y huevos.

Powered by CamScanner

Junto a los alimentos naturales podemos identificar a los alimentos mínimamente procesados, a los cuáles no se han añadido ingredientes pero sí han recibido un mínimo procesamiento que no altera su naturaleza. Por ejemplo: se los lava, pasteuriza, limpia, congela, esteriliza, fermenta sin producir alcohol o envasa.

Estos últimos alimentos son más fáciles de almacenar y se conservan por más tiempo, pero son igualmente alimentos y no productos. Dentro de este grupo encontramos el yogur, las leches y otros lácteos, los vegetales y hortalizas congeladas o envasadas y semejantes.

Procesados

Son alimentos que reciben un procesamiento industrial durante el cual se cambia la naturaleza del alimento original al adicionarle materia grasa, sal, azúcar, aditivos, u otros componentes.

Podemos identificarlos porque son productos que se identifican como versiones diferentes del alimento natural que le da origen y pueden (la mayoría de ellos) usarse como ingredientes de preparaciones más complejas.

Es decir, los productos procesados conservan la identidad básica del alimento que los origina, pero los procesos industriales alteran el perfil nutricional de los mismos logrando un nuevo ingrediente de peor calidad y generalmente desequilibrado en cuánto a nutrientes.

En este grupo encontramos las frutas y verduras en conservas, los encurtidos, los ahumados, las carnes curadas y los quesos a los cuáles se añade sal, así como también, las bebidas alcohólicas y algunas golosinas.

Ultraprocesados

Son altamente procesados, se elaboran a partir de ingredientes industriales en su mayoría y en ellos no podemos reconocer o se presentan en muy escasas cantidades, los alimentos naturales.

Podemos identificarlos porque son productos altamente durables, apetecibles y lucrativos, no se reconocen como versiones de un alimento natural y en general, son listos para consumir como señala la clasificación NOVA y se componen básicamente de variedad de aditivos.

En este grupo encontramos:

Sopas enlatadas o deshidratadas, preparaciones congeladas, pastas instantáneas, patatas fritas de bolsa y otros snacks comerciales, chocolates, bollería industrial, potitos y papillas comerciales; salchichas y otros embutidos; nuggets de pollo, palitos de pescado y semejantes; bebidas energizantes, margarinas,

Powered by CamScanner

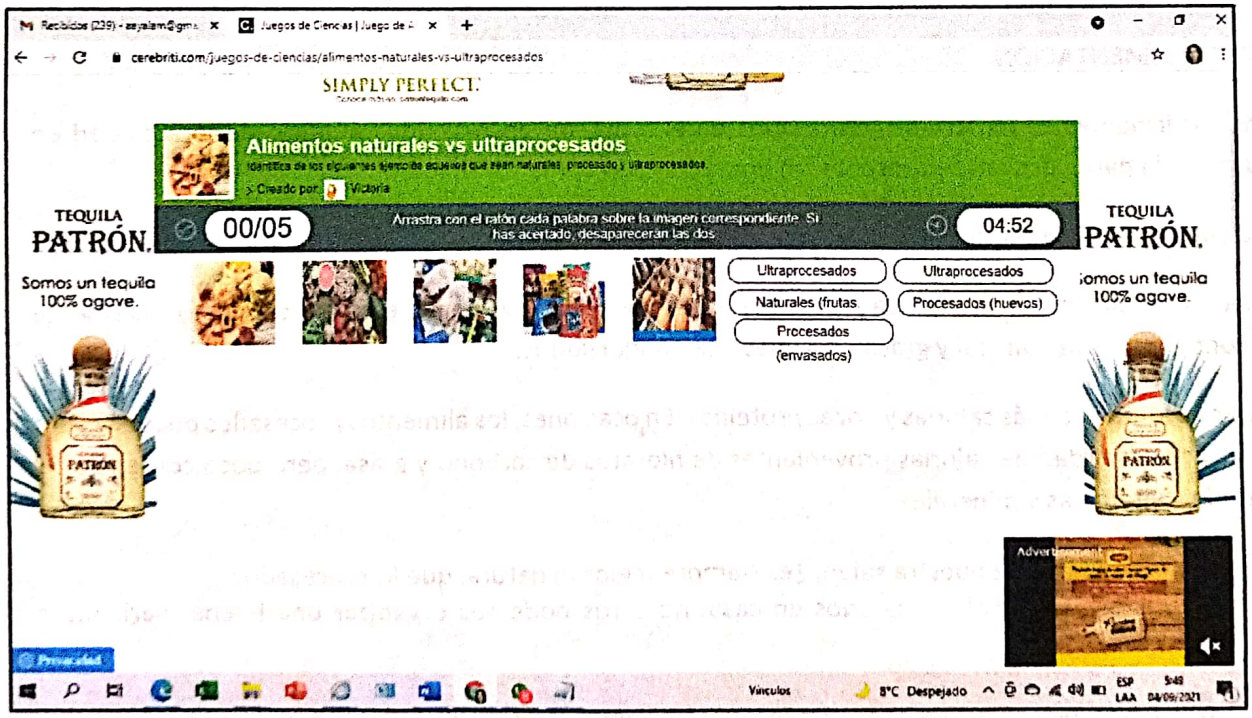
mermeladas, salsas, cereales de desayuno, barritas de granola, pizza, hamburguesas y otros alimentos listos para consumir.

Como podemos ver, estos son los productos más peligrosos para nuestro organismo debido a que en ellos poco encontramos de la fibra, las vitaminas y los minerales que ofrecen los alimentos naturales y por el contrario, se trata de "alimentos" colmados de grasas trans, sodio y azúcar y concentrados en energía.

En conclusión, a mayor grado de procesamiento peor perfil nutricional de los alimentos o productos y por ello, éstos últimos son los que deben evitarse en una dieta mientras que la base de una dieta saludable debería estar compuesta por alimentos naturales o mínimamente procesados.

A continuación, iniciamos a jugar

https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/alimentos-naturales-vs-ultraprocesados



Powered by CamScanner



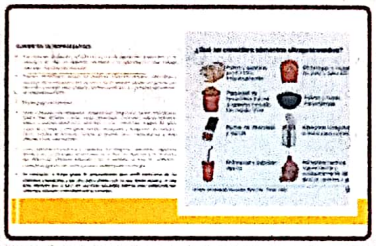
1



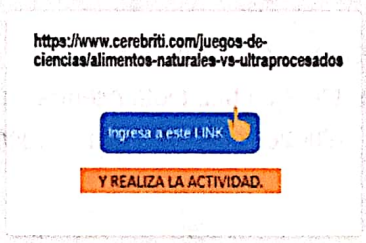
2



3



4



5



6

RETROALIMENTACIÓN

Los participantes se mostraron interesados en el tema, un poco tímidos al inicio de la actividad en cuanto a la participación, se presentaron preguntas como:

¿Cuáles son las desventajas de los alimentos procesados?

Pueden añadir azúcar, sal o grasa para lograr una mejor conservación: Y esto por supuesto incrementa el contenido de azúcar, sal y grasa en la dieta de los individuos.

Algunos contienen más calorías y pocas proteínas: En ocasiones, los alimentos procesados pueden ganar una buena cantidad de calorías provenientes de hidratos de carbono y grasa, pero poco contenido de proteína, vitaminas y minerales.

Pero cuando se trata de nuestra salud, ¿es siempre mejor lo natural que lo procesado?
Si es mejor los alimentos preparados en casa, nosotros podemos organizar una buena merienda o lonchera.

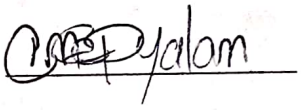
La congelación, que se clasifica como procesamiento mínimo, permite que las frutas y verduras retengan nutrientes que, de otro modo, podrían degradarse mientras están en el refrigerador.

"A menudo, las verduras se congeladas pierden sus nutrientes":

Powered by CamScanner

Investigadores compró verduras frescas en diferentes tiendas de comestibles y analizó sus niveles de nutrientes, incluida la vitamina C y el ácido fólico, el día en que las compraron y a los cinco días de haberlo hecho y de tenerlas en el refrigerador. Vieron que tenían niveles comparables de nutrientes. Y en algunos casos, el estudio encontró que las congeladas tenían niveles más altos que las almacenadas en el refrigerador.

En constancia de lo anterior firman:

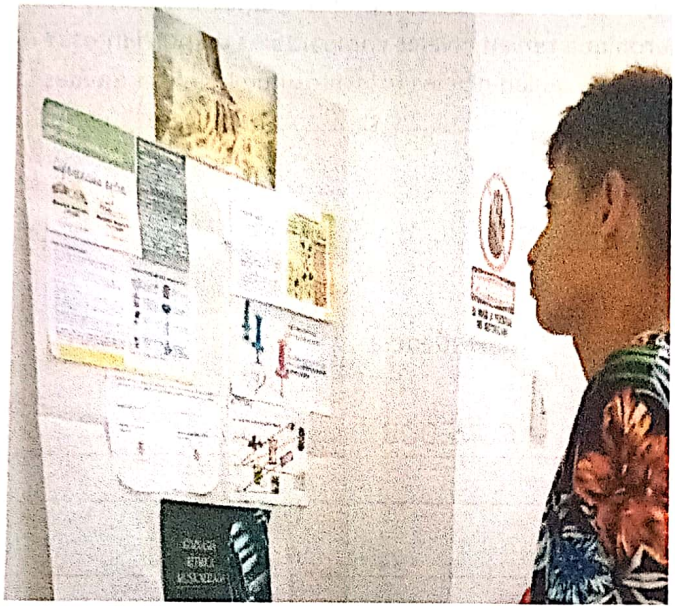
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
AMEYE AYALA MEDINA	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

Anexos: Registro fotográfico

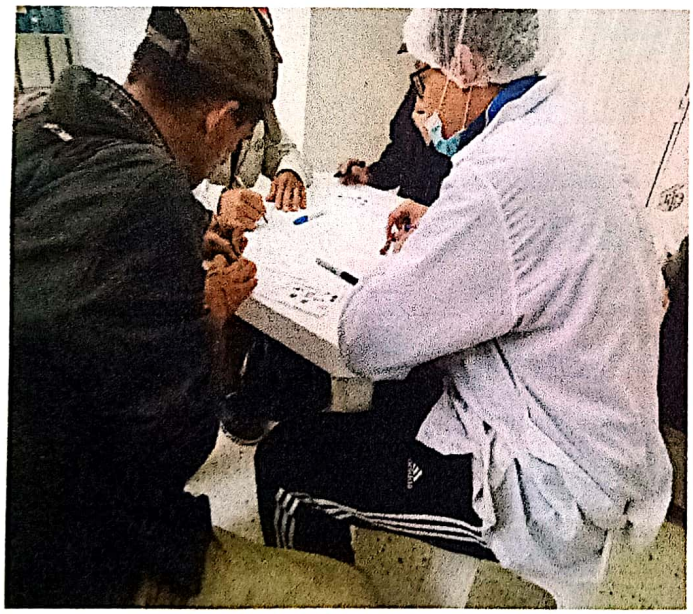
Elaboró: Ameye Ayala Medina

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO



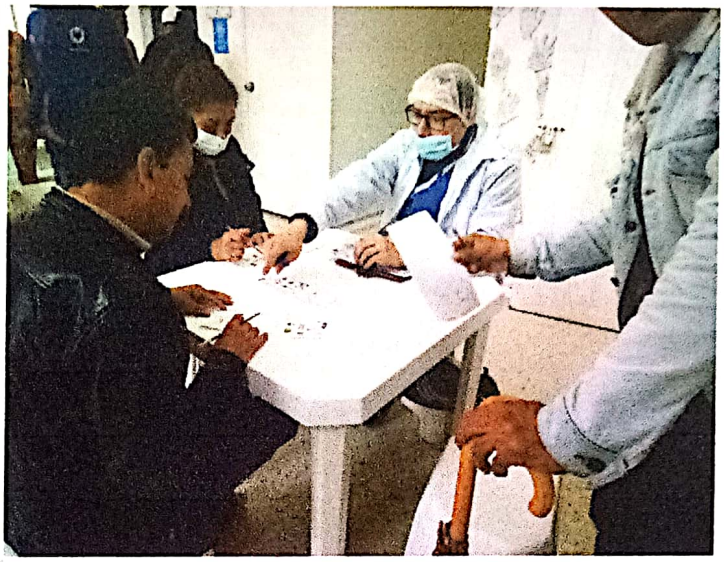






Powered by CamScanner











Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires	
TEMA: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista		

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1026561308	LILIAN	CATHERINE	CASTILLO		37	X		KATE
2	Martires	C.C	1000856743	BRAYAN		CASTIBLANCO	BARBOSA	25		X	BRAYAN
3	Martires	C.C	1006903470	SARA		CARDONA	ALARCON	29	X		Sara C.
4	Martires	C.C	74280508	HECTOR		CARDENAS	MAHECHA	55		X	
5	Martires	C.C	79507721	GABRIEL		CAMARGO	MORALES	53		X	
6	Martires	C.C	51818872	MARIA	DE JESUS	CAMARGO	MORALES	57	X		
7	Martires	C.C	79314935	ALFONSO		CAMARGO	MORALES	58		X	
8	Martires	C.C	80201981	JIMMY	ALBERTO	CABEZAS	URREGO	43		X	
9	Martires	C.C	52158237	GLORIA	STELLA	BURITICA		47	X		Gloria Stella
10	Martires	CC	52828511	LUZ	PATRICIA	BOTERO	GARCIA	58	X		Patricia Botero
11	Martires	CC	4114261	LUIS	FELIPE	BOCOTA		44		X	
12	Martires	CC	79825666	JULIO	CESAR	BLANCO	BAUTISTA	50		X	
13	Martires	CC	1028786090	CRISTIAN	DAVID	BLANCO	MORENO	13		X	Cristian
14	Martires										
15	Martires										
16	Martires										
17	Martires										
18	Martires										
19	Martires										
20	Martires										
21	Martires										
22	Martires										
23	Martires										
24	Martires										
25	Martires										
26	Martires										
27	Martires										
28	Martires										
29	Martires										
30	Martires										

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameyo Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1070612527	MICHAEL		GONZALEZ	VILLAREAL	29			
2	Martires	C.C	12253683	VICTOR	HERNANDO	GONZALEZ	RIOS	68		X	
3	Martires	C.C	11385315	LUIS	FERNANDO	GONZALEZ	CASTELLANOS	55		X	
4	Martires	RC	1214219908	ABRAHAN	JOSE	GONZALEZ	CASTILLO	1			
5	Martires	C.C	1237689937	ABRAHAN	AROON	GONZALEZ	GOMEZ	28			
6	Martires	C.C	8834914	ALEXANDER		GOMEZ	CASTILLA	44		X	
7	Martires	C.C	31178217	ANGELINA		GOMEZ	GONZALEZ	54			
8	Martires	C.C	93367649	CESAR	AUGUSTO	GIRALDO	CASTILLO	56		X	
9	Martires	C.C	8408426	ELKIN	RAMIRO	GAVIRIA		59			
10	Martires	C.C	79330298	WILSON	JAVIER	GARZON	ACOSTA	57		X	
11	Martires	C.C	1032382026	JUAN	MANUEL	GARZON	GUTIERREZ	35			
12	Martires	C.C	52127120	DIANA	PATRICIA	GARRO		49			
13	Martires	C.C	19295193	JAIME		GALVIS	GOMEZ	64		X	
14	Martires	C.C	52081045	FRANCY	ELIZABETH	GALINDO	VELASQUEZ	51		X	
15	Martires	C.C	79115161	JOSE	WILLIAM	FERNANDEZ	NAVAS	62		X	
16	Martires	C.C	1054548792	YEFERSON		DURANGO	MUÑOZ	33		X	
17	Martires	C.C	6593903	ISABEL	TERESA	DUQUE		58		X	
18	Martires	C.C	91227740	JUAN	CARLOS	DUARTE	JAIMES	62		X	
19	Martires	C.C	19437586	PEDRO	DAVID	DUARTE	NARANJO	61			
20	Martires	C.C	13956689	ESTEVAN		DIAZ	BARREÑO	51		X	
21	Martires	C.C	19304611	LUIS	FERNANDO	DIAZ	BUSTOS	66		X	
22	Martires	C.C	72197432	GABRIEL	DE JESUS	DIAZ	GONZALEZ	50		X	
23	Martires	C.C	11300367	CESAR	ARIEL	CRUZ	LOAIZA	68		X	
24	Martires	C.C	79771166	JHON	JAIRO	CORREDOR	CASTRO	43			
25	Martires	C.C	51814050	ELIZABETH		CORDOBA	RESTREPO	57		X	
26	Martires	C.C	5085608	CARMEN	EREIDA	CORDERO	DE RUIZ	64			
27	Martires	C.C	83219500	EDILBERTO		CHAVARRO	ROJAS	60			
28	Martires	RC	1205971694	EMILIAN		CERVANTES	RAPELO	3		X	
29	Martires	C.C	19429942	HERNAN	ENRIQUE	CATAÑO	TORRES	62		X	
30	Martires	C.C	37340666	YANETH		CASTILLO	RAMIREZ	59			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	79344787	RUBEN	ANTONIO	MARTINEZ		60			
2	Martires	C.C	80205628	NELSON		MARTINEZ	ARAGON	59			
3	Martires	C.C	30385909	NATIVIDAD		MARTINEZ	FUENTES	50			
4	Martires	C.C	36560389	BRUNIS		MARTINEZ	ZULETA	54			
5	Martires	C.C	9,21188E+14	GREGORIO	JAVIER	MARTINEZ		53			
6	Martires	C.C	17355938	ARIEL		LOZANO		49			
7	Martires	C.C	1010163227	MARIO	ALEXANDER	LOZANO	ANDUQUIA	36			
8	Martires	C.C	39746942	CARMEN	ALICIA	LOPEZ	FLECHAS	56			
9	Martires	C.C	1026601338	JASBLEIDY		LICONA	ALVAREZ	30			
10	Martires	C.C	80062486	JORGE	ANDRES	LEON		43			
11	Martires	C.C	1002288708	YENNY	ANDREA	LARROTA	NIÑO	35			Yenny Larrota
12	Martires	C.C	88258199	JORGE	OSWALDO	JIMENEZ	POLENTINO	40			
13	Martires	C.C	42752073	LUZ	EUGENIA	JARAMILLO	ESCOBAR	63			
14	Martires	C.C	51562314	AMPARO		HOYOS	OVIEDO	62			
15	Martires	C.C	79985604	JUAN	JOSE	HIGUERA	TICORA	51			JUAN JOSÉ
16	Martires	C.C	79702072	VALENTINA	ALEJANDRA	HERRERA	BARACALDO	53			
17	Martires	C.C	1033756534	JONATHAN	SNEIDER	HERNANDEZ	GOMEZ	29			
18	Martires	C.C	77097730	YOHAN	MIGUEL	HERNANDEZ	BARRIOS	39			
19	Martires	C.C	42068482	ALIS	ADRIANA	GUTIERREZ		59			
20	Martires	C.C	79634319	JORGE	ENRRIQUE	GUTIERREZ		50			
21	Martires	C.C	CD03290033	KAREN	JULIETH	GUTIERREZ	CASTILLO	15			
22	Martires	C.C	72139549	JAIRO	LUIS	GUTIERREZ	ESCOBAR	56			
23	Martires	C.C	35251617	YOMARY		GUTIERREZ	DUEÑAS	43			
24	Martires	C.C	18968894	FREDDY	JULIO	GUTIERREZ	RODRIGUEZ	56			
25	Martires	C.C	19480364	FRANCISCO	JAVIER	GUINEME	CERQUERA	60			
26	Martires	C.C	79329384	ALIRIO		GUILLEN	MURILLO	58			
27	Martires	C.C	1010176454	RUBY		GUESO		49			RUBY
28	Martires	C.C	53026096	LILIANA	PAOLA	GUARIN	TORRES	36			
29	Martires	C.C	1127352807	YERSO	LEOPOLDO	GRANDETT	GRANADOS	36			4.6
30	Martires	C.C	60425444	HECTOR	FABIO	GONZALEZ		53			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	51779192	LUZ	EDIL	PEREZ	ARDILA	60			
2	Martires	C.C	6551778	DIGNA	LIXANIA	PEREZ	SALCEDO	26			
3	Martires	C.C	31841201	ROSALIA		PEÑA		63			
4	Martires	C.C	1022941420	MIGUEL	ANGEL	PEÑA	GONZALEZ	34			
5	Martires	C.C	79188745	CESAR	AUGUSTO	PEDRAZA	BARRERA	52			
6	Martires	C.C	1005989518	NELLYS	DEL CARMEN	PAYARES	CARRASCAL	31			
7	Martires	C.C	1094161660	JORGE	HUMBERTO	PARRA	RODRIGUEZ	24			
8	Martires	C.C	17900676	ARIANA	SOFIA	PALOMINO		45			
9	Martires	TI	35892281	LUZ	ALBA	PALACIOS	MOSQUERA	42			
10	Martires	C.C	1049928481	LEONEL		PADILLA	LEON	36			
11	Martires	C.C	11318930	ALBERTO	SADI	OTERO	AGUILAR	51			
12	Martires	C.C	38264869	MARTHA	ESPERANZA	OSPINA	GUZMAN	57			
13	Martires	C.C	51981078	CECILIA		ORTIZ	RANGEL	64			
14	Martires	TI	72230795	WILLIAM	ROBERTO	ORTIZ	GONZALEZ	45			
15	Martires	C.C	10105367	CARLOS	ALBERTO	ORTIZ	VALENCIA	60			
16	Martires	C.C	81740362	OMAR	EDIL	ORTIZ	PEREZ	38			
17	Martires	C.C	98461737	FABIAN	EBERTO	ORREGO	TAPIAS	60			
18	Martires	C.C	17105480	LUIS	ANTONIO	ORJUELA	ROMERO	79			
19	Martires	C.C	1013602298	OSCAR	IVAN	OLMOS		34			
20	Martires	C.C	52800449	CLAUDIA	INES	OCHOA	DIAZ	48			
21	Martires	C.C	19266655	ENRIQUE		NOVOA	GANTIVA	66			
22	Martires	C.C	13463169	JAIRO	HUMBERTO	NIÑO	ACEVEDO	61			
23	Martires	C.C	5893791	TEUDULO		MONTILLA		57			
24	Martires	C.C	79279299	HECTOR	FIDEL	MOLINA	MONTOYA	59			
25	Martires	R.C	6552206	EYDER	EFREN	MOLINA	PEREZ	5			
26	Martires	C.C	52018748	OLGA	LUCIA	MENDOZA	NEIRA	51			
27	Martires	C.C	26619426	NANCY		MENDEZ	RODRIGUEZ	71			
28	Martires	C.C	80227399	WILINTON	GABRIEL	MEJIA	HENAO	43			
29	Martires	C.C	79629827	JHON	JAIRO	MATAMOROS	GONZALEZ	48			
30	Martires	C.C	88284417	NELSON	ENRIQUE	MARTINEZ	CARRASCAL	45			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	80090583	JULIAN	ANDRES	SANCHEZ	GELVEZ	42			
2	Martires	C.C	5197687	ANTONIO	JOSE	RUIZ	GUEVARA	45			
3	Martires	C.C	91542091	JULIANA		RUEDA	RODRIGUEZ	40			
4	Martires	C.C	52361790	MARTHA	CRISTINA	RUBIO		44			
5	Martires	C.C	37670372	ZULMA	VIVIANA	ROJAS	ROJAS	41			
6	Martires	C.C	51919064	ANZARA	CECILIA	RODRIGUEZ	MUÑOZ	50			
7	Martires	C.C	1007101635	JEISON	ESTIBEN	RODRIGUEZ	CLAVIJO	21			
8	Martires	C.C	65743538	DORA	AMPARO	RODRIGUEZ	MENDEZ	53			
9	Martires	TI	1026588035	MARLON	STIVEN	RODRIGUEZ	MENDEZ	8			
10	Martires	C.C	1026568110	JENNIFER	JULIETH	RODRIGUEZ		31			
11	Martires	C.C	19215253	LUIS	AUGUSTO	RODRIGUEZ	FARIAS	70			
12	Martires	C.C	19203496	JORGE	ALBERTO	RODRIGUEZ	CUELLAR	70			
13	Martires	C.C	63292462	MARTHA	CECILIA	ROA	DE TORRES	61			
14	Martires	TI	1023380261	YASURI	PAOLA	RIVERA	GUARIN	14			
15	Martires	C.C	19216063	ULDARIKO		RINKON	SALAMANKA	69			
16	Martires	C.C	19234069	JOSE	ANTONIO	REYES	PEREZ	68			
17	Martires	C.C	1221967307	JOHANNA	MARCELA	RAPELO	DE LA HOZ	37			
18	Martires	C.C	39279277	CARMEN	ARELY	RANGEL	BALTAZAR	45			
19	Martires	C.C	79554765	JAIRO	ALBERTO	RAMIREZ	GONZALEZ	51			
20	Martires	C.C	10181234	MARIA	MONICA	QUIROZ	GOMEZ	49			
21	Martires	C.C	1000936576	JHONATHAN		PULIDO	POLOCHE	20			
22	Martires	C.C	1049454885	LUIS	MIGUEL	PUELLO	ALVIS	24			
23	Martires	C.C	79535793	EIDER		PORRAS	RAMIREZ	52			
24	Martires	C.C	79254099	ADOLFO		PONTON	GARCES	62			
25	Martires	C.C	52196599	MELBA		POLOCHE	CHICO	53			
26	Martires	C.C	79114713	JOSE	NORBERTO	PINZON	CALDERON	63			
27	Martires	C.C	1010203495	NICOLAS	ESTEBAN	PINTOR	SANCHEZ	30			
28	Martires	C.C	80215733	CARLOS	ALBERTO	PINEDA	FUENTES	72			
29	Martires	C.C	3328984	ANIBAL	DE JESUS	PINEDA	VILLA	85			
30	Martires	C.C	14242647	OMAR		PINEDA	PUENTES	66			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	6812685	JOSE	EDIRMO	ZAMORA		60			
2	Martires	C.C	11336229	ANTONIO	MARIA	YEPES	MENDES	69			
3	Martires	C.C	19118491	FERNANDO		WILCHES	MORENO	71			
4	Martires	C.C	3876672	MIGUEL		VILLAREAL	MONTERO	43			
5	Martires	C.C	79049702	OSCAR	AUGUSTO	VERANO	MUÑOZ	56			
6	Martires	C.C	80720085	BRITANI	ANDREA	VELEZ	MARTINEZ	40			
7	Martires	C.C	1026581065	SANDRA	LUCIA	VELASQUEZ		56			
8	Martires	C.C	79532453	YOUNG	HO	VELASQUEZ	KIM	51			
9	Martires	C.C	17647253	PEDRO	NEL	VALENCIA	ACOSTA	51			
10	Martires	C.C	79415199	LUIS	ENRIQUE	TRIBUSIA	REYES	56			
11	Martires	C.C	6539050	BRYAN	DENEDENDER	TOVAR	FIGUEROA	27			
12	Martires	C.C	79493890	LUIS	BELISARIO	TORRES	ESPINOZA	53			
13	Martires	C.C	41710233	NOHORA		TORO		67			
14	Martires	C.C	1026281249	OSCAR	DANIEL	TIQUE	ZAPATA	30			Tique Osca
15	Martires	C.C	5868259	JOSE	ELI	TIQUE		64			Tique Jose
16	Martires	C.C	1024547792	DAVID	JULIAN	TAPIERO	CARDENAS	28			
17	Martires	C.C	1010168057	MAIRA	ALEJANDRA	TABARES		35			
18	Martires	C.C	1014979126	HEIDY	TATIANA	TABARES		17			
19	Martires	C.C	5512737	CARLOS	EMIRO	SUAREZ	CHIRINOS	41			
20	Martires	C.C	1094165571	JHON	ALEXANDER	SUAREZ	DURAN	29			
21	Martires	C.C	14318646	JUAN	CARLOS	SIMOMMDS	HINCAPIE	59			
22	Martires	C.C	47437943	ANDREA		SILVA		42			Andrea Silva
23	Martires	C.C	52113352	ADRIANA		SIERRA	MOGOLLON	52			ASM
24	Martires	C.C	1015429910	MARTIN	ADRIAN	SIERRA	GUTIERREZ	30			
25	Martires	C.C	39545161	LEIDY	HELENA	SIERRA	BUITRAGO	54			
26	Martires	C.C	19296870	ROSEMBERG		SERRANO	PARDO	66			
27	Martires	C.C	1093736426	WILSON	ORLANDO	SANTOS	CONTRERAS	39			
28	Martires	C.C	80203222	NIXON		SANTIAGO	RIOS	43			
29	Martires	C.C	27898463	CIELO	IPSON	SANCLEMENTE	LARDO	60			
30	Martires	C.C	11315351	GUSTAVO	ADOLFO	SANCHEZ	AGUIRRE	54			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ACTA N° 3

FECHA: Bogotá, 17- 26 de diciembre del 2022
HORA: 9:00 am -10:00
LUGAR: Comedor comunitario Mártires
TEMA: **ACTIVIDAD FISICA: *GIMNASIA RÍTMICA MUSICALIZADA***
ASISTENTES: Beneficiarios comedor
ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia
2. Capacitación en gimnasia funcional
3. Retroalimentación

DESARROLLO:

El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Una de sus principales ventajas es que se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona, por eso resulta muy efectivo como entrenamiento personal: mejora la movilidad corporal, la agilidad y el equilibrio, desarrolla la salud cardiovascular, corrige la postura, fortalece la masa muscular y ayuda a mantener el peso.

Por ejemplo, uno de los ejercicios funcionales más populares son las sentadillas. Si se realizan con la técnica correcta, este único movimiento que imita la acción de sentarse proporciona múltiples beneficios. Las sentadillas activan varios grupos musculares, en concreto el erector de columna, el glúteo, los isquiotibiales, el cuádriceps y el abdomen. El entrenamiento de estos músculos se traduce en más flexibilidad en las caderas, aumento de la resistencia cardiovascular, fortalecimiento de toda la cadena muscular de las piernas y mejora de la postura corporal, entre otros.

Este ejemplo nos sirve para explicar por qué el entrenamiento funcional es efectivo: porque con ejercicios cortos y de intensidad gradual, se trabajan los grupos musculares en cadena, es decir, no son ejercicios aislados para potenciar un músculo concreto, sino que con un único ejercicio podemos activar varios grupos musculares y obtener un beneficio global.

Da igual tu edad, que lleves tiempo sin entrenarte o que seas un deportista de alto nivel: la intensidad de los ejercicios funcionales se adapta a tus capacidades físicas para proporcionarte importantes beneficios de salud. Por eso son ideales para un plan de entrenamiento personalizado, porque se adaptan a la fisiología y la biomecánica del cuerpo de cada persona y permiten obtener resultados optimizados a tu entrenamiento.

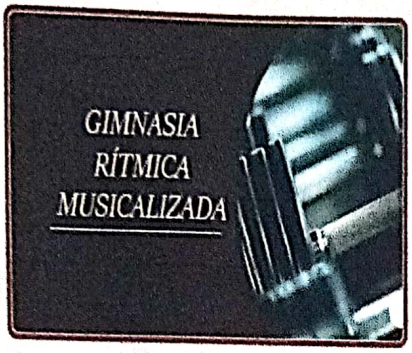
Powered by CamScanner

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Como hemos comentado, **los ejercicios funcionales se adaptan a las aptitudes físicas de cada persona y están orientados a trabajar la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la resistencia**. Por ello, los beneficios que proporcionan a nuestra salud son múltiples:

- **Fortalecimiento de la musculatura de forma global:** al trabajar los músculos en su conjunto y no de forma aislada, el entrenamiento es más eficiente y se fortalecen cadenas musculares completas con un único movimiento.
- **Aumenta la flexibilidad y la agilidad:** la movilidad general del cuerpo, tanto la articular como la muscular, mejoran notablemente.
- **Mejora la postura corporal:** los ejercicios funcionales, al implicar un gran número de músculos, también trabajan los músculos abdominales y los erectores de columna, que ayudan a mantener la espalda en una posición erguida y sana.
- **Mitigan el dolor de espalda:** como consecuencia de la mejora de la postura corporal, la espalda estará más fuerte y podremos mantener a raya el dolor.
- **Elimina grasa corporal:** combinado con una dieta saludable, el entrenamiento funcional ayuda a disminuir la grasa almacenada en el cuerpo.
- **Aumenta la autoestima:** las endorfinas que genera la práctica deportiva nos aportan felicidad y, si lo sumamos a la tonificación general y a la eliminación de grasa, mejorará nuestra percepción personal y nos sentiremos mejor con nuestro cuerpo.
- Elimina grasa corporal: combinado con una dieta saludable, el entrenamiento funcional ayuda a disminuir la grasa almacenada en el cuerpo.
- Aumenta la autoestima: las endorfinas que genera la práctica deportiva nos aportan felicidad y, si lo sumamos a la tonificación general y a la eliminación de grasa, mejorará nuestra percepción personal y nos sentiremos mejor con nuestro cuerpo.
- Optimiza el rendimiento deportivo: para quienes practiquen algún deporte, como tenis, running, natación..., realizar ejercicios funcionales les ayuda a fortalecer los músculos más implicados en esas prácticas, además de compensar los músculos que menos se utilizan. Por ello, el rendimiento mejora.
- Más salud y bienestar general: con un cuerpo más ágil, equilibrado y tonificado, tu salud mejorará.

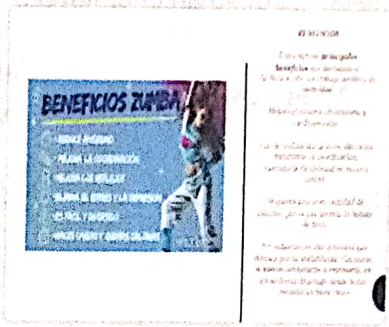
Powered by CamScanner



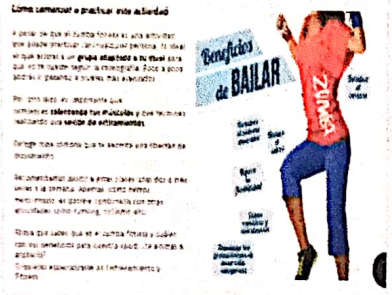
1



2



3



4

Ahora vamos a practicar..... https://www.youtube.com/watch?v=0YkS2fAbqoE&ab_channel=MinisteriodelDeporte

Envíanos tu evidencia

5

RETROALIMENTACIÓN

Por definición entrenamiento funcional significa **entrenar con un propósito**, un entrenamiento que tenga utilidad. Es una metodología de entrenamiento que se basa en **realizar ejercicios y movimientos** que nos ayuden a desempeñar **tareas funcionales** con el objetivo final de **mejorar nuestra capacidad de movimiento no solo dentro del gimnasio, sino también fuera**.

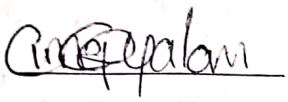
Sí que puedes hacer entrenamiento funcional en casa.

Hay muchos movimientos que no necesitan ningún tipo de material. Cuando quiera agregar algo más de variedad a tus entrenamientos hay material que puedes tener en casa de manera realista porque no son muy costos y no necesitan gran espacio de almacenaje.
Puedes leer con más detalle esta entrada sobre entrenamiento en casa.

Lo más importante siempre es la predisposición y el compromiso, con un poco de música ¡ya lo tienes medio hecho!

Powered by CamScanner

En constancia de lo anterior firman:

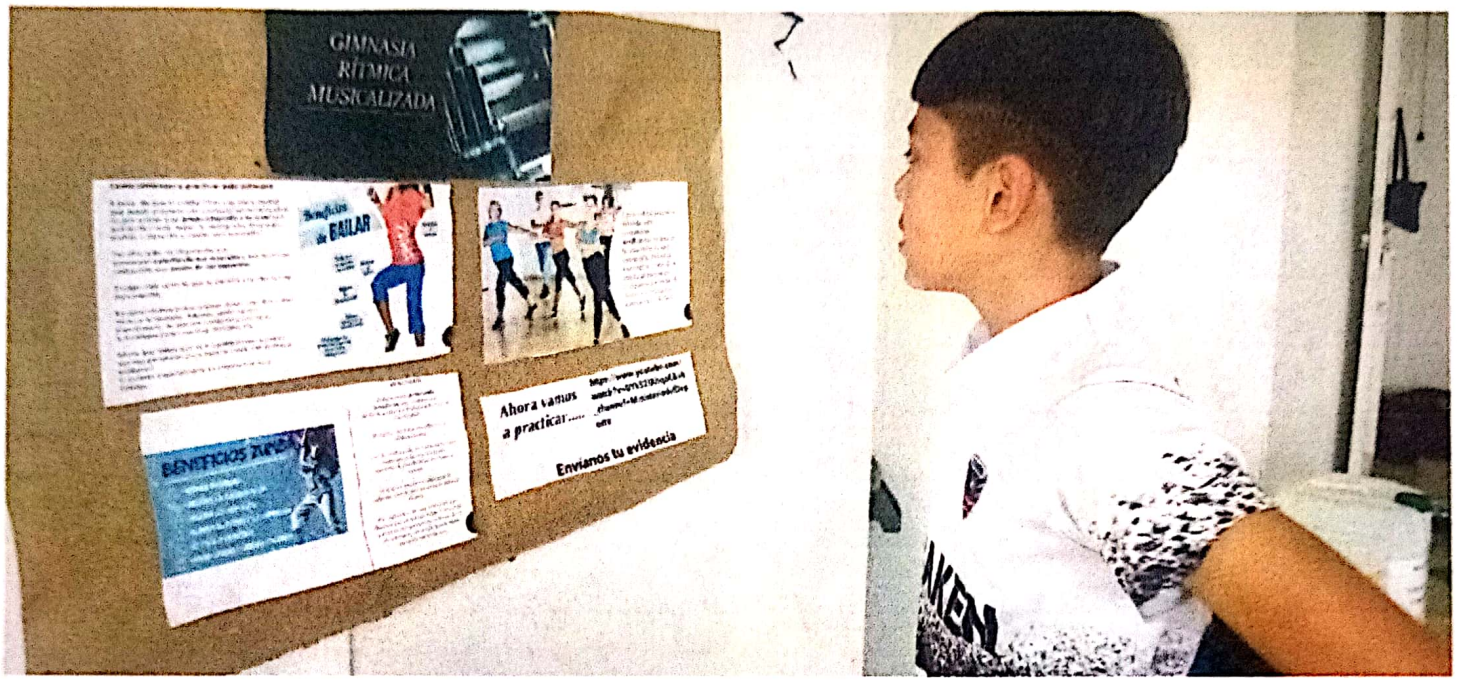
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

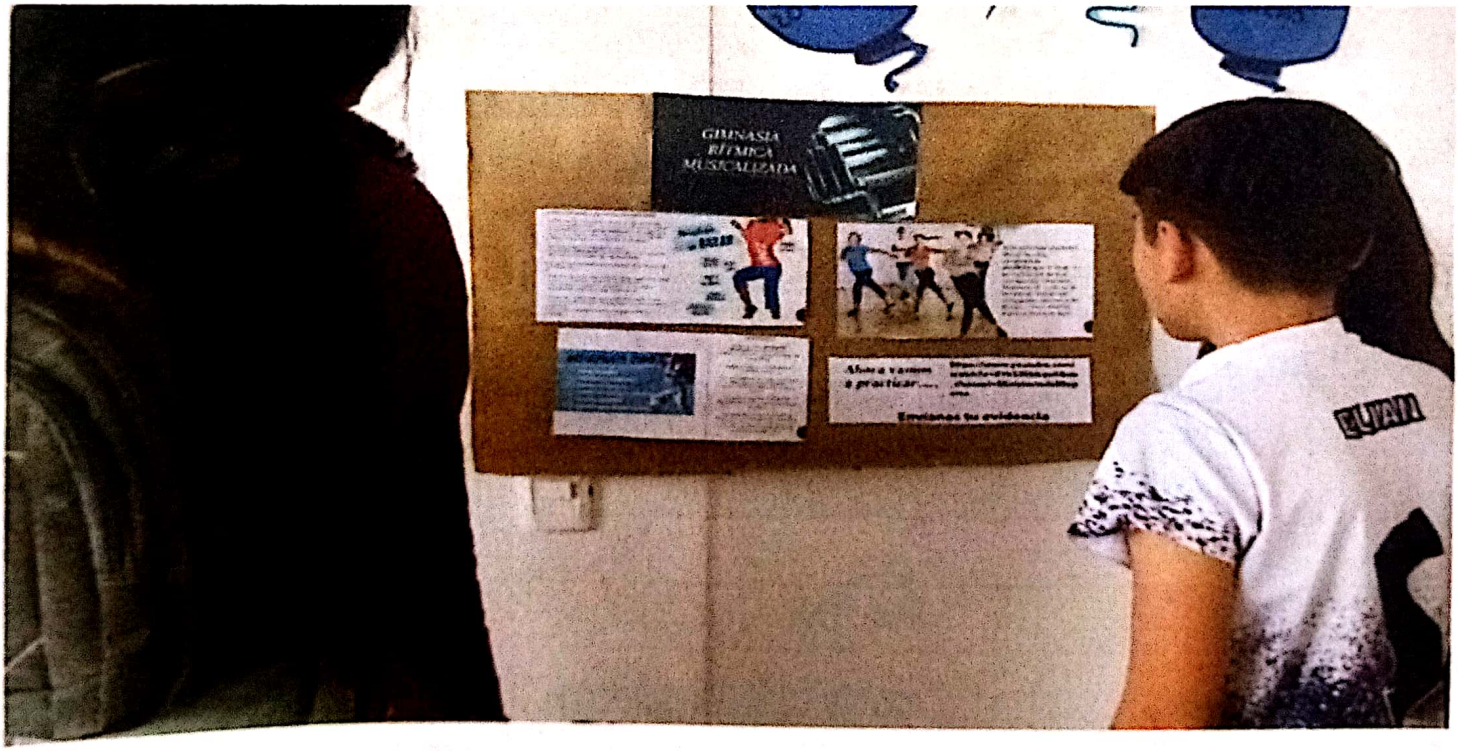
Anexos: Evidencia fotográfica

Elaboró: Ameye Ayala Medina

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO





Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019	
Página: 1 de 1	

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1026561308	LILIAN	CATHERINE	CASTILLO		37			KATE
2	Martires	C.C	1000856743	BRAYAN		CASTIBLANCO	BARBOSA	25			BRAYAN
3	Martires	C.C	1006903470	SARA		CARDONA	ALARCON	29			Sara.C
4	Martires	C.C	74280508	HECTOR		CARDENAS	MAHECHA	55			
5	Martires	C.C	79507721	GABRIEL		CAMARGO	MORALES	53			
6	Martires	C.C	51818872	MARIA	DE JESUS	CAMARGO	MORALES	57			
7	Martires	C.C	79314935	ALFONSO		CAMARGO	MORALES	58			
8	Martires	C.C	80201981	JIMMY	ALBERTO	CABEZAS	URREGO	43			
9	Martires	C.C	52158237	GLORIA	STELLA	BURITICA		47			Gloria Stella
10	Martires	CC	52828511	LUZ	PATRICIA	BOTERO	GARCIA	58	X		Patricia Botero
11	Martires	CC	4114261	LUIS	FELIPE	BOCOTA		44		X	
12	Martires	CC	79825666	JULIO	CESAR	BLANCO	BAUTISTA	50		X	
13	Martires	CC	1028786090	CRISTIAN	DAVID	BLANCO	MORENO	13		X	Cristian
14	Martires										
15	Martires										
16	Martires										
17	Martires										
18	Martires										
19	Martires										
20	Martires										
21	Martires										
22	Martires										
23	Martires										
24	Martires										
25	Martires										
26	Martires										
27	Martires										
28	Martires										
29	Martires										
30	Martires										

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022

POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor

SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada

No. PERSONAS CAPACITADAS: 30

TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameyo Ayala Medina

PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1070612527	MICHAEL		GONZALEZ	VILLAREAL	29			
2	Martires	C.C	12253683	VICTOR	HERNANDO	GONZALEZ	RIOS	68		X	
3	Martires	C.C	11385315	LUIS	FERNANDO	GONZALEZ	CASTELLANOS	55		X	
4	Martires	RC	1214219908	ABRAHAN	JOSE	GONZALEZ	CASTILLO	1			
5	Martires	C.C	1237689937	ABRAHAN	AROON	GONZALEZ	GOMEZ	28			
6	Martires	C.C	8834914	ALEXANDER		GOMEZ	CASTILLA	44		X	
7	Martires	C.C	31178217	ANGELINA		GOMEZ	GONZALEZ	54			
8	Martires	C.C	93367649	CESAR	AUGUSTO	GIRALDO	CASTILLO	56		X	
9	Martires	C.C	8408426	ELKIN	RAMIRO	GAVIRIA		59			
10	Martires	C.C	79330298	WILSON	JAVIER	GARZON	ACOSTA	57		X	
11	Martires	C.C	1032382026	JUAN	MANUEL	GARZON	GUTIERREZ	35			
12	Martires	C.C	52127120	DIANA	PATRICIA	GARRO		49			
13	Martires	C.C	19295193	JAIME		GALVIS	GOMEZ	64		X	
14	Martires	C.C	52081045	FRANCY	ELIZABETH	GALINDO	VELASQUEZ	51		X	
15	Martires	C.C	79115161	JOSE	WILLIAM	FERNANDEZ	NAVAS	62		X	
16	Martires	C.C	1054548792	YEFERSON		DURANGO	MUÑOZ	33		X	
17	Martires	C.C	6593903	ISABEL	TERESA	DUQUE		58		X	
18	Martires	C.C	91227740	JUAN	CARLOS	DUARTE	JAIMES	62		X	
19	Martires	C.C	19437586	PEDRO	DAVID	DUARTE	NARANJO	61			
20	Martires	C.C	13956689	ESTEVAN		DIAZ	BARREÑO	51		X	
21	Martires	C.C	19304611	LUIS	FERNANDO	DIAZ	BUSTOS	66		X	
22	Martires	C.C	72197432	GABRIEL	DE JESUS	DIAZ	GONZALEZ	50		X	
23	Martires	C.C	11300367	CESAR	ARIEL	CRUZ	LOAIZA	68		X	
24	Martires	C.C	79771166	JHON	JAIRO	CORREDOR	CASTRO	43			
25	Martires	C.C	51814050	ELIZABETH		CORDOBA	RESTREPO	57		X	
26	Martires	C.C	5065606	CARMEN	EREIDA	CORDERO	DE RUIZ	64			
27	Martires	C.C	83219500	EDILBERTO		CHAVARRO	ROJAS	60			
28	Martires	RC	1205971894	EMILIAN		CERVANTES	RAPELO	3		X	
29	Martires	C.C	19429942	HERNAN	ENRIQUE	CATAÑO	TORRES	62		X	
30	Martires	C.C	37340666	YANETH		CASTILLO	RAMIREZ	59			

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	79344787	RUBEN	ANTONIO	MARTINEZ		60			
2	Martires	C.C	80205628	NELSON		MARTINEZ	ARAGON	59			
3	Martires	C.C	30385909	NATIVIDAD		MARTINEZ	FUENTES	50			
4	Martires	C.C	36560389	BRUNIS		MARTINEZ	ZULETA	54			
5	Martires	C.C	9,21188E+14	GREGORIO	JAVIER	MARTINEZ		53			
6	Martires	C.C	17355938	ARIEL		LOZANO		49			
7	Martires	C.C	1010163227	MARIO	ALEXANDER	LOZANO	ANDUQUIA	36			
8	Martires	C.C	39746942	CARMEN	ALICIA	LOPEZ	FLECHAS	56			
9	Martires	C.C	1026601338	JASBLEIDY		LICONA	ALVAREZ	30			
10	Martires	C.C	80062486	JORGE	ANDRES	LEON		43			
11	Martires	C.C	1002288708	YENNY	ANDREA	LARROTA	NIÑO	35			
12	Martires	C.C	88258199	JORGE	OSWALDO	JIMENEZ	POLENTINO	40			
13	Martires	C.C	42752073	LUZ	EUGENIA	JARAMILLO	ESCOBAR	63			
14	Martires	C.C	51562314	AMPARO		HOYOS	OVIEDO	62			
15	Martires	C.C	79985604	JUAN	JOSE	HIGUERA	TICORA	51			
16	Martires	C.C	79702072	VALENTINA	ALEJANDRA	HERRERA	BARACALDO	53			
17	Martires	C.C	1033756534	JONATHAN	SNEIDER	HERNANDEZ	GOMEZ	29			
18	Martires	C.C	77097730	YOHAN	MIGUEL	HERNANDEZ	BARRIOS	39			
19	Martires	C.C	42068482	ALIS	ADRIANA	GUTIERREZ		59			
20	Martires	C.C	79634319	JORGE	ENRRIQUE	GUTIERREZ		50			
21	Martires	C.C	CD03290033	KAREN	JULIETH	GUTIERREZ	CASTILLO	15			
22	Martires	C.C	72139549	JAIRO	LUIS	GUTIERREZ	ESCOBAR	56			
23	Martires	C.C	35251617	YOMARY		GUTIERREZ	DUEÑAS	43			
24	Martires	C.C	18968894	FREDDY	JULIO	GUTIERREZ	RODRIGUEZ	56			
25	Martires	C.C	19480364	FRANCISCO	JAVIER	GUINEME	CERQUERA	60			
26	Martires	C.C	79329384	ALIRIO		GUILLEN	MURILLO	58			
27	Martires	C.C	1010176454	RUBY		GUESO		49			
28	Martires	C.C	53026096	LILIANA	PAOLA	GUARIN	TORRES	36			
29	Martires	C.C	1127352807	YERSO	LEOPOLDO	GRANDETT	GRANADOS	36			
30	Martires	C.C	80425444	HECTOR	FABIO	GONZALEZ		53			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	51779192	LUZ	EDIL	PEREZ	ARDILA	60			
2	Martires	C.C	6551778	DIGNA	LIXANIA	PEREZ	SALCEDO	26			
3	Martires	C.C	31841201	ROSALIA		PEÑA		63			
4	Martires	C.C	1022941420	MIGUEL	ANGEL	PEÑA	GONZALEZ	34			
5	Martires	C.C	79188745	CESAR	AUGUSTO	PEDRAZA	BARRERA	52			
6	Martires	C.C	1005989518	NELLYS	DEL CARMEN	PAYARES	CARRASCAL	31			
7	Martires	C.C	1094161660	JORGE	HUMBERTO	PARRA	RODRIGUEZ	24			
8	Martires	C.C	17900676	ARIANA	SOFIA	PALOMINO		45			
9	Martires	TI	35892281	LUZ	ALBA	PALACIOS	MOSQUERA	42			
10	Martires	C.C	1049928481	LEONEL		PADILLA	LEON	36			
11	Martires	C.C	11318930	ALBERTO	SADI	OTERO	AGUILAR	51			
12	Martires	C.C	38264869	MARTHA	ESPERANZA	OSPINA	GUZMAN	57			
13	Martires	C.C	51981078	CECILIA		ORTIZ	RANGEL	64			
14	Martires	TI	72230795	WILLIAM	ROBERTO	ORTIZ	GONZALEZ	45			
15	Martires	C.C	10105367	CARLOS	ALBERTO	ORTIZ	VALENCIA	60			
16	Martires	C.C	81740362	OMAR	EDIL	ORTIZ	PEREZ	38			
17	Martires	C.C	98461737	FABIAN	EBERTO	ORREGO	TAPIAS	60			
18	Martires	C.C	17105480	LUIS	ANTONIO	ORJUELA	ROMERO	79			
19	Martires	C.C	1013602298	OSCAR	IVAN	OLMOS		34			
20	Martires	C.C	52800449	CLAUDIA	INES	OCHOA	DIAZ	48			
21	Martires	C.C	19266655	ENRIQUE		NOVOA	GANTIVA	66			
22	Martires	C.C	13463169	JAIRO	HUMBERTO	NIÑO	ACEVEDO	61			
23	Martires	C.C	5893791	TEUDULO		MONTILLA		57			
24	Martires	C.C	79279299	HECTOR	FIDEL	MOLINA	MONTOYA	59			
25	Martires	R.C	6552206	EYDER	EFREN	MOLINA	PEREZ	5			
26	Martires	C.C	52018748	OLGA	LUCIA	MENDOZA	NEIRA	51			
27	Martires	C.C	26619426	NANCY		MENDEZ	RODRIGUEZ	71			
28	Martires	C.C	80227399	WILINTON	GABRIEL	MEJIA	HENAO	43			
29	Martires	C.C	79629827	JHON	JAIRO	MATAMOROS	GONZALEZ	48			
30	Martires	C.C	88284417	NELSON	ENRIQUE	MARTINEZ	CARRASCAL	45			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	80090583	JULIAN	ANDRES	SANCHEZ	GELVEZ	42			
2	Martires	C.C	5197687	ANTONIO	JOSE	RUIZ	GUEVARA	45			
3	Martires	C.C	91542091	JULIANA		RUEDA	RODRIGUEZ	40			
4	Martires	C.C	52361790	MARTHA	CRISTINA	RUBIO		44			
5	Martires	C.C	37670372	ZULMA	VIVIANA	ROJAS	ROJAS	41			
6	Martires	C.C	51919064	ANZARA	CECILIA	RODRIGUEZ	MUÑOZ	50			
7	Martires	C.C	1007101635	JEISON	ESTIBEN	RODRIGUEZ	CLAVIJO	21			
8	Martires	C.C	65743538	DORA	AMPARO	RODRIGUEZ	MENDEZ	53			
9	Martires	TI	1026588035	MARLON	STIVEN	RODRIGUEZ	MENDEZ	8			
10	Martires	C.C	1026568110	JENNIFER	JULIETH	RODRIGUEZ		31			
11	Martires	C.C	19215253	LUIS	AUGUSTO	RODRIGUEZ	FARIAS	70			
12	Martires	C.C	19203496	JORGE	ALBERTO	RODRIGUEZ	CUELLAR	70			
13	Martires	C.C	63292462	MARTHA	CECILIA	ROA	DE TORRES	61			
14	Martires	TI	1023380261	YASURI	PAOLA	RIVERA	GUARIN	14			
15	Martires	C.C	19216063	ULDARIKO		RINKON	SALAMANKA	69			
16	Martires	C.C	19234069	JOSE	ANTONIO	REYES	PEREZ	68			
17	Martires	C.C	1221967307	JOHANNA	MARCELA	RAPELO	DE LA HOZ	37			
18	Martires	C.C	39279277	CARMEN	ARELY	RANGEL	BALTAZAR	45			
19	Martires	C.C	79554765	JAIRO	ALBERTO	RAMIREZ	GONZALEZ	51			
20	Martires	C.C	10181234	MARIA	MONICA	QUIROZ	GOMEZ	49			
21	Martires	C.C	1000936576	JHONATHAN		PULIDO	POLOCHE	20			
22	Martires	C.C	1049454885	LUIS	MIGUEL	PUELLO	ALVIS	24			
23	Martires	C.C	79535793	EIDER		PORRAS	RAMIREZ	52			
24	Martires	C.C	79254099	ADOLFO		PONTON	GARCES	62			
25	Martires	C.C	52196599	MELBA		POLOCHE	CHICO	53			
26	Martires	C.C	79114713	JOSE	NORBERTO	PINZON	CALDERON	63			
27	Martires	C.C	1010203495	NICOLAS	ESTEBAN	PINTOR	SANCHEZ	30			
28	Martires	C.C	80215733	CARLOS	ALBERTO	PINEDA	FUENTES	72			
29	Martires	C.C	3328984	ANIBAL	DE JESUS	PINEDA	VILLA	85			
30	Martires	C.C	14242647	OMAR		PINEDA	PUENTES	66			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 05/12/2022- 22/12/2022	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	6812685	JOSE	EDIRMO	ZAMORA		60			
2	Martires	C.C	11336229	ANTONIO	MARIA	YEPES	MENDES	69			
3	Martires	C.C	19118491	FERNANDO		WILCHES	MORENO	71			
4	Martires	C.C	3876672	MIGUEL		VILLAREAL	MONTERO	43			
5	Martires	C.C	79049702	OSCAR	AUGUSTO	VERANO	MUÑOZ	56			
6	Martires	C.C	80720085	BRITANI	ANDREA	VELEZ	MARTINEZ	40			
7	Martires	C.C	1026581065	SANDRA	LUCIA	VELASQUEZ		56			
8	Martires	C.C	79532453	YOUNG	HO	VELASQUEZ	KIM	51			
9	Martires	C.C	17647253	PEDRO	NEL	VALENCIA	ACOSTA	51			
10	Martires	C.C	79415199	LUIS	ENRIQUE	TRIBUSIA	REYES	56			
11	Martires	C.C	6539050	BRYAN	DENEDENDER	TOVAR	FIGUEROA	27			
12	Martires	C.C	79493890	LUIS	BELISARIO	TORRES	ESPINOZA	53			
13	Martires	C.C	41710233	NOHORA		TORO		67			
14	Martires	C.C	1026281249	OSCAR	DANIEL	TIQUE	ZAPATA	30			
15	Martires	C.C	5868259	JOSE	ELI	TIQUE		64			
16	Martires	C.C	1024547792	DAVID	JULIAN	TAPIERO	CARDENAS	28			
17	Martires	C.C	1010168057	MAIRA	ALEJANDRA	TABARES		35			
18	Martires	C.C	1014979126	HEIDY	TATIANA	TABARES		17			
19	Martires	C.C	5512737	CARLOS	EMIRO	SUAREZ	CHIRINOS	41			
20	Martires	C.C	1094165571	JHON	ALEXANDER	SUAREZ	DURAN	29			
21	Martires	C.C	14318646	JUAN	CARLOS	SIMOMMDS	HINCAPIE	59			
22	Martires	C.C	47437943	ANDREA		SILVA		42			
23	Martires	C.C	52113352	ADRIANA		SIERRA	MOGOLLON	52			
24	Martires	C.C	1015429910	MARTIN	ADRIAN	SIERRA	GUTIERREZ	30			
25	Martires	C.C	39545161	LEIDY	HELENA	SIERRA	BUITRAGO	54			
26	Martires	C.C	19296870	ROSEMBERG		SERRANO	PARDO	66			
27	Martires	C.C	1093736426	WILSON	ORLANDO	SANTOS	CONTRERAS	39			
28	Martires	C.C	80203222	NIXON		SANTIAGO	RIOS	43			
29	Martires	C.C	27898463	CIELO	IPSON	SANCLEMENTE	LARDO	60			
30	Martires	C.C	11315351	GUSTAVO	ADOLFO	SANCHEZ	AGUIRRE	54			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ACTA N° 4

FECHA: Bogotá, 14 de enero de 2023

HORA: 10:00 am
LUGAR: Comedor comunitario Martires
TEMA: ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO
ASISTENTES: Beneficiarios comedor Martires
ORDEN DEL DÍA:

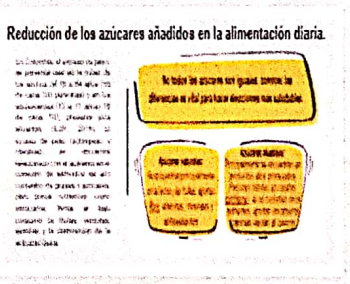
1. Asistencia virtual presencial.
2. Capacitación de reducción de azucares añadidos

DESARROLLO:

Se envía presentación al grupo de WhatsApp:



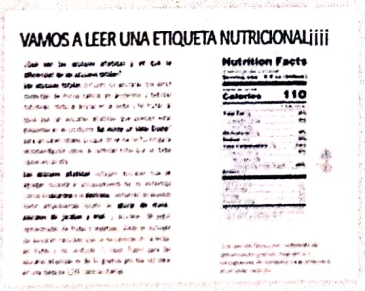
1



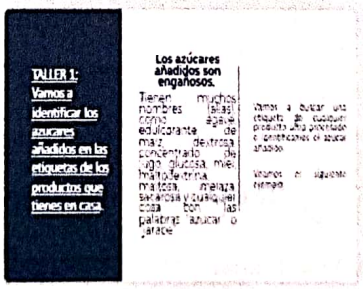
2



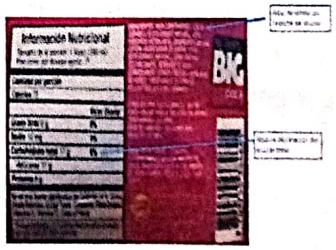
3



4



5

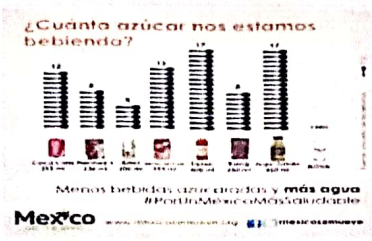


6

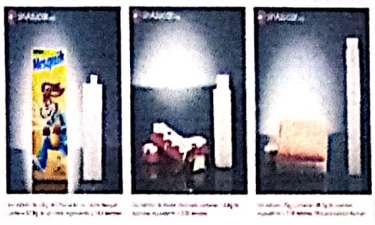
Powered by CamScanner



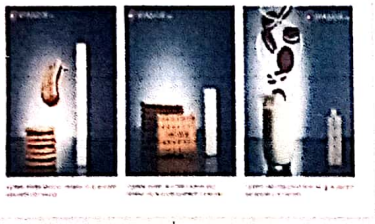
10



11



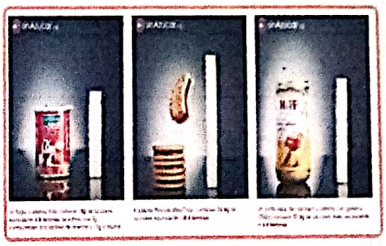
12



13



14



15

Se menciona mediante mensaje de audio elaborado por la nutricionista del comedor que e en Colombia, el exceso de peso, se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2015).

Se mencionan los efectos negativos para la salud del consumo excesivo de azúcares:

-Diabetes
-Obesidad
-Hipoglicemia
-Dislipidemias
-Osteoporosis
-Enfermedad cardiovascular
-Cáncer
-Hipertensión

RECOMENDACIONES

*Evite utilizar las golosinas como premio o castigo con los niños

* Reemplace las gaseosas, refrescos, energizantes, tés, jugos de caja y otras bebidas industrializadas altas en azúcar por agua pura, aromática, leche o jugo natural sin azúcar añadida.

Powered by CamScanner

*Busque en las etiquetas de los alimentos empacados si contienen azúcar, glucosa, fructosa o jarabe de maíz y elija el que tenga menos.

* Intente cambiar el postre y las golosinas que contienen alta cantidad de azúcar, conservantes y colorantes. Pruebe con fruta entera, es deliciosa y nutritiva

Reducir los azúcares añadidos

Los azúcares añadidos son azúcares que se añaden a los alimentos y las bebidas cuando se procesan o preparan. Consumir demasiado puede perjudicar su salud e incluso acortar su vida.

El límite diario recomendado por la American Heart Association para la ingesta de azúcares añadidos es:
Hombres: 9 cucharaditas/36 gramos/150 calorías O MENOS
Mujeres y niños mayores de 2 años: 6 cucharaditas/25 gramos/100 calorías O MENOS
(niños menores de 2 años no deben consumir azúcares añadidos)

Dónde estar atento a azúcares añadidos:

- Bebidas azucaradas: leche de sabores, bebidas energéticas, refrescos, café y té, jugo y bebidas de fruta
- Desayunos dulces: barritas energéticas, granola y muesli, cereales calientes y fríos, yogures, batidos
- Siropes y dulces: siropes, miel y melaza, gelatina, mermelada y otras cremas para untar, mezclas de bebidas, dulces
- Delicias congeladas: helado, yogur helado, paleta de helado, sorbete, postres congelados
- Productos horneados dulces: bollos y panes dulces, pasteles, galletas y tartas, dónuts y pastas, bocadillos, postres

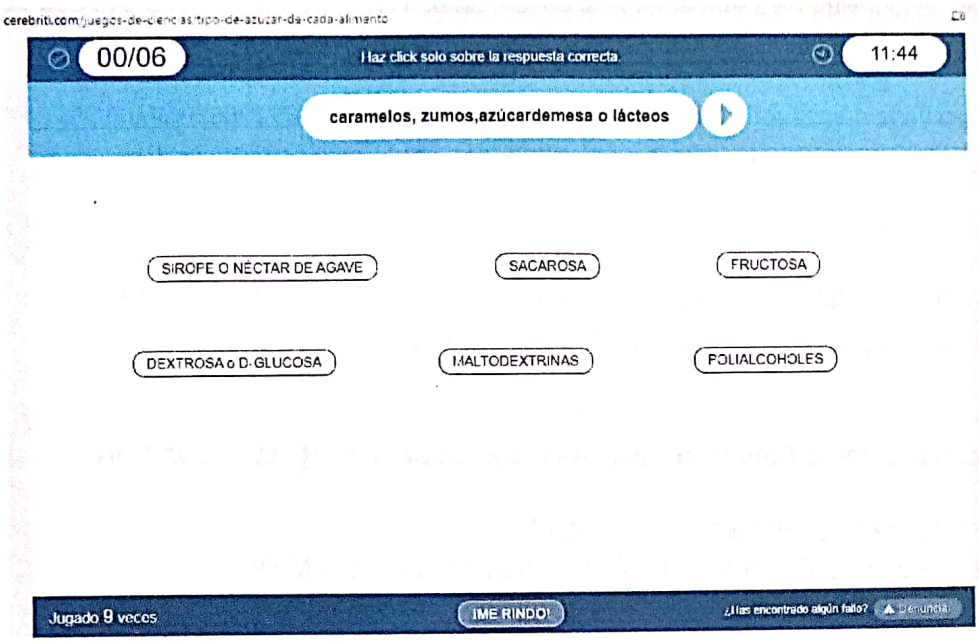
Cómo evitarlos:

- Compruebe siempre la etiqueta de información nutricional y los ingredientes.
- Limite las bebidas y los alimentos azucarados.
- Sustituya los dulces y los postres con frutas naturalmente dulces.
- Prepare opciones caseras con menos azúcares añadidos.

Posteriormente se explicó actividad a realizar donde mediante un juego on line se fortalece los conocimientos adquiridos:

https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/tipo-de-azucar-de-cada-alimento

Powered by CamScanner



RETROALIMENTACIÓN

Como lo acabamos de ver casi todos los alimentos procesados que consumimos contienen azúcar escondido bajo diversas denominaciones industriales: sacarosa, dextrosa, glucosa... Eso hace que acabemos ingiriendo cantidades muy superiores a la recomendada por la OMS: unos 25 gramos al día. Y provoca que nuestro cuerpo acabe sufriendo los efectos nocivos de una ingesta excesiva: la inhibición del sistema inmunológico, la descompensación de los minerales del organismo, el aumento de los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos, la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, los problemas dentales y visuales...

Incluso hay investigaciones que apuntan que la sacarosa podría servir de "alimento" a las células cancerígenas. Pero hay alternativas al azúcar más saludables. Empezando por el mismo azúcar integral, sometido a menos procesos de refinado y más endulzante. Y siguiendo por otras alternativas. ¿Te animas a probarlas?

- Jarabe de arce: Se extrae de la savia de los arces que crecen en las regiones frías de Norteamérica, y es una alternativa cara pero saludable y nutritiva al azúcar por su alto contenido en zinc, magnesio, calcio, potasio, rivoflavina y por su gran cantidad de antioxidantes.

- Miel: Más dulce y calórica que el azúcar, es su sustituto más conocido y ofrece grandes beneficios nutricionales: es rica en vitaminas, antioxidantes, minerales, enzimas y aminoácidos, y tiene propiedades antibacterianas y antimicrobianas. Eso sí, conviene desechar las mieles industriales.

Powered by CamScanner

- Fructosa: Aunque ahora se ciernen algunas dudas sobre este edulcorante extraído de las frutas y la miel, se utiliza en productos para diabéticos, ya que no produce elevaciones bruscas de la glucosa en sangre. Aporta 4 calorías por gramo y está desaconsejado en casos de hipertrigliceridemia.

- Azúcar de coco: Popular en la cocina asiática y recientemente conocido en Occidente, tiene un índice glucémico similar al del ágave y niveles altísimos de minerales, así como vitamina C. El Banco Mundial lo ha declarado el edulcorante más sostenible del mundo.

- Stevia: Este endulzante, el más natural y potente, se está popularizando con rapidez. Originaria de Sudamérica, es 300 veces más dulce que el azúcar refinado, no tiene calorías y no aumenta los niveles de glucosa en la sangre. Cómprala pura, y desecha la que venga mezclada con azúcar.

- Melaza: Obtenido a partir de maíz, cebada, caña y otros frutos y bayas, contiene abundantes hidratos de carbono, vitamina C y minerales, por lo que se recomienda especialmente a deportistas y a quienes realizan trabajos mentales o físicos intensos.

- Jarabe de ágave: El índice glucémico de este endulzante natural procedente de México es 30, la mitad que el del azúcar refinado (65), por lo que el organismo lo absorbe más lentamente, sin provocar picos de insulina y glucosa. Es adecuado para los pacientes con disfunción urinaria (incontinencia, irritaciones).
  O lo mejor que puede hacer es saborear los alimentos con su sabor natural.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día _____.

En constancia de lo anterior firman:

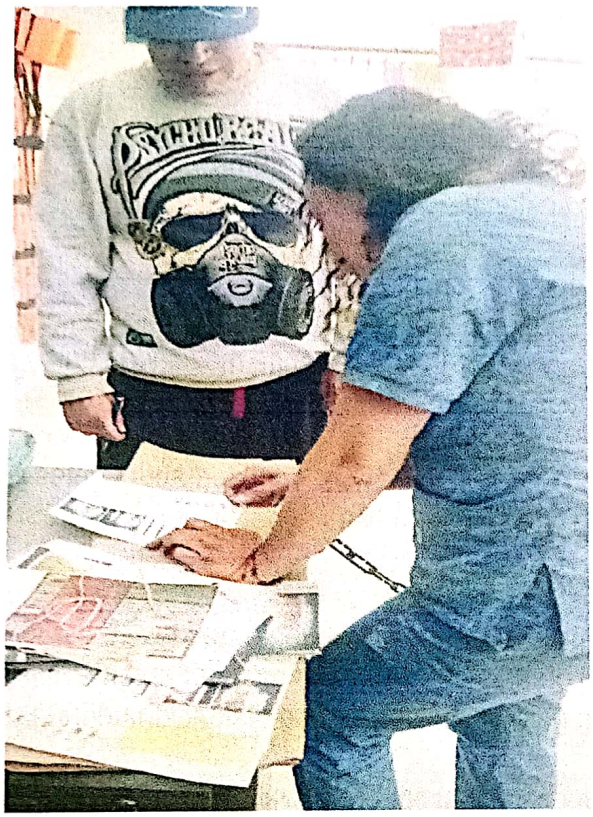
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

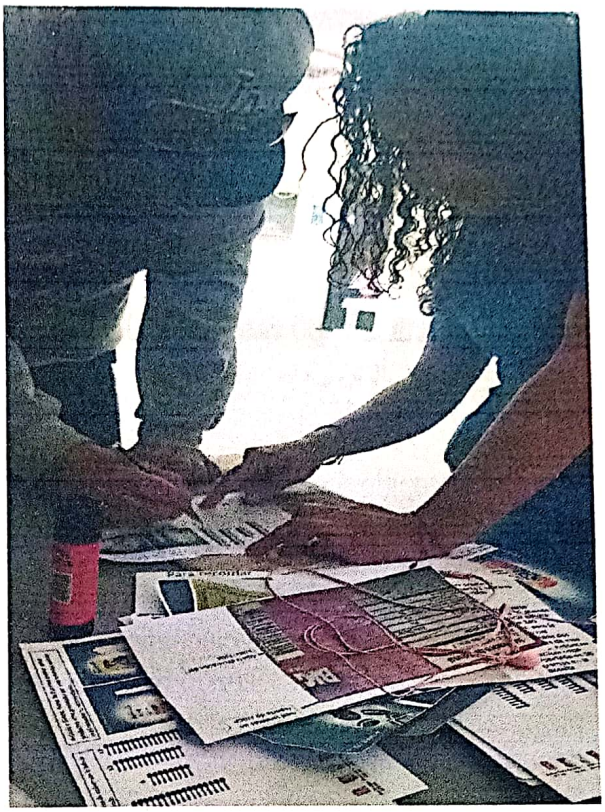
Anexos:

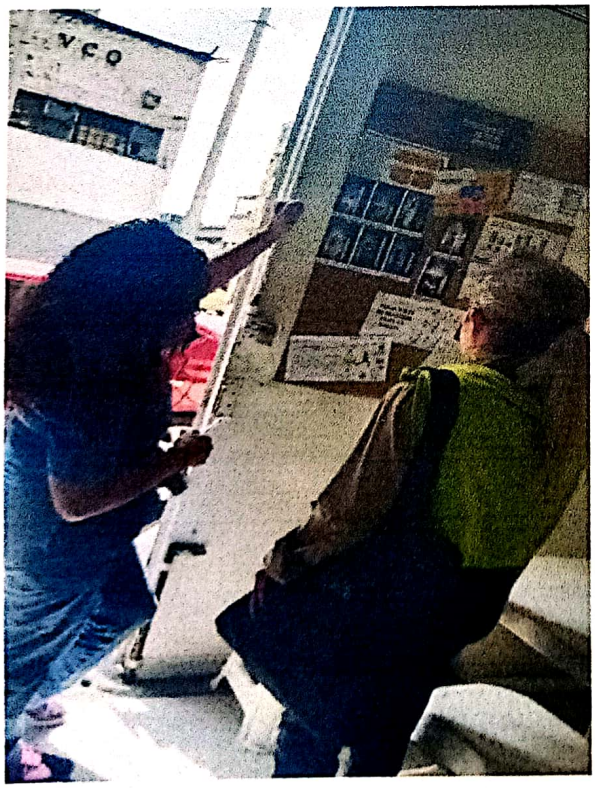
Elaboró Ameye Ayala Medina

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO





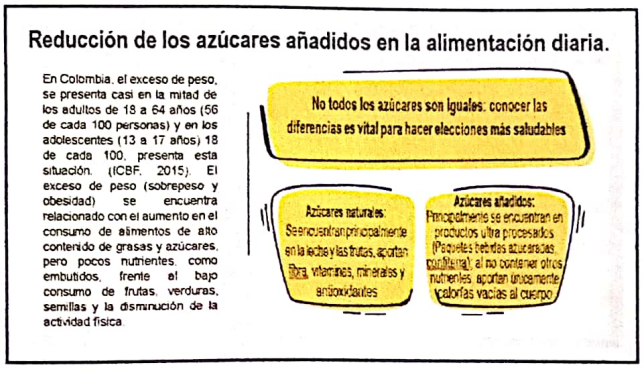




Powered by CamScanner



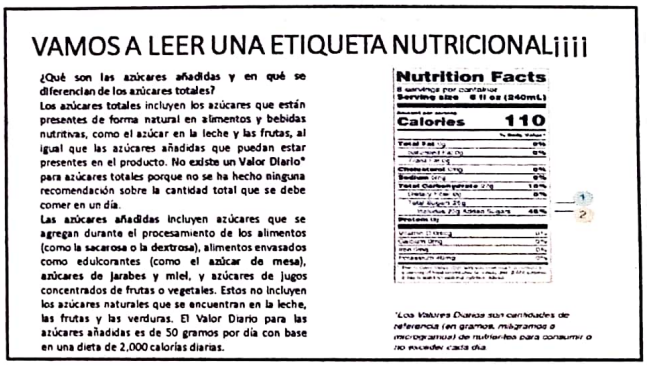
1



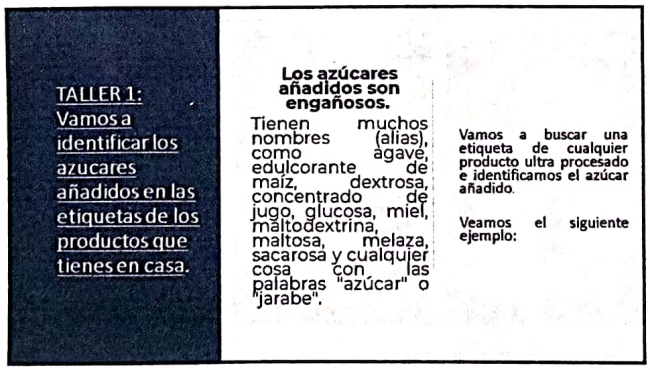
2



3



4

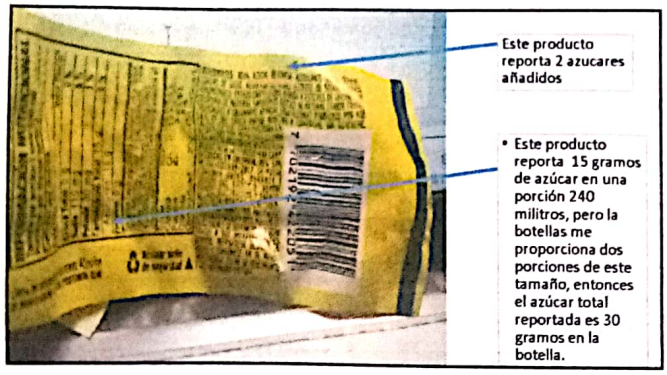


5



6

Powered by CamScanner



7

Un juego virtual para los mas chicos de la casa.....

- Dando **click en** el enlace vamos a encontrar un juego de identificación de azucares añadidos.

https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/tipo-de-azucar-de-cada-alimento

8

Enviamos tu evidencia.....

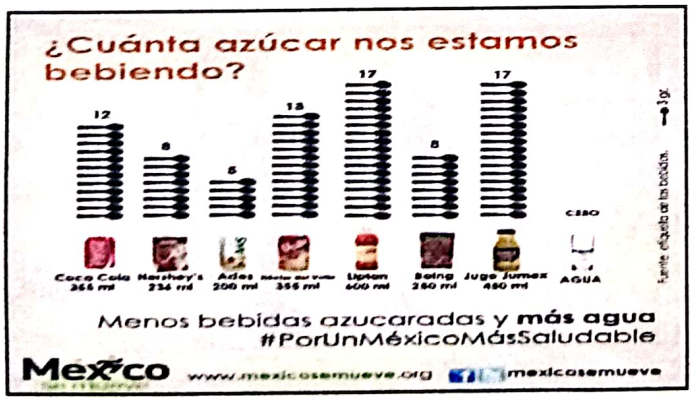


9

Para recordar.....



10

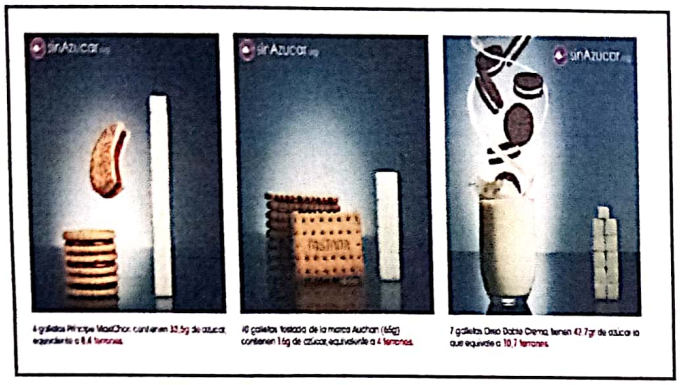


11



12

Powered by CamScanner



13



14



15

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires	
TEMA:ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30		TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista		

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	52199602	Yaneth	Del Carmen	Acevedo	Ruiz	45			
2	Martires	C.C	1010227668	Yuly	Tatiana	Acosta	Lopez	26			
3	Martires	C.C	79271110	Luis	Eduardo	Acosta	Muñoz	64			
4	Martires	C.C	72139218	Efrain	Segundo	Acosta	Moreno	56			
5	Martires	C.C	19227623	Jose	Octavio	Agray	Agray	68			
6	Martires	C.C	79465498	Omar	Hernan	Alarcon	Villalobos	54			
7	Martires	C.C	79693292	Jose	Antonio	Alvarez		50			
8	Martires	C.C	5825149	Ricardo	Ferney	Alvarez	Lopez	41			
9	Martires	C.C	5743351	Jose	Elves	Amado		72			
10	Martires	C.C	11313042	Ernesto		Amaya		62			
11	Martires	C.C	1026560727	Diego	Andres	Anacona	Mamian	34			
12	Martires	C.C	79904968	Hugo	Hernando	Angel	Gavidia	46			
13	Martires	C.C	10086831	Nelson	Dario	Arango	Patiño	64			
14	Martires	C.C	1101816467	Jessica	Isabel	Arroyo	Martinez	30			
15	Martires	C.C	10178907	William		Arturo		50			
16	Martires	C.C	1010843438	Luis	Santiago	Arturo	Benavides	10			
17	Martires	C.C	1026583653	Carlos	Andres	Arturo	Benavides	9			
18	Martires	C.C	74240069	Henry		Ballen	Silva	60			
19	Martires	C.C	79274223	Henry		Ballesteros	Sanchez	60			
20	Martires	C.C	41467533	Maria	Luisa	Barreto	Cruz	74			
21	Martires	C.C	80426376	Juan	Carlos	Barreto	Cruz	50			
22	Martires	C.C	1026567115	Harold	Smith	Bautista	Suarez	31			
23	Martires	C.C	1026577666	Diana	Milena	Benavides		29			
24	Martires	C.C	5817087	Rodolfo		Bernal	Riveros	80			
25	Martires	C.C	43621988	Beatriz	Milena	Betancur	Vera	44			- DIANA
26	Martires	C.C	79805666	Julio	Cesar	Blanco	Bautista	50			
27	Martires	C.C	1028786090	Cristian	David	Blanco	Moreno	13			
28	Martires	C.C	4114261	Luis	Felipe	Bocota		43			
29	Martires	C.C	51828511	Luz	Patricia	Botero	Garcia	58			
30	Martires	C.C	52158237	Gloria	Stella	Buritica		47			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	80201981	Jimmy	Alberto	Cabezas	Urrego	43			
2	Martires	C.C	51818872	Maria	De Jesus	Camargo	Morales	57			
3	Martires	C.C	79507721	Gabriel		Camargo	Morales	53			
4	Martires	C.C	79314935	Alfonso		Camargo	Morales	58			
5	Martires	C.C	74280508	Hector		Cardenas	Mahecha	55			
6	Martires	C.C	1006903470	Sara		Cardona	Alarcon	29			
7	Martires	C.C	1000856743	Brayan		Castiblanco	Barbosa	25			
8	Martires	C.C	37340666	Yaneth		Castillo	Ramirez	59			
9	Martires	TI	1026561308	Lilian	Catherine	Castillo		37			
10	Martires	C.C	19429942	Hernan	Enrique	Cata¿O	Torres	62			
11	Martires	C.C	1205971894	Emilian		Cervantes	Rapelo	3			
12	Martires	C.C	83219500	Edilberto		Chavarro	Rojas	60			
13	Martires	C.C	5085608	Carmen	Ereida	Cordero	De Ruiz	64			
14	Martires	TI	51814050	Elizabeth		Cordoba	Restrepo	57			
15	Martires	C.C	79771166	Jhon	Jairo	Corredor	Castro	43			
16	Martires	C.C	11300367	Cesar	Ariel	Cruz	Loaiza	68			
17	Martires	C.C	19304611	Luis	Fernando	Diaz	Bustos	66			
18	Martires	C.C	72197432	Gabriel	De Jesus	Diaz	Gonzalez	50			
19	Martires	C.C	13956689	Estevan		Diaz	Barreño	51			
20	Martires	C.C	1011205367	Exneyder	Alejandro	Diaz	Carreño	12			
21	Martires	C.C	19437586	Pedro	David	Duarte	Naranjo	61			
22	Martires	C.C	91227740	Juan	Carlos	Duarte	Jaimes	62			
23	Martires	C.C	6593903	Isabel	Teresa	Duque		58			
24	Martires	C.C	1054548792	Yeferson		Durango	Muñoz	33			
25	Martires	C.C	6888330	Yusmeidy	Josefina	Escalona	Yusty	39			
26	Martires	C.C	79115161	Jose	William	Fernandez	Navas	62			
27	Martires	C.C	52081045	Francy	Elizabeth	Galindo	Velasquez	51			
28	Martires	C.C	19295193	Jaime		Galvis	Gomez	64			
29	Martires	C.C	52127120	Diana	Patricia	Garro		49			
30	Martires	C.C	79330298	Wilson	Javier	Garzon	Acosta	57			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019	
Página: 1 de 1	

FECHA : 14/01/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA:ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1032382026	Juan	Manuel	Garzon	Gutierrez	35			
2	Martires	C.C	8408426	Elkin	Ramiro	Gaviria		59			
3	Martires	C.C	93367649	Cesar	Augusto	Giraldo	Castillo	56			
4	Martires	C.C	31178217	Angelina		Gomez	Gonzalez	54			
5	Martires	C.C	8834914	Alexander		Gomez	Castilla	44			
6	Martires	C.C	12253683	Victor	Hernando	Gonzalez	Rios	68			
7	Martires	C.C	1070612527	Michael		Gonzalez	Villareal	29			
8	Martires	C.C	11385315	Luis	Fernando	Gonzalez	Castellanos	55			
9	Martires	TI	80425444	Hector	Fabio	Gonzalez		53			
10	Martires	C.C	1214219908	Abrahan	Jose	Gonzalez	Castillo	1			
11	Martires	C.C	1237689937	Abrahan	Aroon	Gonzalez	Gomez	28			
12	Martires	C.C	1016097670	Jonathan	Andres	Granados	Robles	25			
13	Martires	C.C	1127352807	Yerso	Leopoldo	Grandett	Granados	36			
14	Martires	TI	53026098	Liliana	Paola	Guarin	Torres	36			
15	Martires	C.C	1010176454	Ruby		Gueso		49			
16	Martires	C.C	79329384	Alirio		Guillen	Murillo	58			
17	Martires	C.C	19480364	Francisco	Javier	Guineme	Cerquera	60			
18	Martires	C.C	35251617	Yomary		Gutierrez	Dueñas	43			
19	Martires	C.C	79634319	Jorge	Enrrique	Gutierrez		50			
20	Martires	C.C	72139549	Jairo	Luis	Gutierrez	Escobar	56			
21	Martires	C.C	CD03290033	Karen	Julieth	Gutierrez	Castillo	15			
22	Martires	C.C	18968894	Freddy	Julio	Gutierrez	Rodriguez	56			
23	Martires	C.C	42068482	Alis	Adriana	Gutierrez		59			
24	Martires	C.C	77097730	Yohan	Miguel	Hernandez	Barrios	39			
25	Martires	R.C	1033756534	Jonathan	Sneider	Hernandez	Gomez	29			
26	Martires	C.C	79702072	Valentina	Alejandra	Herrera	Baracaldo	53			
27	Martires	C.C	79985604	Juan	Jose	Higuera	Ticora	51			
28	Martires	C.C	51562314	Amparo		Hoyos	Oviedo	62			
29	Martires	C.C	42752073	Luz	Eugenia	Jaramillo	Escobar	63			
30	Martires	C.C	88258199	Jorge	Oswaldo	Jimenez	Polentino	40			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA:ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	1002288708	Yenny	Andrea	Larrotta	Niño	35			
2	Martires	C.C	80062486	Jorge	Andres	Leon		43			
3	Martires	C.C	1026601338	Jasbleidy		Licona	Alvarez	30			
4	Martires	C.C	39746942	Carmen	Alicia	Lopez	Flechas	56			
5	Martires	C.C	1010163227	Mario	Alexander	Lozano	Anduquia	36			
6	Martires	C.C	17355938	Ariel		Lozano		49			
7	Martires	C.C	88284417	Nelson	Enrique	Martinez	Carrascal	45			
8	Martires	C.C	80205628	Nelson		Martinez	Aragon	59			
9	Martires	C.C	79344787	Ruben	Antonio	Martinez		60			
10	Martires	C.C	30385909	Natividad		Martinez	Fuentes	50			
11	Martires	C.C	9,21188E+14	Gregorio	Javier	Martinez		53			
12	Martires	C.C	36560389	Brunis		Martinez	Zuleta	54			
13	Martires	C.C	79629827	Jhon	Jairo	Matamoros	Gonzalez	48			
14	Martires	C.C	80227399	Wilinton	Gabriel	Mejia	Henao	43			
15	Martires	C.C	26619426	Nancy		Mendez	Rodriguez	71			
16	Martires	C.C	52018748	Olga	Lucia	Mendoza	Neira	51			
17	Martires	C.C	79279299	Hector	Fidel	Molina	Montoya	59			
18	Martires	C.C	6552206	Eyder	Efren	Molina	Perez	5			
19	Martires	C.C	5893791	Teudulo		Montilla		57			
20	Martires	C.C	5360525	Deivis		Mora	Morales	12			
21	Martires	C.C	5360444	Xiomara		Mora	Morales	12			
22	Martires	C.C	5360622	Lus		Morales	Davila	43			
23	Martires	C.C	5360330	Gregoris	Jose	Morales	Davila	17			
24	Martires	C.C	13463169	Jairo	Humberto	Niño	Acevedo	61			
25	Martires	C.C	19266655	Enrique		Novoa	Gantiva	66			
26	Martires	C.C	1013602298	Oscar	Ivan	Olmos		34			
27	Martires	C.C	17105480	Luis	Antonio	Orjuela	Romero	79			
28	Martires	C.C	98461737	Fabian	Eberto	Orrego	Tapias	60			
29	Martires	C.C	72230795	William	Roberto	Ortiz	Gonzalez	45			
30	Martires	C.C	81740362	Omar	Edil	Ortiz	Perez	38			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	51981078	Cecilia		Ortiz	Rangel	64			
2	Martires	C.C	10105367	Carlos	Alberto	Ortiz	Valencia	60			
3	Martires	C.C	38264869	Martha	Esperanza	Ospina	Guzman	57			
4	Martires	RC	11318930	Alberto	Sadi	Otero	Aguilar	51			
5	Martires	C.C	1049928481	Leonel		Padilla	Leon	36			
6	Martires	C.C	35892281	Luz	Alba	Palacios	Mosquera	42			
7	Martires	C.C	17900676	Ariana	Sofia	Palomino		45			
8	Martires	C.C	1094161660	Jorge	Humberto	Parra	Rodriguez	24			
9	Martires	C.C	1005989518	Nellys	Del Carmen	Payares	Carrascal	31			
10	Martires	C.C	79188745	Cesar	Augusto	Pedraza	Barrera	52			
11	Martires	C.C	31841201	Rosalia		Peña		62			
12	Martires	C.C	1022941420	Miguel	Angel	Peña	Gonzalez	34			
13	Martires	C.C	51779192	Luz	Edil	Perez	Ardila	60			
14	Martires	C.C	6551778	Digna	Lixania	Perez	Salcedo	26			
15	Martires	C.C	14242647	Omar		Pineda	Puentes	66			
16	Martires	C.C	80215733	Carlos	Alberto	Pineda	Fuentes	72			
17	Martires	C.C	3328984	Anibal	De Jesus	Pineda	Villa	85			
18	Martires	C.C	1010203495	Nicolas	Esteban	Pintor	Sanchez	30			
19	Martires	C.C	79114713	Jose	Norberto	Pinzon	Calderon	63			
20	Martires	C.C	52196599	Melba		Poloche	Chico	53			
21	Martires	C.C	79254099	Adolfo		Ponton	Garces	62			
22	Martires	C.C	79535793	Eider		Porras	Ramirez	52			
23	Martires	C.C	1049454885	Luis	Miguel	Puello	Alvis	24			
24	Martires	C.C	1000936576	Jhonathan		Pulido	Poloche	20			
25	Martires	C.C	10181234	Maria	Monica	Quiroz	Gomez	49			
26	Martires	C.C	79554765	Jairo	Alberto	Ramirez	Gonzalez	51			
27	Martires	C.C	39279277	Carmen	Arely	Rangel	Baltazar	45			
28	Martires	RC	1221967307	Johanna	Marcela	Rapelo	De La Hoz	37			
29	Martires	C.C	19234069	Jose	Antonio	Reyes	Perez	68			
30	Martires	C.C	19216063	Uldariko		Rinkon	Salamanka	69			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1023380261	Yasuri	Paola	Rivera	Guarin	14			
2	Martires	C.C	63292462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61			
3	Martires	C.C	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70			
4	Martires	C.C	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21			
5	Martires	C.C	65743538	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53			
6	Martires	C.C	1026588035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8			
7	Martires	C.C	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31			
8	Martires	C.C	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70			
9	Martires	C.C	37670372	Zulma	Viviana	Rojas	Rojas	40			
10	Martires	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44			
11	Martires	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40			
12	Martires	CC	5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45			
13	Martires	CC	80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelves	43			
14	Martires	CC	11315351	Gustavo	Adolfo	Sanchez	Aguirre	54			
15	Martires	CC	27898463	Cielo	Ipson	Sanclemente	Lardo	60			
16	Martires	CC	80203222	Nixon		Santiago	Rios	43			
17	Martires	CC	1093736426	Wilson	Orlando	Santos	Contreras	40			
18	Martires	CC	19296870	Rosembers		Serrano	Pardo	66			
19	Martires	CC	52113352	Adriana		Sierra	Mogollon	52			
20	Martires	CC	15429910	Martin	Adrain	Sierra	Gutierrez	30			
21	Martires	CC	9545161	Leidy	Helena	Sierra	Buitrago	54			
22	Martires	CC	47437943	Andrea		Silva		42			
23	Martires	CC	5512737	Juan	Carlos	Simmonds	Hincapie	59			
24	Martires										
25	Martires										
26	Martires										
27	Martires										
28	Martires										
29	Martires										
30	Martires										

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ACTA N° 4

FECHA: Bogotá, 14 de enero del 2023
HORA: 9:00 am- 10: 00am
LUGAR: Comedor comunitario Mártires
TEMA: **ACONDICIONAMIENTO FISICO:** ***con una increíble sesión de yoga***
ASISTENTES: Beneficiarios comedor mártires
ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia
2. Capacitación en actividad física

DESARROLLO:

El Yoga es una disciplina milenaria que nació en la India hace más de 4.000 mil años y que se ha popularizado de tal manera que hay una versión para cada necesidad. Desde los más contemporáneos como el Bikram yoga (el que se realiza a 42º de temperatura y es perfecto para eliminar toxinas) o el Aeroyoga (en el que literalmente te 'cuelgas' del techo y sientes la ingravidez), hasta los más puristas como el Sivanda Yoga o el Hatha Yoga, todos se basan en conectar cuerpo, mente y emociones utilizando la respiración y las posturas corporales.

A medio camino entre una actividad deportiva y un método de meditación, la práctica del yoga cautiva a quien la ejercita, todos los asiduos afirman que les ha cambiado la vida. ¿Lo mejor? La progresión en los movimientos la marcas tú y guiada por un buen maestro que mida las posibilidades de cada uno, es una disciplina para todos los públicos, de 0 a 90 años. ¿Por qué no probar algo que se puede realizar en cualquier lugar y cuyos beneficios holísticos están sobradamente avalados por la ciencia? Respira hondo y lee con atención todo lo que el Yoga puede hacer por ti.

Reduce la ansiedad y el estrés. Según un estudio realizado Ronald C. Kessler, sociólogo y profesor en el Harvard Medical School de Massachusetts, la practica habitual del yoga disminuye el estado de ansiedad y el estrés de manera similar al de una terapia médica convencional (aquello de tomar ansiolíticos)

Aumenta la calidad del sueño y ayuda a dormir mejor. Otro estudio realizado por la Fundación para la investigación del Yoga Swami Vivekananda demostró que las personas que realizaban yoga tardaban 10 minutos menos de media en quedarse dormidas, e incrementaron el número de horas que dormían en un

Powered by CamScanner

promedio de una hora más por noche. Además, expresaban la sensación de estar más descansadas por la mañana.

Se trabaja mejor. Si tu trabajo te agota, no te gusta o te mueves en un hábitat laboral muy competitivo, el yoga puede ayudarte a salir del atolladero sin cambiar de trabajo. De nuevo otro estudio hindú que analiza cinco indicadores del rendimiento laboral (satisfacción, compromiso, resultados, implicación emocional y relaciones sociales con los compañeros) ha demostrado que los beneficios del yoga se apreciaban para el trabajador en cuatro de los cinco puntos analizados, solamente el nivel de compromiso quedó exento de sus bondades.

En los niños y estudiantes, mejora el rendimiento académico y la atención. La atención a la respiración y la meditación que se incluye en la práctica del yoga, hacen posible alcanzar un estado mental más sereno, alejando nervios y estrés ante la presión de los estudios y mejorando el rendimiento. O lo que es lo mismo, estudiar menos y aprender más y más rápido. Mejor una hora de yoga que una noche en blanco a base de café para superar un examen, una oposición, una entrevista laboral,....

Fortalece huesos y músculos....¡Y sin agujetas! Si se realiza de manera progresiva y adaptada, el yoga evita que el ácido láctico se acumule en el cuerpo, además de reforzar los huesos evitando la pérdida de masa ósea y potenciar la flexibilidad de las articulaciones. Un gran antídoto natural contra la osteoporosis, por ejemplo.

Aumenta la flexibilidad. A pesar de que al principio las posturas parezcan propias de un contorsionista, a medida que se avanza en su práctica, el yoga contribuye a potenciar la flexibilidad muscular. Cruzar las piernas en la postura del loto te resultará un juego de niños, y te servirá como plataforma para practicar tu deporte favorito evitando en gran medida el riesgo de lesiones.

Contribuye a aliviar dolores crónicos y posturales. Con una práctica bien adaptada, el yoga es muy efectivo para paliar la mayoría de los dolores crónicos como el dolor de cuello, la artritis reumatoide, dolor de rodillas, lumbalgia, dolor de espalda crónico, ciática o fibromialgia, entre otros. Eso sí, es imprescindible contar con la buena guía de un maestro yogui para evitar lesiones.

Es una magnífica terapia antiaging . Sí hay estudios recientes que sugieren que el yoga y la meditación ayudan a proteger el ADN de los daños provocados por el estilo de vida o el natural paso de los años. Se ha demostrado que su práctica habitual es capaz de revertir el proceso del envejecimiento ya que tiene una incidencia directa sobre la telomerasa, esa famosa enzima clave para proteger los telómeros, los extremos de los cromosomas que se acortan en cada división celular, que cuanto más largos sean, más vida nos auguran.

Powered by CamScanner

Quema calorías. Una promesa que atrae a muchos y que se ha demostrado científicamente. Algunas investigaciones han consensuado que la práctica del Vinyasa Yoga implica un gasto calórico promedio de 7 kcal/min, lo que equivale a quemar unas 507 calorías por hora. Ideal como complemento a una dieta de adelgazamiento o para mantener la báscula a raya.

Enseña a respirar no solo correctamente sino conscientemente. La respiración yóguica, también denominada como abdominal o diafragmática –en la inspiración se inicia en el abdomen para continuar en la zona intercostal y terminar en la clavícula, y en la espiración sigue el recorrido a la inversa–, incrementa la oxigenación de las células. Además, respirar de manera profunda y a un ritmo pausado ralentiza el ritmo cardiaco y relaja los músculos. De hecho, es una técnica perfecta para la preparación al parto o para abordar cualquier situación en la que el dolor tenga visos de aparecer (un retoque de los labios con ácido hialurónico, por ejemplo).

Reduce los niveles de cortisol y colesterol en sangre. O lo que es lo mismo, contribuye a deshacer los tinglados hormonales que el estrés organiza en el organismo elevando el nivel de cortisol, ya que combina en una misma práctica movimiento y relajación y contribuye a equilibrar el sistema nervioso. Lo mismo ocurre con el colesterol, son muchos los estudios que avalan que la práctica asidua del yoga ayuda a controlar la presión arterial y la acumulación de la grasa en las arterias; lo que palia la posibilidad de sufrir un accidente cardiovascular (infartos cerebrales o coronarios).

Para fortalecer este proceso se sugiere realizar la siguiente actividad:

https://www.facebook.com/IDRDBogota/videos/4316905948430820/



#EnVivo |📣 🧘Esta mañana queremos que se relajen con una increíble sesión de yoga, disfruten de la clase y...

#EnVivo |📣 🧘Esta mañana queremos que se relajen con una increíble sesión de yoga, disfruten de la clase y cuéntenos desde...

IDRD

803 reproducciones · Transmitió en vivo

RETROALIMENTACIÓN

Powered by CamScanner

- Si hay algún tipo de molestia/dolor articular en las rodillas o restricción médica, pueden realizar los movimientos sin saltos o trabajo pliométrico.
- El Yoga sirve para adelgazar?
- Si ya que quema calorías, reduce la ansiedad y el estrés, que son factores asociados al sobrepeso, permite controlar la respiración y favorece la circulación sanguínea, mejora la digestión, permitiendo que el organismo aproveche al máximo los nutrientes de los alimentos y evitando la acumulación de grasas.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes _____.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

Anexos: Evidencia fotográfica

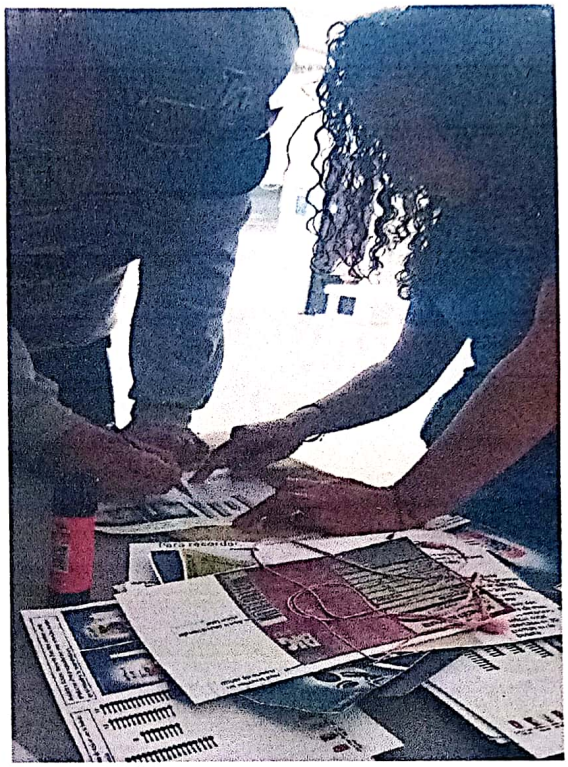
Elaboró: Ameye Ayala Medina

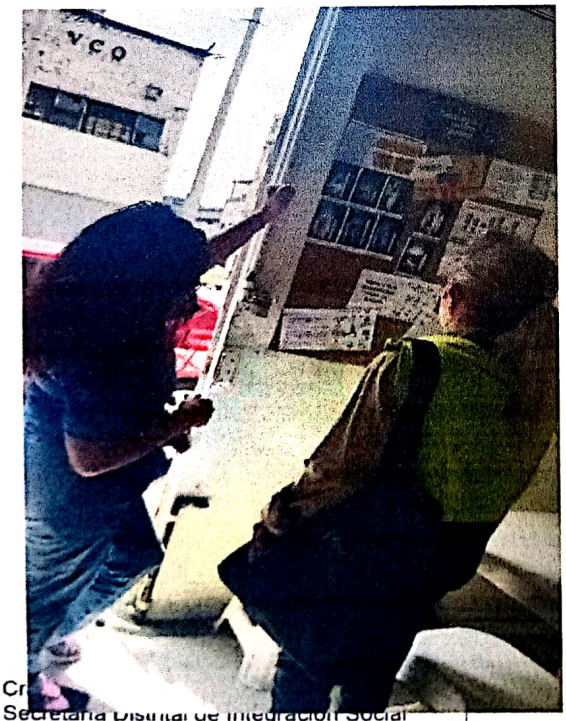
Powered by CamScanner

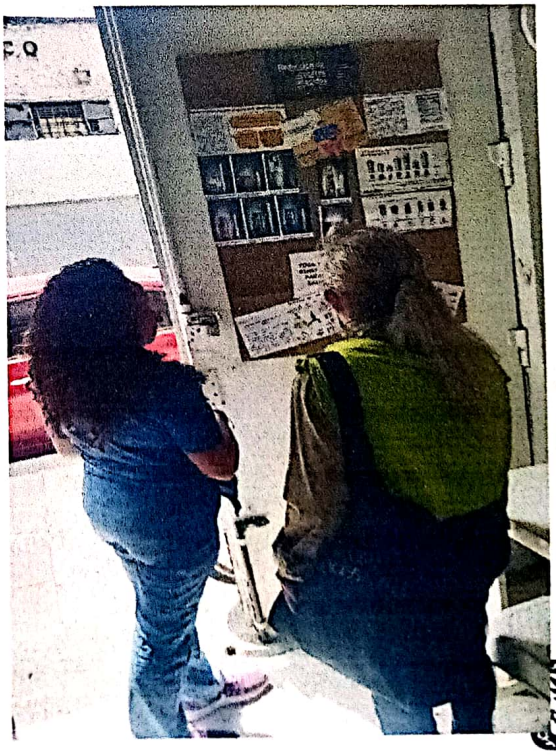
REGISTRO FOTOGRAFICO

REGISTRO FOTOGRÁFICO









Powered by CamScanner

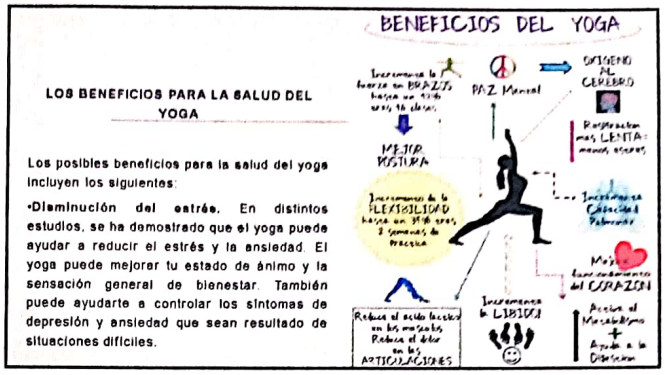
YOGA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD.

1

LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL YOGA

Los posibles beneficios para la salud del yoga incluyen los siguientes:

•**Disminución del estrés.** En distintos estudios, se ha demostrado que el yoga puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. El yoga puede mejorar tu estado de ánimo y la sensación general de bienestar. También puede ayudarte a controlar los síntomas de depresión y ansiedad que sean resultado de situaciones difíciles.



2

•**Mejor estado físico.** Practicar yoga puede mejorar el equilibrio, la flexibilidad, la amplitud de movimiento y la fuerza.

•**Manejo de condiciones crónicas.** El yoga puede ayudar a reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiacas y la presión arterial alta. El yoga también puede ayudar a controlar la lumbalgia, el dolor de cuello y los síntomas de la menopausia. El yoga también puede ayudar a aliviar los síntomas de varias enfermedades crónicas, como el dolor, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el asma, la artritis y el insomnio.



3

ACTIVIDAD

Para colocar en practica lo aprendido vamos a realizar la siguiente actividad.....

https://www.facebook.com/IDRDBogota/videos/124360709547817

https://www.youtube.com/watch?v=SZmssFctqGA&ab_channel=Recreaci%C3%B3nyDeporteBogot%C3%A1



4

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Tu Primera Clase de Yoga	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	52199602	Yaneth	Del Carmen	Acevedo	Ruiz	45			
2	Martires	C.C	1010227668	Yuly	Tatiana	Acosta	Lopez	26			
3	Martires	C.C	79271110	Luis	Eduardo	Acosta	Muñoz	64			
4	Martires	C.C	72139218	Efrain	Segundo	Acosta	Moreno	56			
5	Martires	C.C	19227623	Jose	Octavio	Agray	Agray	68			
6	Martires	C.C	79465498	Omar	Hernan	Alarcon	Villalobos	54			
7	Martires	C.C	79693292	Jose	Antonio	Alvarez		50			
8	Martires	C.C	5825149	Ricardo	Ferney	Alvarez	Lopez	41			
9	Martires	C.C	5743351	Jose	Elves	Amado		72			
10	Martires	C.C	11313042	Ernesto		Amaya		62			
11	Martires	C.C	1026560727	Diego	Andres	Anacona	Mamian	34			
12	Martires	C.C	79904968	Hugo	Hernando	Angel	Gavidia	46			
13	Martires	C.C	10086831	Nelson	Dario	Arango	Patiño	64			
14	Martires	C.C	1101816467	Jessica	Isabel	Arroyo	Martinez	30			JESSICA A
15	Martires	C.C	10178907	William		Arturo		50			
16	Martires	C.C	1010843438	Luis	Santiago	Arturo	Benavides	10			
17	Martires	C.C	1026583653	Carlos	Andres	Arturo	Benavides	9			
18	Martires	C.C	74240069	Henry		Ballen	Silva	60			
19	Martires	C.C	79274223	Henry		Ballesteros	Sanchez	60			
20	Martires	C.C	41467533	Maria	Luisa	Barreto	Cruz	74			
21	Martires	C.C	80426376	Juan	Carlos	Barreto	Cruz	50			
22	Martires	C.C	1026567115	Harold	Smith	Bautista	Suarez	31			
23	Martires	C.C	1026577666	Diana	Milena	Benavides		29			
24	Martires	C.C	5817087	Rodolfo		Bernal	Riveros	80			
25	Martires	C.C	43621988	Beatriz	Milena	Betancur	Vera	44			DIANA
26	Martires	C.C	79805666	Julio	Cesar	Blanco	Bautista	50			
27	Martires	C.C	1028786090	Cristian	David	Blanco	Moreno	13			
28	Martires	C.C	4114261	Luis	Felipe	Bocota		43			
29	Martires	C.C	51828511	Luz	Patricia	Botero	Garcia	58			
30	Martires	C.C	52156237	Gloria	Stella	Buritica		47			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Tu Primera Clase de Yoga	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	80201981	Jimmy	Alberto	Cabezas	Urrego	43			
2	Martires	C.C	51818872	Maria	De Jesus	Camargo	Morales	57			
3	Martires	C.C	79507721	Gabriel		Camargo	Morales	53			
4	Martires	C.C	79314935	Alfonso		Camargo	Morales	58			
5	Martires	C.C	74280508	Hector		Cardenas	Mahecha	55			
6	Martires	C.C	1006903470	Sara		Cardona	Alarcon	29			
7	Martires	C.C	1000856743	Brayan		Castiblanco	Barbosa	25			
8	Martires	C.C	37340666	Yaneth		Castillo	Ramirez	59			
9	Martires	TI	1026561308	Lilian	Catherine	Castillo		37			
10	Martires	C.C	19429942	Hernan	Enrique	Cata¿O	Torres	62			
11	Martires	C.C	1205971894	Emilian		Cervantes	Rapelo	3			
12	Martires	C.C	83219500	Edilberto		Chavarro	Rojas	60			
13	Martires	C.C	5085608	Carmen	Ereida	Cordero	De Ruiz	64			
14	Martires	TI	51814050	Elizabeth		Cordoba	Restrepo	57			
15	Martires	C.C	79771166	Jhon	Jairo	Corredor	Castro	43			
16	Martires	C.C	11300367	Cesar	Ariel	Cruz	Loaiza	68			
17	Martires	C.C	19304611	Luis	Fernando	Diaz	Bustos	66			
18	Martires	C.C	72197432	Gabriel	De Jesus	Diaz	Gonzalez	50			
19	Martires	C.C	13956689	Estevan		Diaz	Barreño	51			
20	Martires	C.C	1011205367	Exneyder	Alejandro	Diaz	Carreño	12			
21	Martires	C.C	19437586	Pedro	David	Duarte	Naranjo	61			
22	Martires	C.C	91227740	Juan	Carlos	Duarte	Jaimes	62			
23	Martires	C.C	6593903	Isabel	Teresa	Duque		58			
24	Martires	C.C	1054548792	Yeferson		Durango	Muñoz	33			
25	Martires	C.C	6886330	Yusmeidy	Josefina	Escalona	Yusty	39			
26	Martires	C.C	79115161	Jose	William	Fernandez	Navas	62			
27	Martires	C.C	52081045	Francy	Elizabeth	Galindo	Velasquez	51			
28	Martires	C.C	19295193	Jaime		Galvis	Gomez	64			
29	Martires	C.C	52127120	Diana	Patricia	Garro		49			
30	Martires	C.C	79330298	Wilson	Javier	Garzon	Acosta	57			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Tu Primera Clase de Yoga	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1032382026	Juan	Manuel	Garzon	Gutierrez	35			
2	Martires	C.C	8408426	Elkin	Ramiro	Gaviria		59			
3	Martires	C.C	93367649	Cesar	Augusto	Giraldo	Castillo	56			
4	Martires	C.C	31178217	Angelina		Gomez	Gonzalez	54			
5	Martires	C.C	8834914	Alexander		Gomez	Castilla	44			
6	Martires	C.C	12253683	Victor	Hernando	Gonzalez	Rios	68			
7	Martires	C.C	1070612527	Michael		Gonzalez	Villareal	29			
8	Martires	C.C	11385315	Luis	Fernando	Gonzalez	Castellanos	55			
9	Martires	TI	80425444	Hector	Fabio	Gonzalez		53			
10	Martires	C.C	1214219908	Abrahan	Jose	Gonzalez	Castillo	1			
11	Martires	C.C	1237689937	Abrahan	Aroon	Gonzalez	Gomez	28			
12	Martires	C.C	1016097670	Jonathan	Andres	Granados	Robles	25			
13	Martires	C.C	1127352807	Yerso	Leopoldo	Grandett	Granados	36			
14	Martires	TI	53026098	Liliana	Paola	Guarin	Torres	36			
15	Martires	C.C	1010176454	Ruby		Gueso		49			
16	Martires	C.C	79329384	Alirio		Guillen	Murillo	58			
17	Martires	C.C	19480364	Francisco	Javier	Guineme	Cerquera	60			
18	Martires	C.C	35251617	Yomary		Gutierrez	Dueñas	43			
19	Martires	C.C	79634319	Jorge	Enrrique	Gutierrez		50			
20	Martires	C.C	72139549	Jairo	Luis	Gutierrez	Escobar	56			
21	Martires	C.C	CD03290033	Karen	Julieth	Gutierrez	Castillo	15			
22	Martires	C.C	18968894	Freddy	Julio	Gutierrez	Rodriguez	56			
23	Martires	C.C	42068482	Alis	Adriana	Gutierrez		59			
24	Martires	C.C	77097730	Yohan	Miguel	Hernandez	Barrios	39			
25	Martires	R.C	1033756534	Jonathan	Sneider	Hernandez	Gomez	29			
26	Martires	C.C	79702072	Valentina	Alejandra	Herrera	Baracaldo	53			
27	Martires	C.C	79985604	Juan	Jose	Higuera	Ticora	51			
28	Martires	C.C	51562314	Amparo		Hoyos	Oviedo	62			
29	Martires	C.C	42752073	Luz	Eugenia	Jaramillo	Escobar	63			
30	Martires	C.C	88258199	Jorge	Oswaldo	Jimenez	Polentino	40			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS/ no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Tu Primera Clase de Yoga	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1002288708	Yenny	Andrea	Larrotta	Niño	35			
2	Martires	C.C	80062486	Jorge	Andres	Leon		43			
3	Martires	C.C	1026601338	Jasbleidy		Licona	Alvarez	30			
4	Martires	C.C	39746942	Carmen	Alicia	Lopez	Flechas	56			
5	Martires	C.C	1010163227	Mario	Alexander	Lozano	Anduquia	36			
6	Martires	C.C	17355938	Ariel		Lozano		49			
7	Martires	C.C	88284417	Nelson	Enrique	Martinez	Carrascal	45			
8	Martires	C.C	80205628	Nelson		Martinez	Aragon	59			
9	Martires	C.C	79344787	Ruben	Antonio	Martinez		60			
10	Martires	C.C	30385909	Natividad		Martinez	Fuentes	50			
11	Martires	C.C	9,21188E+14	Gregorio	Javier	Martinez		53			
12	Martires	C.C	36560389	Brunis		Martinez	Zuleta	54			
13	Martires	C.C	79629827	Jhon	Jairo	Matamoros	Gonzalez	48			
14	Martires	C.C	80227399	Wilinton	Gabriel	Mejia	Henao	43			
15	Martires	C.C	26619426	Nancy		Mendez	Rodriguez	71			
16	Martires	C.C	52018748	Olga	Lucia	Mendoza	Neira	51			
17	Martires	C.C	79279299	Hector	Fidel	Molina	Montoya	59			
18	Martires	C.C	6552206	Eyder	Efren	Molina	Perez	5			
19	Martires	C.C	5893791	Teudulo		Montilla		57			
20	Martires	C.C	5360525	Deivis		Mora	Morales	12			
21	Martires	C.C	5360444	Xiomara		Mora	Morales	12			
22	Martires	C.C	5360622	Lus		Morales	Davila	43			
23	Martires	C.C	5360330	Gregoris	Jose	Morales	Davila	17			
24	Martires	C.C	13463169	Jairo	Humberto	Niño	Acevedo	61			
25	Martires	C.C	19266655	Enrique		Novoa	Gantiva	66			
26	Martires	C.C	1013602298	Oscar	Ivan	Olmos		34			
27	Martires	C.C	17105480	Luis	Antonio	Orjuela	Romero	79			
28	Martires	C.C	98461737	Fabian	Eberto	Orrego	Tapias	60			
29	Martires	C.C	72230795	William	Roberto	Ortiz	Gonzalez	45			
30	Martires	C.C	81740362	Omar	Edil	Ortiz	Perez	38			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Tu Primera Clase de Yoga	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	51981078	Cecilia		Ortiz	Rangel	64			
2	Martires	C.C	10105367	Carlos	Alberto	Ortiz	Valencia	60			
3	Martires	C.C	38264869	Martha	Esperanza	Ospina	Guzman	57			
4	Martires	RC	11318930	Alberto	Sadi	Otero	Aguilar	51			
5	Martires	C.C	1049928481	Leonel		Padilla	Leon	36			
6	Martires	C.C	35892281	Luz	Alba	Palacios	Mosquera	42			
7	Martires	C.C	17900676	Ariana	Sofia	Palomino		45			
8	Martires	C.C	1094161660	Jorge	Humberto	Parra	Rodriguez	24			
9	Martires	C.C	1005989518	Nellys	Del Carmen	Payares	Carrascal	31			
10	Martires	C.C	79188745	Cesar	Augusto	Pedraza	Barrera	52			
11	Martires	C.C	31841201	Rosalia		Peña		62			
12	Martires	C.C	1022941420	Miguel	Angel	Peña	Gonzalez	34			
13	Martires	C.C	51779192	Luz	Edil	Perez	Ardila	60			
14	Martires	C.C	6551778	Digna	Lixania	Perez	Salcedo	26			Digna
15	Martires	C.C	14242647	Omar		Pineda	Puentes	66			
16	Martires	C.C	80215733	Carlos	Alberto	Pineda	Fuentes	72			
17	Martires	C.C	3328984	Anibal	De Jesus	Pineda	Villa	85			
18	Martires	C.C	1010203495	Nicolas	Esteban	Pintor	Sanchez	30			
19	Martires	C.C	79114713	Jose	Norberto	Pinzon	Calderon	63			
20	Martires	C.C	52196599	Melba		Poloche	Chico	53			
21	Martires	C.C	79254099	Adolfo		Ponton	Garces	62			
22	Martires	C.C	79535793	Eider		Porras	Ramirez	52			
23	Martires	C.C	1049454885	Luis	Miguel	Puello	Alvis	24			Luis MPA.
24	Martires	C.C	1000936576	Jhonathan		Pulido	Poloche	20			
25	Martires	C.C	10181234	Maria	Monica	Quiroz	Gomez	49			
26	Martires	C.C	79554765	Jairo	Alberto	Ramirez	Gonzalez	51			
27	Martires	C.C	39279277	Carmen	Arely	Rangel	Baltazar	45			
28	Martires	RC	1221967307	Johanna	Marcela	Rapelo	De La Hoz	37			
29	Martires	C.C	19234069	Jose	Antonio	Reyes	Perez	68			
30	Martires	C.C	19216063	Uldariko		Rinkon	Salamanka	69			ULDARIKO

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14/01/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Tu Primera Clase de Yoga	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1023380261	Yasuri	Paola	Rivera	Guarin	14			
2	Martires	C.C	63292462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61			
3	Martires	C.C	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70			
4	Martires	C.C	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21			
5	Martires	C.C	65743538	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53			
6	Martires	C.C	1026588035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8			
7	Martires	C.C	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31			
8	Martires	C.C	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70			
9	Martires	C.C	37670372	Zulma	Viviana	Rojas	Rojas	40			
10	Martires	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44			
11	Martires	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40			
12	Martires	CC	5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45			
13	Martires	CC	80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelves	43			
14	Martires	CC	11315351	Gustavo	Adolfo	Sanchez	Aguirre	54			
15	Martires	CC	27898463	Cielo	Ipson	Sanclemente	Lardo	60			
16	Martires	CC	80203222	Nixon		Santiago	Rios	43			
17	Martires	CC	1093736426	Wilson	Orlando	Santos	Contreras	40			
18	Martires	CC	19296870	Rosembers		Serrano	Pardo	66			
19	Martires	CC	52113352	Adriana		Sierra	Mogollon	52			
20	Martires	CC	15429910	Martin	Adrain	Sierra	Gutierrez	30			
21	Martires	CC	9545161	Leidy	Helena	Sierra	Buitrago	54			
22	Martires	CC	47437943	Andrea		Silva		42			
23	Martires	CC	5512737	Juan	Carlos	Simmonds	Hincapie	59			
24	Martires										
25	Martires										
26	Martires										
27	Martires										
28	Martires										
29	Martires										
30	Martires										

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ACTA N° 05

FECHA: Bogotá, 22 febrero del 2023

HORA: 8:00 am- 10:00 am

LUGAR: COMEDOR COMUNITARIO MÁRTIRES

TEMA: ¡LÁCTEOS¡DE AQUÍ EN ADELANTE....

ASISTENTES: Participantes comedor

ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia
2. Socialización de beneficios del consumo de lácteos
3. Retroalimentación

DESARROLLO:

Se da inicio a la actividad explicando:

Desde el punto de vista nutricional, es importante el consumo de productos lácteos en todos los grupos de edad, ya que aportan componentes nutricionales básicos que contribuyen a una dieta equilibrada. Ello se debe a las siguientes características:

La leche y los productos lácteos aportan del 60-70% del calcio total recomendando en la dieta.

Contiene ácido linoleico, el cual contribuye a mantener los niveles normales de colesterol en sangre.

La leche es necesaria por su alto contenido de calcio, fosforo y proteínas, indispensable para el crecimiento durante la infancia y la adolescencia y el desarrollo de los huesos y mantenimiento de los dientes.

La leche y el queso son una fuente importante de vitamina B12, la cual ayuda a la formación de los glóbulos rojos en la medula ósea.

Los productos lácteos contienen vitamina D, la cual contribuye a la absorción y utilización del calcio.

Además, los productos lácteos contienen todos los aminoácidos esenciales (es decir, estos aminoácidos no los puede producir el cuerpo, por lo cual debemos de ingerirlos a través de los

Powered by CamScanner

alimentos). El cuerpo humano utiliza los aminoácidos para sintetizar proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a crecer y reparar tejidos corporales.

A través de los años la leche y los productos lácteos han adquirido una repercusión negativa en la web sin considerar los beneficios que se pueden adquirir de este producto. Se ha demostrado que los productos lácteos particularmente los desnatados o bajos en grasas, tienen un efecto preventivo sobre las enfermedades cardiovasculares, ya que tienen un componente llamado ácido linoleico conjugado. El ácido linoleico conjugado (CLA) también contribuye a la inhibición del crecimiento de las células tumorales, evita la aterosclerosis y mejora las funciones inmunológicas. También contiene un componente llamado ácido butírico, que en conjunto con los esfingolípidos contribuyen a la reducción del cáncer de colon. Y por último los polipéptidos y proteínas de la leche que ayudan a disminuir el riesgo de hipertensión.

A partir de la menopausia el balance negativo de calcio ocasiona una mayor pérdida de la masa ósea. La osteoporosis es una enfermedad sistémica esquelética y es un conjunto de factores genéticos, hormonales, nutricionales y de inactividad física. Los productos lácteos desnatados enriquecidos con vitamina D son alimentos altamente recomendables en la edad adulta, ya que puede llegar a evitar las fracturas osteoporóticas debido a la pérdida de masa ósea.

Los productos lácteos son considerados alimentos completos y de alto valor biológico, ya que en su composición tienen una gran variedad de nutrientes y además un buen balance entre sus proteínas, grasas y carbohidratos. Aunque aún es objeto de diversas investigaciones, estos datos sugieren algunos de los beneficios de los productos lácteos y su gran relevancia dentro de la alimentación humana.

RETROALIMENTACIÓN

Los lácteos nos aportan proteínas, vitaminas y minerales, entre los cuales destaca el calcio, nutriente esencial para la formación y mantención de huesos y dientes. **La recomendación para la población en general es de al menos 3 porciones de lácteos sin azúcar al día**, recalcando la importancia de consumirlo durante todas las etapas de la vida y no solo limitarlo a la niñez. Además de considerar que, en algunas condiciones como el embarazo y la lactancia, las recomendaciones son mayores.
A través de los años se ha estudiado ampliamente el beneficio y riesgo del consumo de lácteos frente a diferentes patologías**. Las ultimas evidencias han mostrado la asociación de este con la disminución del riesgo de accidentes cerebrovasculares, un efecto positivo en la salud ósea en la infancia y adolescencia y un efecto protector contra algunos tipos de cáncer.**
A nivel mundial su consumo es esencial para mantener una alimentación saludable, excepto en personas que por indicación médica no puedan consumirlos, para los que se recomienda solicitar apoyo de un nutricionista.
Recomendaciones:

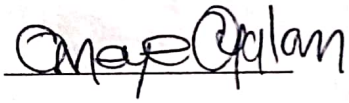
- **Consuma 3 porciones de leche o productos lácteos** sin azúcar durante el día.

Powered by CamScanner

- Para una buena calidad de vida, **acompañe al consumo de lácteos recomendados**, con actividad física y una adecuada exposición a la luz.
- Si es intolerante a la lactosa, **puede consumir productos lácteos sin lactosa.**
- **Lea el etiquetado y prefiera lácteos con bajo aporte de azúcar y grasa.**
- **Fomente el consumo de lácteos de todo el grupo familiar**, incorporando toda la variedad de estos productos durante el día.
- **Si decides no consumir lácteos y sus derivados, solicita asesoría a un nutricionista** con el fin de asegurar los nutrientes críticos e implementar correctamente la nueva alimentación y prevenir riesgos en tu salud.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día _____.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
AMEYE AYALA MEDINA	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

Anexos: Registro fotográfico

Elaboró: Ameye Ayala Medina

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE....	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	52199602	Yaneth	Del Carmen	Acevedo	Ruiz	45			
2	Martires	C.C	1010227668	Yuly	Tatiana	Acosta	Lopez	26			
3	Martires	C.C	79271110	Luis	Eduardo	Acosta	Muñoz	64			
4	Martires	C.C	72139218	Efrain	Segundo	Acosta	Moreno	56			
5	Martires	C.C	19227623	Jose	Octavio	Agray	Agray	68			
6	Martires	C.C	79465498	Omar	Hernan	Alarcon	Villalobos	54			
7	Martires	C.C	79693292	Jose	Antonio	Alvarez		50			
8	Martires	C.C	5825149	Ricardo	Ferney	Alvarez	Lopez	41			
9	Martires	C.C	5743351	Jose	Elves	Amado		72			
10	Martires	C.C	11313042	Ernesto		Amaya		62			
11	Martires	C.C	1026560727	Diego	Andres	Anacona	Mamian	34			
12	Martires	C.C	79904968	Hugo	Hernando	Angel	Gavidia	46			
13	Martires	C.C	10086831	Nelson	Dario	Arango	Patiño	64			
14	Martires	C.C	1101816467	Jessica	Isabel	Arroyo	Martinez	30			JESSICA
15	Martires	C.C	10178907	William		Arturo		50			
16	Martires	C.C	1010843438	Luis	Santiago	Arturo	Benavides	10			
17	Martires	C.C	1026583653	Carlos	Andres	Arturo	Benavides	9			
18	Martires	C.C	74240069	Henry		Ballen	Silva	60			
19	Martires	C.C	79274223	Henry		Ballesteros	Sanchez	60			
20	Martires	C.C	41467533	Maria	Luisa	Barreto	Cruz	74			
21	Martires	C.C	80426376	Juan	Carlos	Barreto	Cruz	50			
22	Martires	C.C	1026567115	Harold	Smith	Bautista	Suarez	31			
23	Martires	C.C	1026577666	Diana	Milena	Benavides		29			DIANA
24	Martires	C.C	5817087	Rodolfo		Bernal	Riveros	80			
25	Martires	C.C	43621988	Beatriz	Milena	Betancur	Vera	44			
26	Martires	C.C	79805666	Julio	Cesar	Blanco	Bautista	50			
27	Martires	C.C	1028786090	Cristian	David	Blanco	Moreno	13			
28	Martires	C.C	4114261	Luis	Felipe	Bocota		43			
29	Martires	C.C	51628511	Luz	Patricia	Botero	Garcia	58			
30	Martires	C.C	52158237	Gloria	Stella	Buritica		47			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA : 22/02/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE....	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	80201981	Jimmy	Alberto	Cabezas	Urrego	43			
2	Martires	C.C	51818872	Maria	De Jesus	Camargo	Morales	57			
3	Martires	C.C	79507721	Gabriel		Camargo	Morales	53			
4	Martires	C.C	79314935	Alfonso		Camargo	Morales	58			
5	Martires	C.C	74280508	Hector		Cardenas	Mahecha	55			
6	Martires	C.C	1006903470	Sara		Cardona	Alarcon	29			
7	Martires	C.C	1000856743	Brayan		Castiblanco	Barbosa	25			
8	Martires	C.C	37340666	Yaneth		Castillo	Ramirez	59			
9	Martires	TI	1026561308	Lilian	Catherine	Castillo		37			KATE
10	Martires	C.C	19429942	Hernan	Enrique	Cataño	Torres	62			
11	Martires	C.C	1205971894	Emilian		Cervantes	Rapelo	3			
12	Martires	C.C	83219500	Edilberto		Chavarro	Rojas	60			
13	Martires	C.C	5085608	Carmen	Ereida	Cordero	De Ruiz	64			
14	Martires	TI	51814050	Elizabeth		Cordoba	Restrepo	57			
15	Martires	C.C	79771166	Jhon	Jairo	Corredor	Castro	43			
16	Martires	C.C	11300367	Cesar	Ariel	Cruz	Loaiza	68			
17	Martires	C.C	19304611	Luis	Fernando	Diaz	Bustos	66			
18	Martires	C.C	72197432	Gabriel	De Jesus	Diaz	Gonzalez	50			
19	Martires	C.C	13956689	Estevan		Diaz	Bareño	51			
20	Martires	C.C	1011205367	Exneyder	Alejandro	Diaz	Carreño	12			
21	Martires	C.C	19437586	Pedro	David	Duarte	Naranjo	61			
22	Martires	C.C	91227740	Juan	Carlos	Duarte	Jaimes	62			
23	Martires	C.C	6593903	Isabel	Teresa	Duque		58			
24	Martires	C.C	1054548792	Yeferson		Durango	Muñoz	33			
25	Martires	C.C	6886330	Yusmeidy	Josefina	Escalona	Yusty	39			
26	Martires	C.C	79115161	Jose	William	Fernandez	Navas	62			
27	Martires	C.C	52081045	Francy	Elizabeth	Galindo	Velasquez	51			
28	Martires	C.C	19295193	Jaime		Galvis	Gomez	64			
29	Martires	C.C	52127120	Diana	Patricia	Garro		49			
30	Martires	C.C	79330298	Wilson	Javier	Garzon	Acosta	57			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-P8S-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 - 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE.... | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1032382026	Juan	Manuel	Garzon	Gutierrez	35			
2	Martires	C.C	8408426	Elkin	Ramiro	Gaviria		59			
3	Martires	C.C	93367649	Cesar	Augusto	Giraldo	Castillo	56			
4	Martires	C.C	31178217	Angelina		Gomez	Gonzalez	54			
5	Martires	C.C	8834914	Alexander		Gomez	Castilla	44			
6	Martires	C.C	12253683	Victor	Hernando	Gonzalez	Rios	68			
7	Martires	C.C	1070612527	Michael		Gonzalez	Villareal	29			
8	Martires	C.C	11385315	Luis	Fernando	Gonzalez	Castellanos	55			
9	Martires	TI	80425444	Hector	Fabio	Gonzalez		53			
10	Martires	C.C	1214219908	Abrahan	Jose	Gonzalez	Castillo	1			
11	Martires	C.C	1237689937	Abrahan	Aroon	Gonzalez	Gomez	28			
12	Martires	C.C	1016097670	Jonathan	Andres	Granados	Robles	25			
13	Martires	C.C	1127352807	Yerso	Leopoldo	Grandett	Granados	36			
14	Martires	TI	53026098	Liliana	Paola	Guarin	Torres	36			
15	Martires	C.C	1010176454	Ruby		Gueso		49			
16	Martires	C.C	79329384	Alirio		Guillen	Murillo	58			
17	Martires	C.C	19480364	Francisco	Javier	Guineme	Cerquera	60			
18	Martires	C.C	35251617	Yomary		Gutierrez	Dueñas	43			
19	Martires	C.C	79634319	Jorge	Enrrique	Gutierrez		50			
20	Martires	C.C	72139549	Jairo	Luis	Gutierrez	Escobar	56			
21	Martires	C.C	CD03290033	Karen	Julieth	Gutierrez	Castillo	15			
22	Martires	C.C	18968894	Freddy	Julio	Gutierrez	Rodriguez	56			
23	Martires	C.C	42068482	Alis	Adriana	Gutierrez		59			
24	Martires	C.C	77097730	Yohan	Miguel	Hernandez	Barrios	39			
25	Martires	R.C	1033756534	Jonathan	Sneider	Hernandez	Gomez	29			
26	Martires	C.C	79702072	Valentina	Alejandra	Herrera	Baracaldo	53			
27	Martires	C.C	79985604	Juan	Jose	Higuera	Ticora	51			
28	Martires	C.C	51562314	Amparo		Hoyos	Oviedo	62			
29	Martires	C.C	42752073	Luz	Eugenia	Jaramillo	Escobar	63			
30	Martires	C.C	88258199	Jorge	Oswaldo	Jimenez	Polentino	40			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019	
Página: 1 de 1	

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE.... | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	1002288708	Yenny	Andrea	Larrotta	Niño	35			
2	Martires	C.C	80062486	Jorge	Andres	Leon		43			
3	Martires	C.C	1026601338	Jasbleidy		Licona	Alvarez	30			
4	Martires	C.C	39746942	Carmen	Alicia	Lopez	Flechas	56			
5	Martires	C.C	1010163227	Mario	Alexander	Lozano	Anduquia	36			
6	Martires	C.C	17355938	Ariel		Lozano		49			
7	Martires	C.C	88284417	Nelson	Enrique	Martinez	Carrascal	45			
8	Martires	C.C	80205628	Nelson		Martinez	Aragon	59			
9	Martires	C.C	79344787	Ruben	Antonio	Martinez		60			
10	Martires	C.C	30385909	Natividad		Martinez	Fuentes	50			
11	Martires	C.C	9,21188E+14	Gregorio	Javier	Martinez		53			
12	Martires	C.C	36560389	Brunis		Martinez	Zuleta	54			
13	Martires	C.C	79629827	Jhon	Jairo	Matamoros	Gonzalez	48			
14	Martires	C.C	80227399	Wilinton	Gabriel	Mejia	Henao	43			
15	Martires	C.C	26619426	Nancy		Mendez	Rodriguez	71			
16	Martires	C.C	52018748	Olga	Lucia	Mendoza	Neira	51			
17	Martires	C.C	79279299	Hector	Fidel	Molina	Montoya	59			
18	Martires	C.C	6552206	Eyder	Efren	Molina	Perez	5			
19	Martires	C.C	5893791	Teudulo		Montilla		57			
20	Martires	C.C	5360525	Delvis		Mora	Morales	12			
21	Martires	C.C	5360444	Xiomara		Mora	Morales	12			
22	Martires	C.C	5360622	Lus		Morales	Davila	43			
23	Martires	C.C	5360330	Gregoris	Jose	Morales	Davila	17			
24	Martires	C.C	13463169	Jairo	Humberto	Niño	Acevedo	61			
25	Martires	C.C	19266655	Enrique		Novoa	Gantiva	66			
26	Martires	C.C	1013602298	Oscar	Ivan	Olmos		34			
27	Martires	C.C	17105480	Luis	Antonio	Orjuela	Romero	79			
28	Martires	C.C	98461737	Fabian	Eberto	Orrego	Tapias	60			
29	Martires	C.C	72230795	William	Roberto	Ortiz	Gonzalez	45			
30	Martires	C.C	81740362	Omar	Edil	Ortiz	Perez	38			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE.... | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	51981078	Cecilia		Ortiz	Rangel	64			
2	Martires	C.C	10105367	Carlos	Alberto	Ortiz	Valencia	60			
3	Martires	C.C	38264869	Martha	Esperanza	Ospina	Guzman	57			
4	Martires	RC	11318930	Alberto	Sadi	Otero	Aguilar	51			
5	Martires	C.C	1049928481	Leonel		Padilla	Leon	36			
6	Martires	C.C	35892281	Luz	Alba	Palacios	Mosquera	42			
7	Martires	C.C	17900676	Ariana	Sofia	Palomino		45			
8	Martires	C.C	1094161660	Jorge	Humberto	Parra	Rodriguez	24			
9	Martires	C.C	1005989518	Nellys	Del Carmen	Payares	Carrascal	31			
10	Martires	C.C	79188745	Cesar	Augusto	Pedraza	Barrera	52			
11	Martires	C.C	31841201	Rosalia		Peña		62			
12	Martires	C.C	1022941420	Miguel	Angel	Peña	Gonzalez	34			
13	Martires	C.C	51779192	Luz	Edil	Perez	Ardila	60			
14	Martires	C.C	6551778	Digna	Lixania	Perez	Salcedo	26			
15	Martires	C.C	14242647	Omar		Pineda	Puentes	66			
16	Martires	C.C	80215733	Carlos	Alberto	Pineda	Fuentes	72			
17	Martires	C.C	3328984	Anibal	De Jesus	Pineda	Villa	85			
18	Martires	C.C	1010203495	Nicolas	Esteban	Pintor	Sanchez	30			
19	Martires	C.C	79114713	Jose	Norberto	Pinzon	Calderon	63			
20	Martires	C.C	52196599	Melba		Poloche	Chico	53			
21	Martires	C.C	79254099	Adolfo		Ponton	Garces	62			
22	Martires	C.C	79535793	Eider		Porras	Ramirez	52			
23	Martires	C.C	1049454885	Luis	Miguel	Puello	Alvis	24			
24	Martires	C.C	1000936576	Jhonathan		Pulido	Poloche	20			
25	Martires	C.C	10181234	Maria	Monica	Quiroz	Gomez	49			
26	Martires	C.C	79554765	Jairo	Alberto	Ramirez	Gonzalez	51			
27	Martires	C.C	39279277	Carmen	Arely	Rangel	Baltazar	45			
28	Martires	RC	1221967307	Johanna	Marcela	Rapelo	De La Hoz	37			
29	Martires	C.C	19234069	Jose	Antonio	Reyes	Perez	68			
30	Martires	C.C	19216063	Uldariko		Rinkon	Salamanka	69			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE.... | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	C.C	1023380261	Yasuri	Paola	Rivera	Guarin	14			Yasuri Rivera
2	Martires	C.C	63292462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61			
3	Martires	C.C	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70			
4	Martires	C.C	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21			
5	Martires	C.C	65743538	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53			
6	Martires	C.C	1026588035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8			
7	Martires	C.C	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31			
8	Martires	C.C	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70			
9	Martires	C.C	51919064	Anzara	Cecilia	Rodriguez	Muñoz	51			
10	Martires	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44			
11	Martires	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40			
12	Martires	CC	5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45			
13	Martires	CC	7104927	Xiomara	Coromoto	Ruiz	Moreno	55			
14	Martires	CC	11315351	Gustavo	Adolfo	Sanchez	Aguirre	55			
15	Martires	CC	80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelvez	43			
16	Martires										
17	Martires										
18	Martires										
19	Martires										
20	Martires										
21	Martires										
22	Martires										
23	Martires										
24	Martires										
25	Martires										
26	Martires										
27	Martires										
28	Martires										
29	Martires										

Powered by CamScanner

ACTA N° 05

FECHA: Bogotá, 22 febrero del 2023
HORA: 8:00 am- 10:00 am
LUGAR: COMEDOR COMUNITARIO MARTIRES
TEMA: **ACTIVIDAD FISICA: *PAUSAS ACTIVAS***
ASISTENTES: Beneficiarios comedor
ORDEN DEL DÍA:

1. Asistencia
2. Capacitación en actividad física

DESARROLLO:

¿Que son las pausas activas?

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

¿Porque realizar pausas activas?

En el entorno laboral, la gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo. Esto favorece que las personas se desacondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano. El entorno laboral representa un escenario ideal para la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables. El contenido de esas PA será encaminado a mejorar la condición física de los trabajadores y por lo tanto se deben trabajar las capacidades físicas que constituyen la condición física. Al mejorar la condición física de los trabajadores, se tenderá a disminuir el sedentarismo como base fundamental de numerosas ENT y también se podrá disminuir el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sobreuso en el sistema osteo músculo articular Con el apoyo de las ARL, se debe trabajar en la formación de funcionarios líderes (entre ellos como posibles candidatos, los brigadistas y los capitanes de los equipos deportivos de las empresas) y con ayuda y dirección de un educador físico, se deben capacitar en los beneficios de la

Powered by CamScanner

Actividad Física y del ejercicio, y del contenido metodológico de las Pausas Activas (mínino 1 por cada piso o sección).

Definiciones

- **Actividad Física:** Ser denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.
- **Ejercicio Físico:** Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.
- **Deporte:** Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.
- **Condición Física:** Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

¿Cual debe ser el contenido de las pausas activas?

Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza y para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar y las complicaciones asociadas a las Enfermedades no Trasmisibles (ENT) asociadas al sedentarismo, logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida. Las Pausas Activas se deben instaurar como un programa de acondicionamiento físico y bajo un control y seguimiento de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) a través de un sistema de vigilancia epidemiológica laboral, llevado a cabo por el departamento de Salud Ocupacional de las empresas. El objetivo del seguimiento es medir y comparar los resultados de los trabajos de promoción y prevención de la Actividad Física empresarial (de acuerdo a los registros y estadísticas sobre ausentismo general, ya sea por accidentes de trabajo, por enfermedad profesional y por enfermedad común). Este programa de acondicionamiento físico (con las pausas activas como eje central) se debe constituir, a su vez en un programa de prevención de desórdenes musculo esqueléticos y de ENT, usufructuando el doble beneficio de la actividad física regular. Las mediciones de la condición física, se deben hacer periódicamente (semestral, anual, bienal), dependiendo de las posibilidades de cada empresa y de la importancia epidemiológica de los desórdenes musculo esqueléticos y de las ENT de cada empresa

Powered by CamScanner

¿Cómo garantizar la seguridad de los empleados durante la realización de las pausas activas?

Para garantizar la seguridad durante la realización de la pausa activa, los empleados serán estratificados por las adminsitradoras de riesgos laborales (ARL), dando el aval para la participación. Las pausas activas están destinadas y diseñadas para empleados sin limitaciones funcionales

¿Qué elementos son necesarios para coordinar el programa de pausas activas?

Para el desarrollo de un programa de pausas activas se debe contar con el apoyo y el compromiso de los directivos de las empresas, del departamento de salud ocupacional y del departamento de talento humano de las empresas. Los empleadores, con ayuda de las ARL, y contando con la participación y apoyo de los trabajadores, tendrán la responsabilidad de la planeación desarrollo y manejo de estos programas, así como del control de los riesgos asociados a estos programas y en general del seguimiento de las Pausas Activas y sus potenciales beneficios sobre la salud. Se deben enmarcar en un programa laboral de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, bajo un sistema de vigilancia epidemiológica, para valorar la efectividad de este, particularmente para la prevención de las ENT y de patologías por sobreuso del sistema osteo músculo articular. El área de talento humano de las empresas, en asocio con el departamento de Salud Ocupacional, servirán de articuladores ante las ARL, para que, dentro de su gestión, estas dispongan del personal idóneo indispensable para el desarrollo integral de las Pausas Activas.

¿Dónde se deben desarrollar las pausas activas?

Las organizaciones empresariales, con la ayuda de las ARL, identificarán el lugar más idóneo para la realización de las pausas activas, teniendo en cuenta que debe ser en sitios cercanos o incluso en los mismos puestos de trabajo (corredores o las intersecciones de estos, la cafetería, salones dispuestos para este fin). Adicionalmente, se debe garantizar la seguridad y salud de los trabajadores, adoptando todas las medidas necesarias de higiene y protección de los trabajadores determinadas por Salud Ocupacional de las empresas.

RETROALIMENTACIÓN

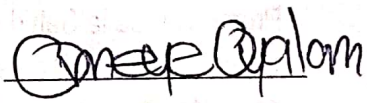
Si sabes que normalmente tienes una depresión energética por la tarde, considera un entrenamiento para la hora del almuerzo. Los estudios han demostrado que un nivel moderado de actividad cardiovascular puede aumentar la creatividad y la productividad durante dos horas después. Además, el cambio de escena y enfoque puede ser el cambio que necesita para su próximo avance en el trabajo.

Powered by CamScanner

Las pausas activas permiten reducir la sobrecarga de los músculos, los tendones y las articulaciones, además disminuyen el estrés en el trabajo, mejoran la movilidad de las articulaciones, estimulan la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos (arterias y venas) y la respiración (favoreciendo la oxigenación de la sangre y, por lo tanto, de todos los órganos del cuerpo) y ayudan a combatir la falta de actividad física (sedentarismo) que es uno de los principales factores vinculados al desarrollo de diversos problemas de salud, entre ellos las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Recuerda que la próxima vez que te sientas culpable por tomarte un descanso, piensa que si lo haces serás más productivo.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes _____2022.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ameye Ayala Medina	NUTRICIONISTA	COMEDOR	

Anexos: Evidencia fotográfica

Elaboró: Ameye Ayala Medina

Powered by CamScanner

Socialización Cartel



Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA: Pausas activas | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	52199602	Yaneth	Del Carmen	Acevedo	Ruiz	45			
2	Martires	C.C	1010227668	Yuly	Tatiana	Acosta	Lopez	26			
3	Martires	C.C	79271110	Luis	Eduardo	Acosta	Muñoz	64			
4	Martires	C.C	72139218	Efrain	Segundo	Acosta	Moreno	56			
5	Martires	C.C	19227623	Jose	Octavio	Agray	Agray	68			
6	Martires	C.C	79465498	Omar	Hernan	Alarcon	Villalobos	54			
7	Martires	C.C	79693292	Jose	Antonio	Alvarez		50			
8	Martires	C.C	5825149	Ricardo	Ferney	Alvarez	Lopez	41			
9	Martires	C.C	5743351	Jose	Elves	Amado		72			
10	Martires	C.C	11313042	Ernesto		Amaya		62			
11	Martires	C.C	1026560727	Diego	Andres	Anacona	Marnian	34			
12	Martires	C.C	79904968	Hugo	Hernando	Angel	Gavidia	46			
13	Martires	C.C	10086831	Nelson	Dario	Arango	Patiño	64			
14	Martires	C.C	1101816467	Jessica	Isabel	Arroyo	Martinez	30			JESSICA A
15	Martires	C.C	10178907	William		Arturo		50			
16	Martires	C.C	1010843438	Luis	Santiago	Arturo	Benavides	10			
17	Martires	C.C	1026583653	Carlos	Andres	Arturo	Benavides	9			
18	Martires	C.C	74240069	Henry		Ballen	Silva	60			
19	Martires	C.C	79274223	Henry		Ballesteros	Sanchez	60			
20	Martires	C.C	41467533	Maria	Luisa	Barreto	Cruz	74			
21	Martires	C.C	80426376	Juan	Carlos	Barreto	Cruz	50			
22	Martires	C.C	1026567115	Harold	Smith	Bautista	Suarez	31			
23	Martires	C.C	1026577666	Diana	Milena	Benavides		29			DIANA
24	Martires	C.C	5617087	Rodolfo		Bernal	Riveros	80			
25	Martires	C.C	43621988	Beatriz	Milena	Betancur	Vera	44			
26	Martires	C.C	79605666	Julio	Cesar	Blanco	Bautista	50			
27	Martires	C.C	1028786090	Cristian	David	Blanco	Moreno	13			
28	Martires	C.C	4114261	Luis	Felipe	Bocota		43			
29	Martires	C.C	51828511	Luz	Patricia	Botero	Garcia	58			
30	Martires	C.C	52158237	Gloria	Stella	Buritica		47			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Pausas activas	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	80201981	Jimmy	Alberto	Cabezas	Urrego	43			
2	Martires	C.C	51818872	Maria	De Jesus	Camargo	Morales	57			
3	Martires	C.C	79507721	Gabriel		Camargo	Morales	53			
4	Martires	C.C	79314935	Alfonso		Camargo	Morales	58			
5	Martires	C.C	74280508	Hector		Cardenas	Mahecha	55			
6	Martires	C.C	1006903470	Sara		Cardona	Alarcon	29			
7	Martires	C.C	1000856743	Brayan		Castiblanco	Barbosa	25			
8	Martires	C.C	37340666	Yaneth		Castillo	Ramirez	59			
9	Martires	TI	1026561308	Lilian	Catherine	Castillo		37			KATE
10	Martires	C.C	19429942	Hernan	Enrique	Cata¿O	Torres	62			
11	Martires	C.C	1205971894	Emilian		Cervantes	Rapelo	3			
12	Martires	C.C	83219500	Edilberto		Chavarro	Rojas	60			
13	Martires	C.C	5085608	Carmen	Ereida	Cordero	De Ruiz	64			
14	Martires	TI	51814050	Elizabeth		Cordoba	Restrepo	57			
15	Martires	C.C	79771166	Jhon	Jairo	Corredor	Castro	43			
16	Martires	C.C	11300367	Cesar	Ariel	Cruz	Loaiza	68			
17	Martires	C.C	19304611	Luis	Fernando	Diaz	Bustos	66			
18	Martires	C.C	72197432	Gabriel	De Jesus	Diaz	Gonzalez	50			
19	Martires	C.C	13956689	Estevan		Diaz	Barreño	51			
20	Martires	C.C	1011205367	Exneyder	Alejandro	Diaz	Carreño	12			
21	Martires	C.C	19437586	Pedro	David	Duarte	Naranjo	61			
22	Martires	C.C	91227740	Juan	Carlos	Duarte	Jaimes	62			
23	Martires	C.C	6593903	Isabel	Teresa	Duque		58			
24	Martires	C.C	1054548792	Yeferson		Durango	Muñoz	33			
25	Martires	C.C	6886330	Yusmeidy	Josefina	Escalona	Yusty	39			
26	Martires	C.C	79115161	Jose	William	Fernandez	Navas	62			
27	Martires	C.C	52081045	Francy	Elizabeth	Galindo	Velasquez	51			
28	Martires	C.C	19295193	Jaime		Galvis	Gomez	64			
29	Martires	C.C	52127120	Diana	Patricia	Garro		49			
30	Martires	C.C	79330298	Wilson	Javier	Garzon	Acosta	57			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Pausas activas	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1032382026	Juan	Manuel	Garzon	Gutierrez	35			
2	Martires	C.C	8408426	Elkin	Ramiro	Gaviria		59			
3	Martires	C.C	93367649	Cesar	Augusto	Giraldo	Castillo	56			
4	Martires	C.C	31178217	Angelina		Gomez	Gonzalez	54			
5	Martires	C.C	8834914	Alexander		Gomez	Castilla	44			
6	Martires	C.C	12253683	Victor	Hernando	Gonzalez	Rios	68			
7	Martires	C.C	1070612527	Michael		Gonzalez	Villareal	29			
8	Martires	C.C	11385315	Luis	Fernando	Gonzalez	Castellanos	55			
9	Martires	TI	80425444	Hector	Fabio	Gonzalez		53			
10	Martires	C.C	1214219908	Abrahan	Jose	Gonzalez	Castillo	1			
11	Martires	C.C	1237689937	Abrahan	Aroon	Gonzalez	Gomez	28			
12	Martires	C.C	1016097670	Jonathan	Andres	Granados	Robles	25			
13	Martires	C.C	1127352807	Yerso	Leopoldo	Grandett	Granados	36			
14	Martires	TI	53026098	Liliana	Paola	Guarin	Torres	36			
15	Martires	C.C	1010176454	Ruby		Gueso		49			
16	Martires	C.C	79329384	Alirio		Guillen	Murillo	58			
17	Martires	C.C	19480364	Francisco	Javier	Guineme	Cerquera	60			
18	Martires	C.C	35251617	Yomary		Gutierrez	Dueñas	43			
19	Martires	C.C	79634319	Jorge	Enrrique	Gutierrez		50			
20	Martires	C.C	72139549	Jairo	Luis	Gutierrez	Escobar	56			
21	Martires	C.C	CD03290033	Karen	Julleth	Gutierrez	Castillo	15			
22	Martires	C.C	18968894	Freddy	Julio	Gutierrez	Rodriguez	56			
23	Martires	C.C	42068482	Alis	Adriana	Gutierrez		59			
24	Martires	C.C	77097730	Yohan	Miguel	Hernandez	Barrios	39			
25	Martires	R.C	1033756534	Jonathan	Snelder	Hernandez	Gomez	29			
26	Martires	C.C	79702072	Valentina	Alejandra	Herrera	Baracaldo	53			
27	Martires	C.C	79985604	Juan	Jose	Higuera	Ticora	51			
28	Martires	C.C	51562314	Amparo		Hoyos	Oviedo	62			
29	Martires	C.C	42752073	Luz	Eugenia	Jaramillo	Escobar	63			
30	Martires	C.C	88258199	Jorge	Oswaldo	Jimenez	Polentino	40			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA:Pausas activas | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1002288708	Yenny	Andrea	Larrotta	Niño	35			
2	Martires	C.C	80062486	Jorge	Andres	Leon		43			
3	Martires	C.C	1026601338	Jasbleidy		Licona	Alvarez	30			
4	Martires	C.C	39746942	Carmen	Alicia	Lopez	Flechas	56			
5	Martires	C.C	1010163227	Mario	Alexander	Lozano	Anduquia	36			
6	Martires	C.C	17355938	Ariel		Lozano		49			
7	Martires	C.C	88284417	Nelson	Enrique	Martinez	Carrascal	45			
8	Martires	C.C	80205628	Nelson		Martinez	Aragon	59			
9	Martires	C.C	79344787	Ruben	Antonio	Martinez		60			
10	Martires	C.C	30385909	Natividad		Martinez	Fuentes	50			
11	Martires	C.C	9,21188E+14	Gregorio	Javier	Martinez		53			
12	Martires	C.C	36560389	Brunis		Martinez	Zuleta	54			
13	Martires	C.C	79629827	Jhon	Jairo	Matamoros	Gonzalez	48			
14	Martires	C.C	80227399	Wilinton	Gabriel	Mejia	Henao	43			
15	Martires	C.C	26619426	Nancy		Mendez	Rodriguez	71			
16	Martires	C.C	52018748	Olga	Lucia	Mendoza	Neira	51			
17	Martires	C.C	79279299	Hector	Fidel	Molina	Montoya	59			
18	Martires	C.C	6552206	Eyder	Efren	Molina	Perez	5			
19	Martires	C.C	5893791	Teudulo		Montilla		57			
20	Martires	C.C	5360525	Deivis		Mora	Morales	12			
21	Martires	C.C	5360444	Xiomara		Mora	Morales	12			
22	Martires	C.C	5360622	Lus		Morales	Davila	43			
23	Martires	C.C	5360330	Gregoris	Jose	Morales	Davila	17			
24	Martires	C.C	13463169	Jairo	Humberto	Niño	Acevedo	61			
25	Martires	C.C	19266655	Enrique		Novoa	Gantiva	66			
26	Martires	C.C	1013602298	Oscar	Ivan	Olmos		34			
27	Martires	C.C	17105480	Luis	Antonio	Orjuela	Romero	79			
28	Martires	C.C	98461737	Fabian	Eberto	Orrego	Tapias	60			
29	Martires	C.C	72230795	William	Roberto	Ortiz	Gonzalez	45			
30	Martires	C.C	81740362	Omar	Edil	Ortiz	Perez	38			

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor	SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires
TEMA:Pausas activas	No. PERSONAS CAPACITADAS: 30	TOTAL HORAS: 1
PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	51981078	Cecilia		Ortiz	Rangel	64			
2	Martires	C.C	10105367	Carlos	Alberto	Ortiz	Valencia	60			
3	Martires	C.C	38264869	Martha	Esperanza	Ospina	Guzman	57			
4	Martires	RC	11318930	Alberto	Sadi	Otero	Aguilar	51			
5	Martires	C.C	1049928481	Leonel		Padilla	Leon	36			
6	Martires	C.C	35892281	Luz	Alba	Palacios	Mosquera	42			
7	Martires	C.C	17900676	Ariana	Sofia	Palomino		45			
8	Martires	C.C	1094161660	Jorge	Humberto	Parra	Rodriguez	24			
9	Martires	C.C	1005989518	Nellys	Del Carmen	Payares	Carrascal	31			
10	Martires	C.C	79188745	Cesar	Augusto	Pedraza	Barrera	52			
11	Martires	C.C	31841201	Rosalia		Peña		62			
12	Martires	C.C	1022941420	Miguel	Angel	Peña	Gonzalez	34			
13	Martires	C.C	51779192	Luz	Edil	Perez	Ardila	60			
14	Martires	C.C	6551778	Digna	Lixania	Perez	Salcedo	26			
15	Martires	C.C	14242647	Omar		Pineda	Puentes	66			
16	Martires	C.C	80215733	Carlos	Alberto	Pineda	Fuentes	72			
17	Martires	C.C	3328984	Anibal	De Jesus	Pineda	Villa	85			
18	Martires	C.C	1010203495	Nicolas	Esteban	Pintor	Sanchez	30			
19	Martires	C.C	79114713	Jose	Norberto	Pinzon	Calderon	63			
20	Martires	C.C	52196599	Melba		Poloche	Chico	53			
21	Martires	C.C	79254099	Adolfo		Ponton	Garces	62			
22	Martires	C.C	79535793	Eider		Porras	Ramirez	52			
23	Martires	C.C	1049454885	Luis	Miguel	Puello	Alvis	24			
24	Martires	C.C	1000936576	Jhonathan		Pulido	Poloche	20			
25	Martires	C.C	10181234	Maria	Monica	Quiroz	Gomez	49			
26	Martires	C.C	79554765	Jairo	Alberto	Ramirez	Gonzalez	51			
27	Martires	C.C	39279277	Carmen	Arely	Rangel	Baltazar	45			
28	Martires	RC	1221967307	Johanna	Marcela	Rapelo	De La Hoz	37			
29	Martires	C.C	19234069	Jose	Antonio	Reyes	Perez	68			
30	Martires	C.C	19216063	Uldariko		Rinkon	Salamanka	69			UDARIKO

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA : 22/02/2023 | POBLACION OBJETO: Participantes del Comedor | SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Martires

TEMA:Pausas activas | No. PERSONAS CAPACITADAS: 30 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ameye Ayala Medina | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Martires	C.C	1023380261	Yasuri	Paola	Rivera	Guarin	14			
2	Martires	C.C	63292462	Martha	Cecilia	Roa	De Torres	61			
3	Martires	C.C	19215253	Luis	Augusto	Rodriguez	Farias	70			
4	Martires	C.C	1007101635	Jeison	Estiben	Rodriguez	Clavijo	21			
5	Martires	C.C	65743538	Dora	Amparo	Rodriguez	Mendez	53			
6	Martires	C.C	1026588035	Marlon	Stiven	Rodriguez	Mendez	8			
7	Martires	C.C	1026568110	Jennifer	Julieth	Rodriguez		31			
8	Martires	C.C	19203496	Jorge	Alberto	Rodriguez	Cuellar	70			
9	Martires	C.C	51919064	Anzara	Cecilia	Rodriguez	Muñoz	51			
10	Martires	CC	52361790	Martha	Cristina	Rubio		44			
11	Martires	CC	91542091	Juliana		Rueda	Rodriguez	40			
12	Martires		5197687	Antonio	Jose	Ruiz	Guevara	45			
13	Martires		7104927	Xiomara	Coromoto	Ruiz	Moreno	55			
14	Martires		11315351	Gustavo	Adolfo	Sanchez	Aguirre	55			
15	Martires		80090583	Julian	Andres	Sanchez	Gelvez	43			
16	Martires										
17	Martires										
18	Martires										
19	Martires										
20	Martires										
21	Martires										
22	Martires										
23	Martires										
24	Martires										
25	Martires										
26	Martires										
27	Martires										
28	Martires										
29	Martires										
30	Martires										

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner