EJE 4 PDSP: ATENCION PRIMARIA

III. CUIDADO DE LA SALUD EN EL TERRITORIO

ACTIVIDAD 5

Realizar dos ciclo de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación , en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

ACTA N. ª: 1 Actividad 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:
Realizar dos ciclo de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN:	**HORA DE INICIO:**	**HORA DE TERMINACIÓN:**
17/09/2024	09:00AM	9:30AM

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:

1. La ODONTOLOGA les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, agradeciendo la explicación y el objetivo de la misma.
2. Verificación de los asistentes.
3. Presentación del cronograma para la realización del ciclo educativo.
4. Propuestas.
5. Cierre.

OBJETIVO: Realizar y organizar cronograma del proceso educativo dirigido a adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da inicio a la socialización del cronograma para realizar el proceso educativo dirigido a adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE dando la bienvenida a los participantes.
2. Se realiza verificación de los asistentes a la reunión, encontrándose: Dr. Juan Camilo Munévar, gerente de la E.S.E Centro de Salud Jaime Díaz Pérez, la psicóloga Sandra Chichilla coordinadora PIC, y la Dra. María Sánchez, Odontóloga de la ESE Centro de Salud Jaime Díaz Pérez
3. Se presenta el cronograma.

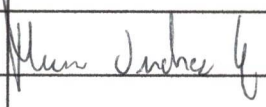
TEMAS	**PERIODO**	**FECHAS**
1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.	Tercer trimestre	Septiembre

2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.	Tercer trimestre	Septiembre
3. Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas.	Tercer trimestre	Septiembre
4. Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate.	Tercer trimestre	Septiembre
5. Las leguminosas son deliciosas y facilitan su digestión, consúmalas al menos dos veces por semana.	Tercer trimestre	Octubre
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.	Cuarto trimestre	Octubre
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y "productos de paquete", altos en sodio.	Cuarto trimestre	Noviembre
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.	Cuarto trimestre	Noviembre
9. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.	Cuarto trimestre	Diciembre

4. No hay propuestas o cambios en el cronograma, los ciclos educativos se desarrollarán con los dos diferentes grupos de crónicos que asisten a la ese, es decir durante el primer ciclo a los dos diferentes grupos se les darán los primeros 4 temas y en el último ciclo los 5 temas faltantes

5. Se cierra la sesión.

FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD	TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO	FIRMA
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo @gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@ GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNEVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.CO M	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME ª: 1 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 18/09/2024	**HORA DE INICIO:** 9:00am	**HORA DE TERMINACIÓN:** 10:00am

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:

1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma.
2. Verificación de los asistentes.
3. Desarrollo de la actividad.
4. Preguntas.
5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la primera sesión educativa del primer ciclo con el primer grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar.

Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Que consumen ellos a la hora del almuerzo?

¿Cuántas frutas y verduras conumen al día?

¿Saben como debe ser el plato saludable?

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la primera sesión se socializo el tema: Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

La alimentacion saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

En adultos mayores la buena alimentación es importante para mantener la salud , ya que a medida que envejecemos se presenta :

- Pérdida de dentición, disminución de la salivación,reduccion de la movilidad peristáltica reducción de la respuesta de las hormonas reguladoras como: insulina,disminuye el sentido del olfato y el gusto, boca seca con dificultad para la deglución y la masticación
- Disminución de la masa muscular, pérdida de la masa ósea porque disminuye la capacidad de absorción del calcio y la síntesis de la vitamina D,tolerancia a la glucosa
- Aumenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles asociadas al Sobrepeso y la obesidad como la HTA, diabetes, dislipidemias e hiperuricemias.

La alimentación debe tener una consistencia adecuada por la debilidad en los dientes y para facilitar la digestión y el apetito. Cuando no se come bien, el cuerpo se enferma. Tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continúa por mucho tiempo las personas sufren malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad). Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre muchas otras. Comer poco o comer mucho es dañino para la salud. El consumo de alimentos de nuestras regiones, frescos y variados como se muestra en el Plato saludable de la Familia Colombiana permitirá una buena alimentación desde la infancia hasta la vejez, garantizando un crecimiento y desarrollo adecuados, así como el mantenimiento del bienestar.

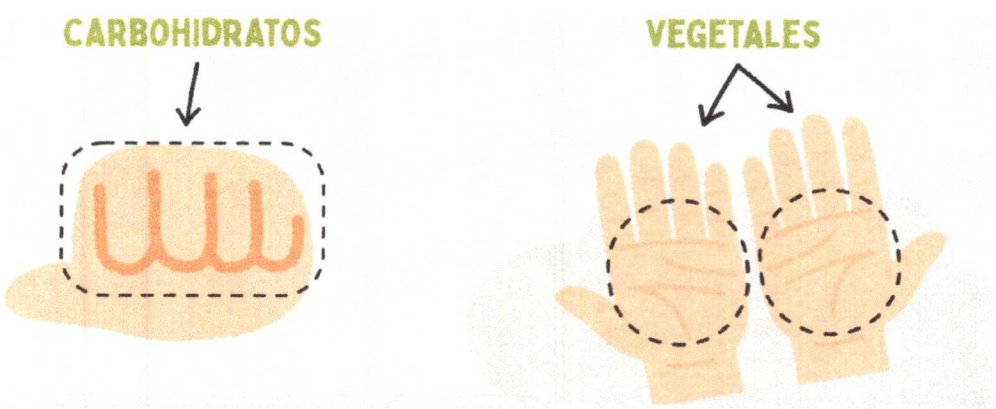
"El Plato saludable de la Familia Colombiana", invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos como son: 1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados, 2. Frutas y verduras, 3. Leche y productos lácteos, 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, 5. Grasas y 6. Azúcares. alimentos

autóctonos que se producen y preparan en las regiones de nuestro país como parte de la cultura colombiana.

RECORDAR QUE PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA:

- No es necesario suprimir ningún tipo de alimento, pero que es mejor variarlos y medir las proporciones en que se consumen.
- No comer siempre lo mismo, consumir alimentos naturales que provengan de diferentes regiones, diversificar los alimentos durante el día o la semana, teniendo en cuenta los diferentes grupos de alimentos
- Aproveche los alimentos naturales , pues la forma de preparación en el ahogar afecta el aporte nutricional

Se les realiza una dinámica ilustrativa, de la forma de medir las porciones de alimentos recomendados para cada persona ,utilizando las manos

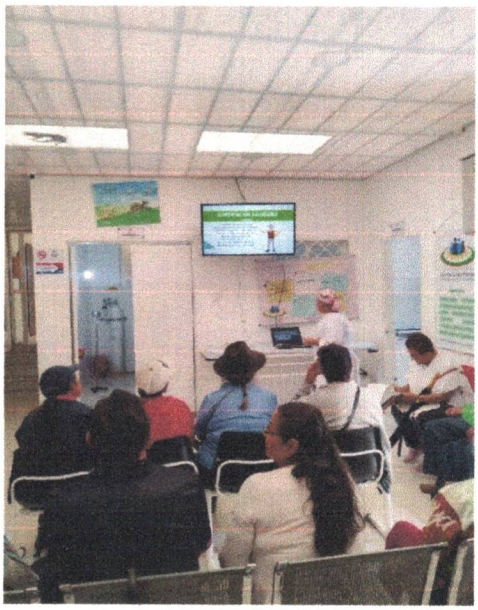


La actividad física es buena para la salud a cualquier edad, si nunca ha estado activo, comenzar la actividad física regular ahora puede mejorar su fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia, es decir, estar en movimiento por un tiempo sin detenerse. Ya que le ayudara a mantener un peso saludable a mantener bajo control la diabetes y la presión arterial alta. Recuerde Consultar con su profesional de atención médica sobre cómo puede incrementar su actividad física de manera segura, así como comenzar lentamente hasta que pueda con el tiempo hacer una actividad más intensa.

4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

5. Evidencias





FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo@gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.COM	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San Eduardo	VEREDA	Urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	Eje 4
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y ludica Diapositivas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: GABA CRONICO Consuma alimentos frescos y naturales como lo indica el Plato saludable	
FECHA DE REALIZACION: 18/04/2024	HORA DE INICIO: 9:00 am HORA DE FINALIZACION: 10:00 am
MATERIAL ENTREGADO Diapositivas, volantes	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Rocelina Ovalle	73	San Eduardo	Rocelina
Maria Moreno C	62	San Eduardo	Maria M
Santalicio Arias	69	San Eduardo	Santalicio
Rivo Hyo Ute	66	San Eduardo	
Noralda Cervantes	57	San Eduardo	
Ligia Marlen P	76	San Pablo	Ligia Marlen P
Luz Denis Tolles	25	San Eduardo	Luz Denis Tolles
Edelmira Carvajal	67	Centro	Edelmira Carvajal
Maria Betty Barreto	93	Centro	Maria Betty Barreto
Cristobal Fernandez	63	San Pablo	Cristobal Fernandez
Maria cecilia Espitia	70	Caldoso	Maria Cecilia Espitia
Hely Gutierrez	62	Centro	Hely Gutierrez
Gladys Ruth Barreto	67	Centro	Gladys Barreto
M Dorelina Quintero F	76	San Pablo	M Dorelina Quintero
Maria del Carmen Monroy	60	San Pablo	Maria del Carmen M
Edilsa Gutierrez	61	Centro	Edilsa Gutierrez
Maritza Cristancho	57	Centro	Maritza
Sereno posada	72	San Pablo	
Irene Morales Roa	62	San pablo	Irene Morales
Maria Del Carmen Cruz	95	Centro	Maria del Carmen Cruz
Blanca Elvira Romero	77	Bonbato	Blanca Romero

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Mona Sanchez	PROFESION	ODONTOLOGA

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME N ª:2 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 18/09/2024	**HORA DE INICIO:** 2:00pm	**HORA DE TERMINACIÓN:** 3:00pm

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:

1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma.
2. Verificación de los asistentes.
3. Desarrollo de la actividad.
4. Preguntas.
5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la primera sesión educativa del primer ciclo con el segundo grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar.

Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Que consumen ellos a la hora del almuerzo?

¿Cuántas frutas y verduras conumen al día?

¿Saben cómo debe ser el plato saludable?

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la primera sesión se socializo el tema: Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

La alimentacion saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

En adultos mayores la buena alimentación es importante para mantener la salud , ya que a medida que envejecemos se presenta :

- Pérdida de dentición, disminución de la salivación,reduccion de la movilidad peristáltica reducción de la respuesta de las hormonas reguladoras como: insulina,disminuye el sentido del olfato y el gusto, boca seca con dificultad para la deglución y la masticación
- Disminución de la masa muscular, pérdida de la masa ósea porque disminuye la capacidad de absorción del calcio y la síntesis de la vitamina D,tolerancia a la glucosa
- Aumenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles asociadas al Sobrepeso y la obesidad como la HTA, diabetes, dislipidemias e hiperuricemias.

La alimentación debe tener una consistencia adecuada por la debilidad en los dientes y para facilitar la digestión y el apetito. Cuando no se come bien, el cuerpo se enferma. Tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continúa por mucho tiempo las personas sufren malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad). Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre muchas otras. Comer poco o comer mucho es dañino para la salud. El consumo de alimentos de nuestras regiones, frescos y variados como se muestra en el Plato saludable de la Familia Colombiana permitirá una buena alimentación desde la infancia hasta la vejez, garantizando un crecimiento y desarrollo adecuados, así como el mantenimiento del bienestar.

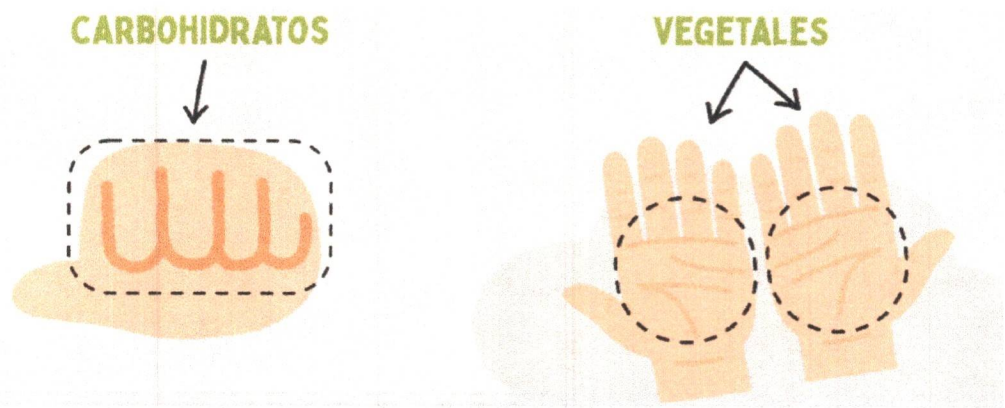
"El Plato saludable de la Familia Colombiana", invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos como son: 1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados, 2. Frutas y verduras, 3. Leche y productos lácteos, 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, 5. Grasas y 6. Azúcares. alimentos

autóctonos que se producen y preparan en las regiones de nuestro país como parte de la cultura colombiana.

RECORDAR QUE PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA:

- No es necesario suprimir ningún tipo de alimento, pero que es mejor variarlos y medir las proporciones en que se consumen.
- No comer siempre lo mismo, consumir alimentos naturales que provengan de diferentes regiones, diversificar los alimentos durante el día o la semana, teniendo en cuenta los diferentes grupos de alimentos
- Aproveche los alimentos naturales , pues la forma de preparación en el ahogar afecta el aporte nutricional

Se les realiza una dinámica ilustrativa, de la forma de medir las porciones de alimentos recomendados para cada persona ,utilizando las manos



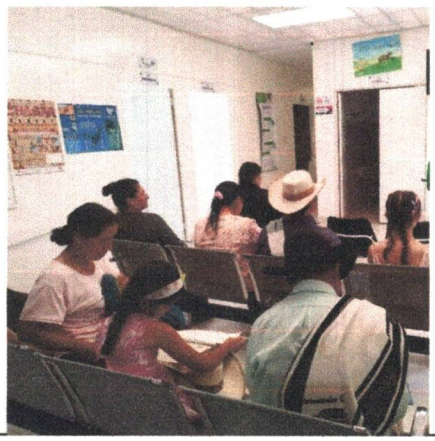
La actividad física es buena para la salud a cualquier edad, si nunca ha estado activo, comenzar la actividad física regular ahora puede mejorar su fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia, es decir, estar en movimiento por un tiempo sin detenerse. Ya que le ayudara a mantener un peso saludable a mantener bajo control la diabetes y la presión arterial alta. Recuerde Consultar con su profesional de atención médica sobre cómo puede incrementar su actividad física de manera

segura, así como comenzar lentamente hasta que pueda con el tiempo hacer una actividad más intensa.

4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

5. Evidencias





FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo@gmail.com	María Sanchez
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.COM	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San Eduardo	VEREDA	Urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	EJe 4 PDSP
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y ludica Diapositivas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: Guia Cronico! Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable	
FECHA DE REALIZACION: 18/09/2024	HORA DE INICIO: 2:00 Pm HORA DE FINALIZACION: 3:00 Pm
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Ligia Marlen P	46	San Pablo	Ligia Marlen P
Maria alcira M	72	san Pablo	Maria Alcira Martinez
Jaime Noge Ramirez	69	Libertad	
Gonzalo Sarmiento	74	Sensuntoro	Gonzalo Sarmiento
Rosa Lilia Montaña	70	Sentro	Rosa Lilia M
Maria Eug Jimenez	72	centro	Maria Eug Jimenez
Olga Patricia Rubio	50	centro	Olga Rubio
Luis Alberto Arenas	78	centro	Luis Arenas
Alvaro Galindo	63	Cardozo	Alvaro Galindo
Maria Elisa Galindo	75	Cardoza	Maria Elisa Galindo
Fredy Olando M.	44	cardoso	Fredy O. Martinez
Ireneo Martinez	85	centro	Ireneo Martinez
Diogelina Barreto	55	cardozo	Diogelina Barreto
Maria Anita Morales.	68	S. pablo	Maria Anita Morales.
Blanca Y. Gamez	70	Centro	Blanca Y. Gamez
Jaime Noge Ramirez	69	Libertad	
Alisa Noge	35	Libertad	

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Maria Sanchez	PROFESION	ODONTOLOGA

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME ª: 3 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 20/09/2024	**HORA DE INICIO:** 9:00am	**HORA DE TERMINACIÓN:** 10:00am

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:

1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma.
2. Verificación de los asistentes.
3. Desarrollo de la actividad.
4. Preguntas.
5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la segunda sesión educativa del primer ciclo al primer grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar.

Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Consumen leche en su casa?

¿En la semana cuantos vasos de leche consume?

¿En la semana cuantos huevos consume y en qué forma lo preparan?

¿Creen ustedes que es importante consumir huevo?

En la segunda sesión se socializo el tema: Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

Los productos lácteos contienen un impacto positivo en el organismo sin importar la edad, ya que brinda múltiples aportes nutricionales

1. Ayuda a mantener los huesos fuertes

La leche, el yogur y el queso son fuentes de calcio. Este es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener los huesos fuertes

2. Las vitaminas son micronutrientes necesarios para transformar los alimentos en energía. La leche y sus derivados pueden contener:

Vitamina A, que contribuye al mantenimiento de la mucosa, la piel y la vista.
Vitamina D, que puede ayudar a la absorción del calcio.
Y la vitamina B2, que puede influir en el crecimiento, la producción de glóbulos rojos y la liberación de energía de las proteínas

3. Contiene proteínas, las cuales se encuentran presentes en cada una de las células del humano, y contribuyen a la formación y regeneración celular

4. **aporte de Vitamina D** en adultos mayores ,esto les podría ayudar a prevenir o disminuir los síntomas de enfermedades como la diabetes, evitar fracturas y favorecer el rendimiento físico.

El calcio no sólo es importante para la salud, sino que juega un papel clave en numerosos procesos de nuestro cuerpo como el filtrado renal, la conducción nerviosa o el funcionamiento muscular. Se recomienda, aproximadamente, tomar entre 2 y 4 raciones de lácteos al día según la edad y el estado fisiológico de la persona. Una ración de lácteos sería igual a beberse un vaso de leche de 250 ml o a comerse dos yogures.

La leche es un alimento completo y equilibrado, proporcionando un elevado contenido de nutrientes en relación al contenido calórico, por lo que su consumo a lo largo de la vida del ser humano, debe considerarse necesario e imprescindible desde la infancia hasta la tercera edad. Las propiedades y beneficios de la leche de vaca no se limitan exclusivamente a su papel y valor

nutricional si no que se extiende más allá y juegan un papel básico dentro del mundo de la salud y la medicina, constituyendo un factor de prevención de primer orden en las denominadas patologías afluentes como son enfermedades cardiovasculares, oncológicas, metabólicas, odontológicas y óseas.

Beneficios del huevo

1. Repleto de proteínas; Los huevos tienen todos los aminoácidos esenciales, que son componentes básicos de las proteínas que sólo podemos obtener de los alimentos. Consumir suficientes proteínas puede ayudar a perder peso, aumentar la masa muscular, reducir la tensión arterial y mejorar la salud ósea.

2. salud visual: La yema de huevo contiene una gran cantidad de luteína y zeaxantina, que contribuyen a una buena salud ocular. Puede ayudar a prevenir la degeneración macular, la principal causa de ceguera relacionada con la edad. Los huevos también contienen vitamina A, que favorece el buen funcionamiento de los ojos y la visión.

3. metabolismo; como los huevos están repletos de proteínas, comer huevos puede hacer que se sienta saciado durante más tiempo. Además, los huevos son bajos en calorías, ya que contienen unas 71 calorías por huevo. Los huevos contienen un nutriente llamado colina, una vitamina del complejo B que interviene en la **salud del hígado,** la **prevención de enfermedades cardiovasculares.**

4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

5. Evidencias

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN







FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo@gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.COM	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San Eduardo	VEREDA	Urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	Eje 4 PSDP
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y ludica Dinamicas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: GABA Cuidados de la salud de los mayores y dientes consuma Lacteos	
FECHA DE REALIZACION: 20/09/2024	HORA DE INICIO: 9:00 am HORA DE FINALIZACION: 10:00 am
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Rocelina Valle	73	San Eduardo	Roselina
maria elena	62	San Eduardo	maria elena
Santalicia Arias	69	San Eduardo	Santalicia
Cira Upalce	66	San Eduardo	Cira
Nubleida Hernandez	57	San Eduardo	Nubleida Hernandez
Ligia Marlen P	76	San Pablo	Ligia Marlen P
Juan Denis Valle	25	San Eduardo	Juan Denis Valle
Edilma Cardenal	67	Cuitco	Edilma Cardenal
Marcela y Barreto	93	Cuitco	Marcela y Barreto
Cristobal Hernandez	63	San pablo	Cristobal Hernandez 2
Maria cecilia espitia	70	Cardozo	Maria Cecilia Espitia
Heli Gutierrez	62	centro	Heli Gutierrez
Gladys Ruth Baneto	67	Centro	Gladys Ruth Baneto
Dioselina Quintero F	76	San Pablo	Dioselina Quintero F
Maritza Castrucho	57	Centro	Maritza Castrucho
Edilsa Cabrera	51	centro	Edilsa Cabrera
Maria del Carmen	60	San Pablo	Maria del Carmen
Irene Morales Roa	62	San pablo	Irene Morales
Blanca Romero	77	Mambita	Blanca Romero

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Ilana Ardila	PROFESION	odontologa

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME N ª: 4 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 20/09/2024	**HORA DE INICIO:** 2:00pm	**HORA DE TERMINACIÓN:** 3:00pm

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:

1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma.
2. Verificación de los asistentes.
3. Desarrollo de la actividad.
4. Preguntas.
5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la segunda sesión educativa del primer ciclo al segundo grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar.

Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Consumen leche en su casa?

¿En la semana cuantos vasos de leche consume?

¿En la semana cuantos huevos consume y en qué forma lo preparan?

¿Creen ustedes que es importante consumir huevo?

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la segunda sesión se socializo el tema: Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

Los productos lácteos contienen un impacto positivo en el organismo sin importar la edad, ya que brinda múltiples aportes nutricionales

1. Ayuda a mantener los huesos fuertes

La leche, el yogur y el queso son fuentes de calcio. Este es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener los huesos fuertes

2. Las vitaminas son micronutrientes necesarios para transformar los alimentos en energía. La leche y sus derivados pueden contener:

Vitamina A, que contribuye al mantenimiento de la mucosa, la piel y la vista.
Vitamina D, que puede ayudar a la absorción del calcio.
Y la vitamina B2, que puede influir en el crecimiento, la producción de glóbulos rojos y la liberación de energía de las proteínas

3. Contiene proteínas, las cuales se encuentran presentes en cada una de las células del humano, y contribuyen a la formación y regeneración celular

4. **aporte de Vitamina D** en adultos mayores ,esto les podría ayudar a prevenir o disminuir los síntomas de enfermedades como la diabetes, evitar fracturas y favorecer el rendimiento físico.

El calcio no sólo es importante para la salud, sino que juega un papel clave en numerosos procesos de nuestro cuerpo como el filtrado renal, la conducción nerviosa o el funcionamiento muscular. Se recomienda, aproximadamente, tomar entre 2 y 4 raciones de lácteos al día según la edad y el estado fisiológico de la persona. Una ración de lácteos sería igual a beberse un vaso de leche de 250 ml o a comerse dos yogures.

La leche es un alimento completo y equilibrado, proporcionando un elevado contenido de nutrientes en relación al contenido calórico, por lo que su consumo a lo largo de la vida del ser humano, debe considerarse necesario e imprescindible desde la infancia hasta la tercera edad. Las propiedades y beneficios de la leche de vaca no se limitan exclusivamente a su papel y valor nutricional si no que se extiende más allá y juegan un papel básico dentro del mundo de la salud y la medicina, constituyendo un factor de prevención de primer orden en las denominadas patologías afluentes como son enfermedades cardiovasculares, oncológicas, metabólicas, odontológicas y óseas.

Beneficios del huevo

1. Repleto de proteínas; Los huevos tienen todos los aminoácidos esenciales, que son componentes básicos de las proteínas que sólo podemos obtener de los alimentos. Consumir suficientes proteínas puede ayudar a perder peso, aumentar la masa muscular, reducir la tensión arterial y mejorar la salud ósea.

2. salud visual: La yema de huevo contiene una gran cantidad de luteína y zeaxantina, que contribuyen a una buena salud ocular. Puede ayudar a prevenir la degeneración macular, la principal causa de ceguera relacionada con la edad. Los huevos también contienen vitamina A, que favorece el buen funcionamiento de los ojos y la visión.

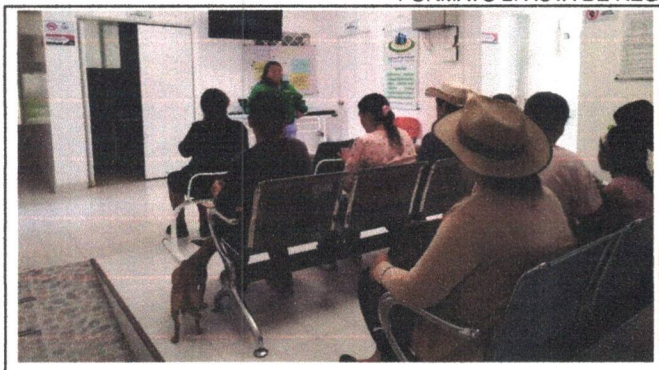
3. metabolismo; como los huevos están repletos de proteínas, comer huevos puede hacer que se sienta saciado durante más tiempo. Además, los huevos son bajos en calorías, ya que contienen unas 71 calorías por huevo. Los huevos contienen un nutriente llamado colina, una vitamina del complejo B que interviene en la **salud del hígado,** la **prevención de enfermedades cardiovasculares.**

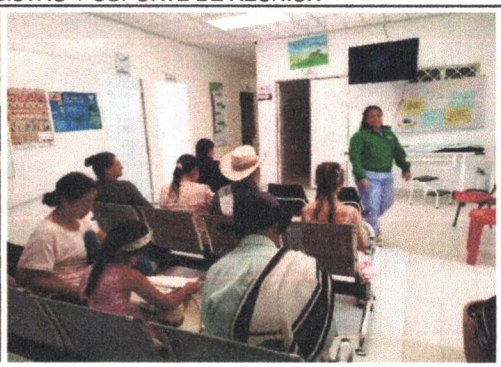
4. Por parte de los asistente no se realizan preguntas.

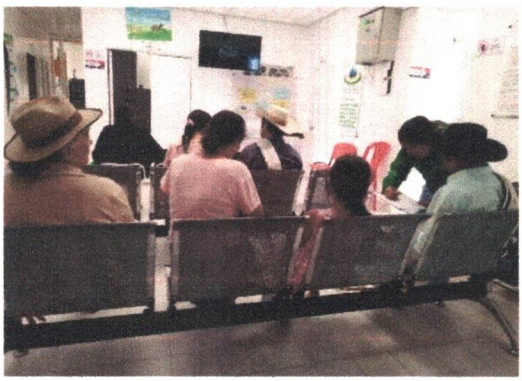
5. Evidencias

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN







FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo @gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@ GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.CO M	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San Eduardo	VEREDA	urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	Eje 4 PSDP
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y lúdica diapositivas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: Charla educativa toma acción para favorecer la salud de musculos, huesos y dientes, consuma diariamente lacteos	
FECHA DE REALIZACION: 20/04/2024	HORA DE INICIO: 2:00 PM HORA DE FINALIZACION: 3:00 PM
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Ligia Marlen P	46	San Pablo	Ligia Marlen P
Maria alcira M	72	San Pablo	Maria Alcira M
LUIS ALBERTO AMAYA	78	CENTRO -	
PEDRO JOSE IEGUIZAMO	74	CENTRO	Pedro Jose
IVI. EMMA BOHORQUEZ	71	CENTRO	EMMA B.
MARIA LEONOR MESA	72	CENTRO	MARIA LEONOR
ATILIA RINCON R.	68	CARDOZO	ATILIA RINCON
Mario Y. Galindo	73	Cardozo	Mario Galindo
MARGARITA ESPITIA	76	CARDOZO	MARGARITA ESPITIA
Maria Ines Torres parra	68	centro	Maria Ines Torres
Maria Elsa Patino	75	Centro	Maria Elsa Patino
Maria Eva Jimenez	72	centro	Maria Eva Jimenez
Rosalilia Montaño	70	centro	ROSA Julia Montaño
Ana Rosalbina Poveda	60	Centro	A. Rosalbina P.
Jaime Noge Ramirez	69	Libertad	
Brisa Noga	35	Libertad	

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Maria Andrea	PROFESION	ODONTOLOGA

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME ª: 5 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 25/09/2024	**HORA DE INICIO:** 9:00am	**HORA DE TERMINACIÓN:** 10:00am

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:	1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma. 2. Verificación de los asistentes. 3. Desarrollo de la actividad. 4. Preguntas. 5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la segunda sesión educativa del primer ciclo al primer grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar.

Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Consumen frutas en su casa?

¿Durante la semana consume verduras?

¿Cómo preparan las verduras en sus hogares?

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la tercera sesión se socializo el tema: Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas.

La alimentación juega un papel fundamental en la salud y bienestar de las personas, especialmente en los adultos mayores, quienes, a partir de los 60 años, enfrentan cambios significativos en su cuerpo que afectan sus necesidades nutricionales. Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios:

- Reducen los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal
- evitan el estreñimiento
- Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo
- Contribuyen a la eliminación de toxinas
- Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.
- Previenen el envejecimiento prematuro de las células.

El aumento del consumo por persona por día de frutas y verduras a mínimo cinco porciones de frutas y verduras, permite:

- Reducir la probabilidad de accidentes cerebrovasculares isquémicos
- Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago, esófago, de pulmón y colon rectal
- Reducir las alteraciones coronarias
- Estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son destoxificantes
- Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol LDL debido a los aportes elevados de antioxidantes (sustancias capaces de prevenir o retrasar el proceso de oxidación de las células) y vitaminas
- Proveen la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y son fuente de agua.

La dieta en adultos mayores debe incluir un consumo mínimo de dos raciones de verduras y hortalizas al día, así como de al menos 3 raciones de frutas entre comidas. Las verduras para la

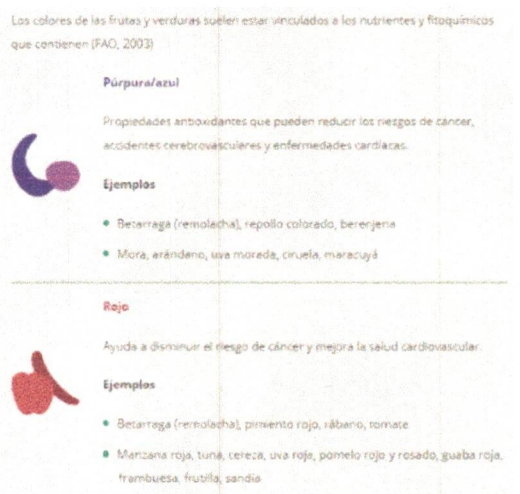
tercera edad son vitales, ya que aportan nutrientes necesarios que ayudarán a tener un mejor proceso de digestión y a mantenerse saludable. Para facilitar el proceso de masticación, los vegetales pueden estar cocidos a vapor y preparados en forma de puré, mientras que las frutas pueden consumirse en forma natural si están bien maduras y suaves, en caso contrario en compotas, zumos o batidos, pero sin que estos incluyan azúcares procesados en su preparación.

Algunas frutas recomendadas para adultos mayores incluyen:

Manzanas: Ricas en fibra y vitamina C, ayudan a mantener la salud digestiva.
Plátanos: Proveen potasio, ideal para la salud cardiovascular.
Bayas: Antioxidantes que protegen contra el envejecimiento celular.

Verduras de hoja verde: Las verduras de hoja verde, como la espinaca y la col rizada, son ricas en calcio y vitamina K, esenciales para la salud ósea.

Los productos del campo ofrecen una gran variedad de nutrientes esenciales que pueden contribuir significativamente a la salud y bienestar de los adultos mayores. Al incorporar estos alimentos en la dieta diaria, se puede mejorar la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento saludable y activo, por ultimo se les enseña que los colores de las frutas y verduras se vinculan las propiedad y nutrientes que estas nos aportan :



Anaranjado/amarillo



Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular.

Ejemplos

- Zanahoria, calabaza, calabacín
- Damasco (albaricoque), pomelo, limón, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno (melocotón), piña (ananá)

Marrón/blanco



Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio.

Ejemplos

- Coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla
- Banana (plátano), durian, jaca, durazno (melocotón) blanquillo, pera marrón

Verde



Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.

Ejemplos

- Espárrago, judía (frijol verde), col china, brócoli, repollo (col), pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca
- Manzana verde, palta (aguacate), uva verde, kiwi, lima

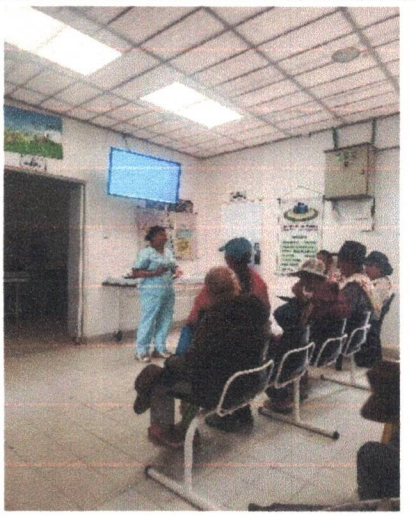
4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

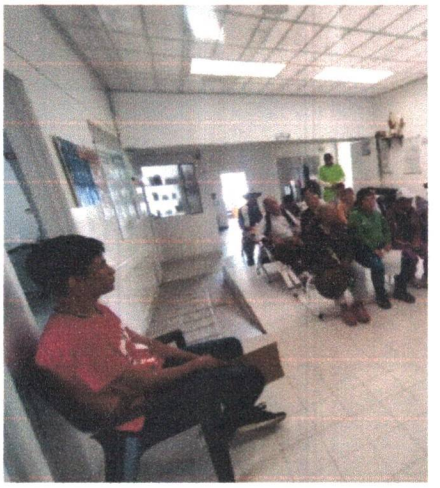
5. Evidencias

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN







FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo@gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DIAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.COM	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San Eduardo	VEREDA	Urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	Eje 4 PSDP
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y lúdica diapositivas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: GASTRITIS CRONICA Pasos mejorar su digestion, qué es y su peso incluye frutas enteras y verduras	
FECHA DE REALIZACION: 25/04/2024	HORA DE INICIO: 9:00 am HORA DE FINALIZACION: 10:00 am
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Rocelino Ovalle	73	San Eduardo	Rosellina
Maria Mercedes Moreno P	62	San Eduardo	Maria M P
Santicio Arias	69	San Eduardo	
Eliro Hijuelo	66	San Eduardo	
Elsa Alcira Jimenez	57	San Eduardo	
Ligia Marlen P	76	San Pablo	Ligia Marlen P
Luz Denis Tolres	25	San Eduardo	Luz Denis Tolres
Edelmira Barragan	67	Centro	Edelmira Barragan
Maria Helena Bareto	93	Centro	Maria Helena Bareto
Cristobal Hernandez	63	San pablo	Cristobal Hernandez
Maria Cecilia Espitia	70	Cardozo	Maria Cecilia Espitia
Heli Gutierrez	62	Centro	Heli Gutierrez
Gladys Ruth Baneto	67	Centro	Gladys Baneto
M Diosolino Rincon	46	San Pablo	M Diosolino Rincon
Marylu Cristancho	57	Centro	
Edilsa Gutierrez	51	Centro	Edilsa Gutierrez
Gloria del Carmen M	60	San pablo	Gloria del Carmen
Irene Morales Roa	62	San pablo	Irene Morales

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Maria Sandra	PROFESION	ODONTOLOGA

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME ª: 6 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 25/09/2024	**HORA DE INICIO:** 2:00pm	**HORA DE TERMINACIÓN:** 3:00pm

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:	1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma. 2. Verificación de los asistentes. 3. Desarrollo de la actividad. 4. Preguntas. 5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la segunda sesión educativa del primer ciclo al segundo grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar.

Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Consumen frutas en su casa?

¿Durante la semana consume verduras?

¿Cómo preparan las verduras en sus hogares?

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la tercera sesión se socializo el tema: Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas.

La alimentación juega un papel fundamental en la salud y bienestar de las personas, especialmente en los adultos mayores, quienes, a partir de los 60 años, enfrentan cambios significativos en su cuerpo que afectan sus necesidades nutricionales. Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios:

- Reducen los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal
- evitan el estreñimiento
- Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo
- Contribuyen a la eliminación de toxinas
- Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.
- Previenen el envejecimiento prematuro de las células.

El aumento del consumo por persona por día de frutas y verduras a mínimo cinco porciones de frutas y verduras, permite:

- Reducir la probabilidad de accidentes cerebrovasculares isquémicos
- Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago, esófago, de pulmón y colon rectal
- Reducir las alteraciones coronarias
- Estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son destoxificantes
- Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol LDL debido a los aportes elevados de antioxidantes (sustancias capaces de prevenir o retrasar el proceso de oxidación de las células) y vitaminas
- Proveen la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y son fuente de agua.

La dieta en adultos mayores debe incluir un consumo mínimo de dos raciones de verduras y hortalizas al día, así como de al menos 3 raciones de frutas entre comidas. Las verduras para la

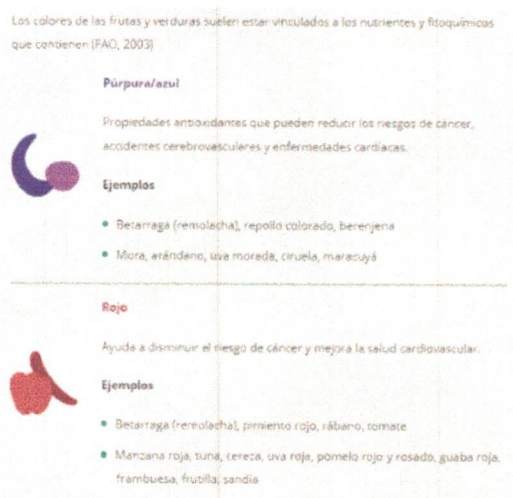
tercera edad son vitales, ya que aportan nutrientes necesarios que ayudarán a tener un mejor proceso de digestión y a mantenerse saludable. Para facilitar el proceso de masticación, los vegetales pueden estar cocidos a vapor y preparados en forma de puré, mientras que las frutas pueden consumirse en forma natural si están bien maduras y suaves, en caso contrario en compotas, zumos o batidos, pero sin que estos incluyan azúcares procesados en su preparación.

Algunas frutas recomendadas para adultos mayores incluyen:

Manzanas: Ricas en fibra y vitamina C, ayudan a mantener la salud digestiva.
Plátanos: Proveen potasio, ideal para la salud cardiovascular.
Bayas: Antioxidantes que protegen contra el envejecimiento celular.

Verduras de hoja verde: Las verduras de hoja verde, como la espinaca y la col rizada, son ricas en calcio y vitamina K, esenciales para la salud ósea.

Los productos del campo ofrecen una gran variedad de nutrientes esenciales que pueden contribuir significativamente a la salud y bienestar de los adultos mayores. Al incorporar estos alimentos en la dieta diaria, se puede mejorar la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento saludable y activo, por ultimo se les enseña que los colores de las frutas y verduras se vinculan las propiedad y nutrientes que estas nos aportan :



Anaranjado/amarillo



Contiene carotenoides que ayudan a la salud ocular.

Ejemplos

- Zanahoria, calabaza, calabacín
- Damasco (albaricoque), pomelo, limón, mango, melón, nectarina, naranja, papaya, durazno (melocotón), piña (ananá)

Marrón/blanco



Fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas y potasio.

Ejemplos

- Coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla
- Banana (plátano), durian, jaca, durazno (melocotón) blanquillo, pera marrón

Verde



Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.

Ejemplos

- Espárrago, judía (frijol verde), col china, brócoli, repollo (col), pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca
- Manzana verde, palta (aguacate), uva verde, kiwi, lima

4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

5. Evidencias

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN





FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo@gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.COM	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San eduardo	VEREDA	urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	EJE 4
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y ludica Diapositivas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: Caba odntco Para mejorar su digestión, Pte) y peso in- cluya frutas y verduras a su alimentación	
FECHA DE REALIZACION: 25/04/2024	HORA DE INICIO: 2:00 Pm HORA DE FINALIZACION: 3:00 Pm
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Ligia Marlen P	46	San Pablo	Ligia Marlen P
Maria alcira M	72	San Pablo	Maria Alcira Martinez
Gonzalo Sarmiento	74		Gonzalo Sarmiento
Maria Eva Jimenez	72	centro	Maria Eva Jimenez
Rosa Lilia Montaña	70	centro	Rosa lilia M.
Olga Patricia Rubio	30	Centro	Olga Rubio
LUIS ALBERTO Amaya	78	centro	LUIS Alberto
Mario Galindo	73	cardozo	
Maria Elva Satuno	75	Cardoso	Maria Elva Satuno
Freddy Galindo M.	49	cardoso	Freddy G. Martinez
Ireneo Martinez	85	centro	Ireneo Martinez
Dioselina Barreto	55	cardozo	Dioselina B.
Jaime Noge Ramirez	69	Libertad	
Erika Nope	35	Libertad	

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Monica Sanchez	PROFESION	ODONTOLOGA

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME ª: 7 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 27/09/2024	**HORA DE INICIO:** 10:00 am	**HORA DE TERMINACIÓN:** 11:00am

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:

1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma.
2. Verificación de los asistentes.
3. Desarrollo de la actividad.
4. Preguntas.
5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la segunda sesión educativa del primer ciclo al primer grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar. Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Comen aguacates en sus casas?

¿Saben que son los frutos secos?

¿Cada cuánto consumen frutos secos?

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la tercera sesión se socializo el tema: Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate.

Comer frutos secos como parte de una alimentación saludable es bueno para el corazón, los frutos secos contienen ácidos grasos insaturados y otros nutrientes. son un excelente alimento, no son caros, y son fáciles de almacenar y de empaquetar para llevar a cualquier lugar.

Un inconveniente de los frutos secos es que algunos pueden ser ricos en calorías. Por eso es importante limitar las porciones. Sin embargo, elegir frutos secos puede ayudar a que sigas una dieta saludable para el corazón.

¿Cómo pueden las nueces ayudar al corazón?

Las investigaciones han demostrado que comer frutos secos de manera frecuente disminuye los niveles de inflamación relacionada con las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Seguir una dieta saludable regular que incluya frutos secos puede contribuir a lo siguiente:

- Mejorar la salud de las arterias.
- Disminuir la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas.
- Disminuir el riesgo de coágulos sanguíneos, que pueden causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Disminuir el riesgo de tener presión arterial alta.
- Disminuir el riesgo de muerte prematura debido a una enfermedad cardíaca.
- Reducir los niveles de colesterol no saludable, concretamente de los triglicéridos y las lipoproteínas de baja densidad, también llamadas colesterol "malo".

¿Qué causaría que los frutos secos sean saludables para el corazón?

Los frutos secos son una buena fuente de proteínas. La mayoría de los frutos secos contienen, al menos, algunas de estas sustancias saludables para el corazón:

- **Grasas insaturadas: reducen** los niveles de colesterol malo.
- **Ácidos grasos omega-3 y L-arginina:** reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- **Fibra:** haces que te sientas lleno, y así comes menos.

Por su alto contenido nutricional, consumir por lo menos, medio aguacate al día mejorará tu salud y la de tu familia. En otros casos ayuda a la prevención de algunas enfermedades como cataratas y artritis reumatoide. Contiene alrededor de 15 nutrientes que van desde calorías, carbohidratos, proteínas, fibra alimenticia, Vitaminas A, C y E, Folatos, Potasio, Magnesio, Hierro, Calcio y Sodio, así como grasa monoinsaturada.

Entre sus beneficios encuentras:

- Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno.
- Regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina.
- El aguacate es rico en vitamina K y esta vitamina no solo es imprescindible para la buena coagulación de la sangre, sino que ayuda a mantener los huesos fuertes, sobre todo en las personas mayores
- A quienes padecen artritis reumatoide les ayuda a desinflamar articulaciones.
- Mejora la digestión.
- Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.
- Protege las células de los daños que causan los radicales libres. Además, el cuerpo necesita vitamina C para la producción de colágeno, una proteína necesaria para la buena cicatrización.
- Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio.
- Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas.
- Relaja el sistema nervioso debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo b, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.
- Estudios realizados por el Dr. David Heber, de la Universidad de California en Los Ángeles, mostraron que la luteína disminuye el crecimiento de las células del cáncer de próstata en un 25%., el aguacate tiene gran concentración de este carotenoide.

4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

5. Evidencias

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN







FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo @gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@ GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.CO M	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San eduardo	VEREDA	Urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	Eje 4
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y ludica de aquisitivas	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: Caba estilicos Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maní y aguacate	
FECHA DE REALIZACION: 27/04/2024	HORA DE INICIO: 10:00 am HORA DE FINALIZACION: 11:00 am
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Rocelina Ovalle	73	San Eduardo	Rocelina
María M Moreno P	62	San Eduardo	María M
Santalucia Arias	69	San Eduardo	
Luz H Ponte	66	San Eduardo	
Ma Stella Moreno	57	San Eduardo	
Ligia Marlen P	—	San Pablo	Ligia Marlen P
Luz Denis Torres	25	San Eduardo	Luz Denis Torres
Edelmira Bareto	67	Cuitfo	Edelmira Bareto
Maria Jose Bareto	93	Cuitfo	Maria Jose Bareto
Cristobal Tenjo de 27	63	San pablo	Cristobal Tenjo de 27
Maria Cecilia Espita	70	Cardozo	Maria Cecilia Espita
Heli Gutierrez	62	Centro	Heli Gutierrez
Gladys Ruth Bareto	67	Centro	Gladys Ruth Bareto
Diosdino Bareto	76	San Pablo	Diosdino Bareto
Maritza Castenecho	57	Centro	

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	María Paredes	PROFESION	ODONTOLOGA

VOBO GERENTE	

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

INFORME ª: 8 ACTIVIDAD 5	**MUNICIPIO:** SAN EDUARDO
ZONA: URBANA__X__ RURAL_____	**BARRIO O VEREDA:** SAN EDUARDO
PROYECTO DENTRO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS:	EJE 4 PDSP: Atención Primaria. III. Cuidado de la Salud en el territorio.

TEMA PRINCIPAL:

Realizar dos ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Alimentación Saludable" con base en guías alimentarias dirigida adultos, o adulto mayor del club de crónicos de la ESE n grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo

FECHA DE REALIZACIÓN: 27/09/2024	**HORA DE INICIO:** 2:00 pm	**HORA DE TERMINACIÓN:** 3:00pm

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE LIDERA LA REUNIÓN: ESE JAIME DIAZ PEREZ

METODOLOGIA:	1. La odontóloga les da la bienvenida a todos los asistentes a la reunión, se realiza la explicación y el objetivo de la misma. 2. Verificación de los asistentes. 3. Desarrollo de la actividad. 4. Preguntas. 5. evidencias

OBJETIVO: Realizar la segunda sesión educativa del primer ciclo al segundo grupo de adultos mayores del club de crónicos de la ESE En esta sesión el tema GABA a socializar es; Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. Se da la bienvenida a los participantes de la reunión y se explica el objetivo de la misma.

2. Se verifica que se encuentra el grupo de participantes.

3. Se da inicio a la socialización de la temática.

Se inicia indagando a los participantes, si tienen conocimientos previos acerca del tema a tratar. Posteriormente se desarrolla la temática.

¿Comen aguacates en sus casas?

¿Saben que son los frutos secos?

¿Cada cuánto consumen frutos secos?

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN

En la tercera sesión se socializo el tema: Cuide su corazón incluyendo en su alimentación nueces, maníes y aguacate.

Comer frutos secos como parte de una alimentación saludable puede ser bueno para el corazón. Los frutos secos contienen ácidos grasos insaturados y otros nutrientes. Y son un excelente alimento, no son caros, y son fáciles de almacenar y de empaquetar para llevar a cualquier lugar.

Un inconveniente de los frutos secos es que algunos pueden ser ricos en calorías. Por eso es importante limitar las porciones. Sin embargo, elegir frutos secos puede ayudar a que sigas una dieta saludable para el corazón.

¿Cómo pueden las nueces ayudar al corazón?

Las investigaciones han demostrado que comer frutos secos de manera frecuente disminuye los niveles de inflamación relacionada con las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Seguir una dieta saludable regular que incluya frutos secos puede contribuir a lo siguiente:

- Mejorar la salud de las arterias.
- Disminuir la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas.
- Disminuir el riesgo de coágulos sanguíneos, que pueden causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Disminuir el riesgo de tener presión arterial alta.
- Disminuir el riesgo de muerte prematura debido a una enfermedad cardíaca.
- Reducir los niveles de colesterol no saludable, concretamente de los triglicéridos y las lipoproteínas de baja densidad, también llamadas colesterol "malo".

¿Qué causaría que los frutos secos sean saludables para el corazón?

Los frutos secos son una buena fuente de proteínas. La mayoría de los frutos secos contienen, al menos, algunas de estas sustancias saludables para el corazón:

- **Grasas insaturadas: reducen** los niveles de colesterol malo.
- **Ácidos grasos omega-3 y L-arginina:** reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- **Fibra:** haces que te sientas lleno, y así comes menos.

Por su alto contenido nutricional, consumir por lo menos, medio aguacate al día mejorará tu salud y la de tu familia. En otros casos ayuda a la prevención de algunas enfermedades como cataratas y artritis reumatoide. Contiene alrededor de 15 nutrientes que van desde calorías, carbohidratos, proteínas, fibra alimenticia, Vitaminas A, C y E, Folatos, Potasio, Magnesio, Hierro, Calcio y Sodio, así como grasa monoinsaturada.

Entre sus beneficios encuentras:

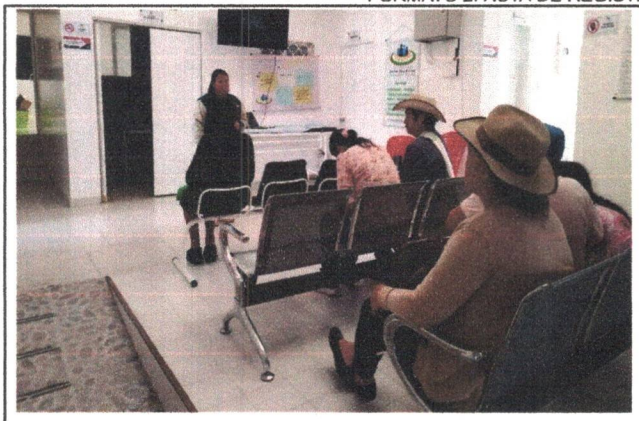
- Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno.
- Regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina.
- El aguacate es rico en vitamina K y esta vitamina no solo es imprescindible para la buena coagulación de la sangre, sino que ayuda a mantener los huesos fuertes, sobre todo en las personas mayores
- A quienes padecen artritis reumatoide les ayuda a desinflamar articulaciones.
- Mejora la digestión.
- Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.
- Protege las células de los daños que causan los radicales libres. Además, el cuerpo necesita vitamina C para la producción de colágeno, una proteína necesaria para la buena cicatrización.
- Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio.
- Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas.
- Relaja el sistema nervioso debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo b, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.
- Estudios realizados por el Dr. David Heber, de la Universidad de California en Los Ángeles, mostraron que la luteína disminuye el crecimiento de las células del cáncer de próstata en un 25%., el aguacate tiene gran concentración de este carotenoide.

4. Por parte de los asistentes no se realizan preguntas.

5. Evidencias

MUNICIPIO DE SAN EDUARDO
ESE CENTRO DE SALUD JAIME DIAZ PEREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

FORMATO 2: ACTA DE REGISTRO Y SOPORTE DE REUNIÓN







FIRMA DEL ACTA POR PARTE DE LOS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	**ENTIDAD**	**TELEFONO Y CORREO ELECTRONICO**	**FIRMA**
MARIA SANCHEZ GUERRERO	ODONTÓLOGA E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	odontologiaesesaneduardo @gmail.com	
SANDRA CHINCHILLA	COORDINADORA PIC MUNICIPAL	PSICOLOGIAESESANEDUARDO@ GMAIL.COM	
JUAN CAMILO MUNÉVAR MUNÉVAR	GERENTE E.S.E JAIME DÍAZ PÉREZ	ESEJAIMEDIAZPEREZ@GMAIL.CO M	

MUNICIPIO SAN EDUARDO
E.S.E CENTRO DE SALUD JAIME DÍAZ PÉREZ
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

E.S.E. Centro de Salud Jaime Díaz Pérez San Eduardo - Boyacá

ANEXO 2 LISTADO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO	San Eduardo	VEREDA	Urbano

EJE ESTRATEGICO PSDP PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	
METODOLOGIA UTILIZADA: Charla educativa y lúdica Diagnóstica	INFORMACION PARA LA SALUD X EDUCACION PARA LA SALUD X OTRO ___
TEMA: Gaba crónico Cuide su corazon incluyendo en su alimentacion nueces maní, aguacate	
FECHA DE REALIZACION: 27/04/2024	HORA DE INICIO: 2:00 Pm HORA DE FINALIZACION: 3:00 Pm
MATERIAL ENTREGADO	

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PROCEDENCIA	FIRMA
Ligia Marlen P	46	San Pablo	Ligia Marlen P
Maria alcira M	72	San Pablo	Maria alcira M
LUIS ALBERTO ARMAZA	78	centro	
PEDRO JOSÉ GUILLERMO	74	LEDRO	PEDRO J.
M. EMMA BOHORQUEZ	71	CENTRO	M. EMMA B.
MARIA I. MESA	72	CENTRO	MARIA MES
Atilia RIPCON R	68	CARPOZO	OTILIA RIP
Mario Calindo	73	CARDOZO	Mario C.
MARGARITA ESPITIA	76	CARPOZO	MARGARITA Espitia
Maria Ines Torres parra	68	Centro	Maria Ines Torres
Maria elisa Fatuna	75	Centro	Maria Elisa Fatuna
MariaEva jimenez	72	centro	Maria Eva Jimenez
Rosalilia Montaña	70	centro	Rosa lilia M.
Ana Rosalbina Pouba	60	Centro	A. Rosalbina P.

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD	Maria Sanchez	PROFESION	Odontologa

VOBO GERENTE	