Informe Nutrición y Dietética

Centro de Bienestar del Anciano, Santa Ana.

OCTUBRE

Durante el periodo del mes de Octubre como es habitual se realizan diferentes acciones desde la parte nutricional, con el objetivo de promover la alimentación saludable, el consumo adecuado de los alimentos, el mantener un estado óptimo de salud.

Para esto, se realizan talleres de educación nutricional con los adultos mayores y con el personal empleado del CBA, hablando de consumo adecuado, variado, suficiente e inocuo de los alimentos, además del consumo de alimentos fuentes de vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludable en porciones adecuadas, y en articulación con otros agentes del CBA, se tocan otros temas que se relacionan directamente con la nutrición, como el autocuidado, cuidado, actividad física, higiene del sueño etc.

Se realiza la actividad de asesoría nutricional a pacientes remitidos, donde se evidencian casos de exceso o por el contrario bajo consumo de alimentos, donde se inicia proceso de educación y mejoría de hábitos de alimentación, se hacen cambios respectivos en minuta de alimentación.

Por otra parte, como parte de las actividades que se realizan mensualmente se da la vigilancia nutricional continua en el servicio de alimentación, con la finalidad de hacer seguimientos y evaluar el consumo, aceptación y/o rechazo que tiene cada uno de los adultos por los alimentos y preparaciones brindadas, además de las

condiciones organolépticas de cada alimento priorizando su sabor, contextura y olor para que así haya mejor aceptación, también se evalúa el tema de sobras y desperdicios para crear estrategias donde estas disminuyan, y para finalizar se evalúa la composición del plato, donde se incluyan todos los grupos de alimentos de forma variada y adecuada donde se cumpla con lo requerimiento nutricionales diarios que tiene el adulto mayor, teniendo en cuenta también las diferentes patologías que se tiene de base.

Se realiza actividad de riesgo cardiovascular con la finalidad de mejorar los hábitos y evitar los diferentes factores, incluyendo la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes, el sobrepeso o la obesidad y la inactividad física; ya que favorecen a que los ancianos sean particularmente vulnerables y aumenten su riesgo de morir por enfermedades del corazón. Por lo tanto, se hace toma de peso, talla circunferencia de cintura, presión, saturación y además se hace recomendaciones en cuanto a la alimentación.

Además, entre las actividades desarrolladas se da la participación mensual del Staff del CBA, donde se tocan casos de interés con el equipo interdisciplinaria, se realiza con una periodicidad mensual donde se abordan los diferentes casos clínicos (Usuario por usuario) que necesitan ser conversados por los diferentes profesionales que laboran en el CBA.

Se hace cualificación a las manipuladoras sobre BPM (Buenas prácticas de manufactura); además evolución y aplicación de lista de chequeo al servicio de alimentación del CBA, donde se evalúan los diferentes aspectos que evalúa la resolución 2674 donde se establece los requisitos sanitarios que se deben cumplir

para las actividades de servicio de alimentación y en donde se concluye que al cada uno de subsistemas estipulados en resolución que brinda capacitación a todas las personas que realizan actividades de manipulación de alimentos deben tener formación en educación sanitaria, principios básicos de Buenas Prácticas de Manufactura y prácticas higiénicas en manipulación de alimentos, se concluye que para el mes de noviembre 2022 nuevamente el servicio de alimentación Santa Ana cumple con la mayoría (muchos ítems no aplican a los procesos) de los lineamientos estipulados en la norma, teniendo porcentajes adecuados y mejorando en muchos aspectos.

Como parte de las actividades desarrolladas mes a mes, se da el ingreso a cada usuario nuevo, estableciendo la respectiva historia nutricional y haciendo la toma de las medidas antropométricas.

Finalmente, se hace acompañamiento en las diferentes actividades lúdico/pedagógicas que se llevan a cabo en el CBA, donde se da la integración del personal y de los usuarios para crean espacios de armonización. Y por último se hace la evolución de lo anteriormente realizado, se sacan los hallazgos para el próximo mes crean estrategias y continuar con el trabajo desde la parte nutricional.












alimentacion saludable


alimentacion saludable




HAPPY HALLOWEEN

A	B	C	D	E	F	G	H
	NOMBRE	SEXO	CIRCUNFERENCIA CINTURA	PESO	TALLA	IMC	HA PERDIDO APETITO?
1	HERMELINA	F	103	62	1,39	32,0894364	N/A
2	SOCORRO	F	94	54,4	1,48	24,8356465	N/A
3	OLIVIA ACEVEDO	F	80,5	43	1,38	22,5792901	N/A
4	MARTA RUIZ	F	103,5	59,1	1,33	33,4105942	N/A
5	BLANCA VELEZ	F	110	71	1,51	31,1389851	N/A
6	ROMELIA	F	98	56,4	1,36	30,4930796	N/A
7	NUBIA OROZCO	F	95	61,7	1,56	25,3533859	N/A
8	MERCEDES CASTRO	F	100	58,8	1,38	30,8758664	N/A
9	CARLOS VILLA	M	106	73,5	1,66	26,6729569	N/A
10	RAFAELA OROZCO	F	104	69,8	1,58	27,9602628	N/A
11	JHON ARROYABE	M	117	88,7	1,67	31,8046542	N/A
12	ACEVEDO	F	92,5	49,8	1,46	23,3627322	N/A
13	GERARDO TORO	M	109	76,6	1,66	27,7979387	N/A
14	OSCAR ZULUAGA	M	92	67,3	1,75	21,9755102	N/A
34	ISABEL	F	89,5	64	1,57	25,9645422	N/A
35	EFRAIN CASTAÑO	M	109	77,5	1,61	29,8985379	N/A
36	CARLOS PACHON	M	88	51	1,55	21,2278876	N/A
37	ORLANDO SERNA	M	110	88,6	1,75	28,9306122	N/A
38	JAVIER NACIONAL	M	107	77,9	1,55	32,4245578	N/A
39	LUIS RAMOS	M	86	58,7	1,67	21,0477249	N/A
40	AURA MARINA	F	90	66	1,6	25,78125	N/A
41	ALICIA	F	86	59,8	1,57	24,2606191	N/A
42	ELVIA	F	77	49,5	1,52	21,4248615	N/A
43	AMANDA	F	89	60,3	1,48	27,5292184	N/A
44	GILMA ESCOBAR	F	97	66,9	1,57	27,1410605	N/A
45	MARIA EFIGEMIA	F	63	35	1,45	16,646849	N/A
46	ALBERTO	M	113	87,6	1,71	29,9579358	N/A
47	CARLOS TAFUE	M	81	45,5	1,6	17,7734375	N/A
48	CRUZ MONTOYA	M	116	89,1	1,7	30,8304498	N/A
49	LUIS EMILIO	M	120	81,2	1,6	31,71875	N/A




BIENVENIDO
A



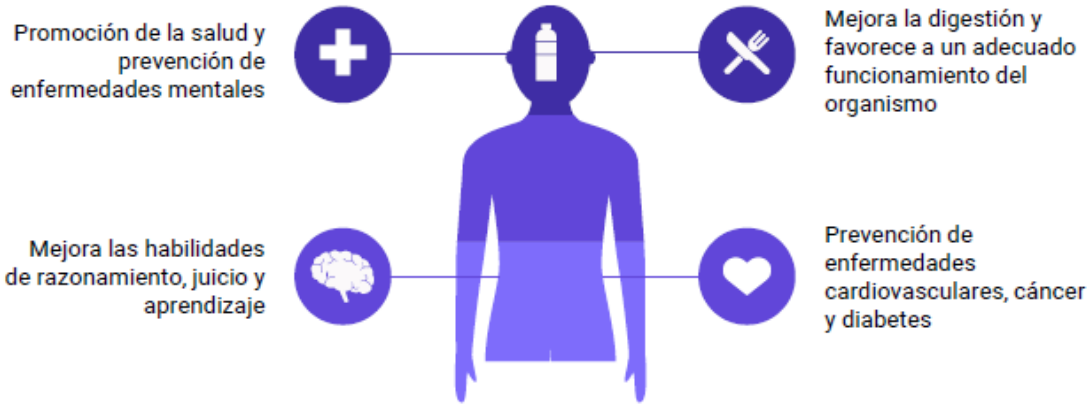




¿Cuáles son los hábitos de vida saludables?



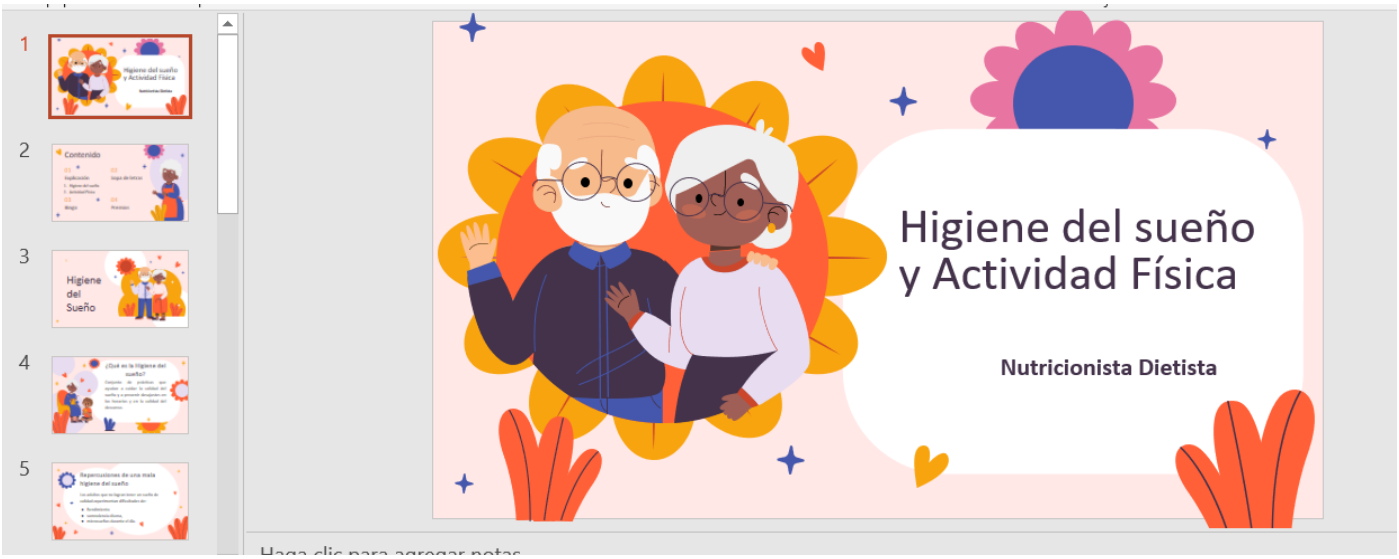
Importancia de tener hábitos de vida saludables



¿Qué son los hábitos saludables?



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que conocemos como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.


Higiene del sueño y Actividad Física
Nutricionista Dietista
Haga clic para agregar notas


Tipos de Actividad Física
Desplazamientos o paseos
Actividades familiares y comunitarias
Haga clic para agregar notas


Beneficios de la Actividad Física
Favorece la movilidad, la coordinación.
Aumentar la sensación de bienestar general.
Disminuir el estrés y el insomnio.