Fecha de ejecución:	12	11	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios		Profesional a cargo:	Claudia Peñate - Nutricionista
Nombre de la actividad:	Importancia del consumo de fibra. Actividad física rumba			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Orientar a la población para la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyen al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferentes regiones que existen en el país.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Consumir alimentos que favorecen la desinflamación intestinal y rumba

2. Procure que este tipo de productos sea ocasional

3. Tenga siempre a mano alimentos saludables y evite los que producen inflamación en las paredes intestinales.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL.	Se dará inicio a la actividad con un cordial saludo a las personas mayores y se les realizara la invitación voluntaria a participar en la actividad como la rumba que la hace el profesor de edufisico que tiene como nombre: Importancia del consumo de la fibra y la rumba se ubicaran, en primer lugar bailaran rumba y después se dispondrán de sillas y el espacio ampliamente para estar cómodos.
MOMENTO CENTRAL	Después de la rumba, se desarrollará la actividad de manera lúdica participativa, se brindará una breve contextualización sobre el objetivo de la actividad, y se les indicara la importancia del consumo de la fibra diariamente. En otras palabras, La fibra vegetal le aporta volumen a su dieta. Dado que hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudarle con sus esfuerzos para perder peso o para mantener un peso saludable. Para personas con diabetes, la fibra puede jugar un papel importante para lograr mantener el control glucémico (azúcar en la sangre). Las dietas ricas en fibra también pueden ayudar tanto con el estreñimiento como con la diarrea. La fibra también puede ayudar a bajar el colesterol.
MOMENTO FINAL	Seguido a esto se desarrollará la actividad por medio de un video proyectado en el televisor nos explica, la importancia del consumo de la fibra, datos y enfermedades desencadenantes y se procede a resolver preguntas sobre el tema. Seguido a esto cada persona mayor realizará un dibujo de las frutas y verduras que mas le guste, incluyendo una preparación y cada uno explicó los ingredientes que lleva dicha preparación. Para finalizar la actividad se resuelven dudas que se presenten.

RECURSOS

* Personas mayores	* Televisor
* Persona del talento humano	* Control
* Hojas	* Colores

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD
Antes de iniciar la dinámica se da un espacio para preguntar a las personas mayores que entienden por alimentación saludable rica en fibra, saben que es la fibra? donde se identifica que solo se piensa en saciarsemas no en alimentarse. Como resultados tenemos que del 100% de las personas mayores que asistieron al servicio del Centro Cuidado transitorio Samper Mendoza, en la actividad Participó el 40%, lo que corresponde a 12 personas de 45 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento y un ambiente nutrido de saberes, identificando que la alimentación influye en la importancia del consumo de fibra y su prevención. Se usa el medio de evaluación donde se observa que el 100% de las personas mayores refieren agrado, interés y motivación por el desarrollo de la actividad. **Logros:** Se logra generar un espacio de discusión y debate organizado, a partir de la alimentación identificadas en el plato saludable. **Dificultades:** No se evidencian dificultades en el desarrollo de la actividad.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsables: ND Claudia Peñate Educador físico Hernando Ortiz Fecha: 12/11/2024	Importancia consumo de fibra. Actividad Física Rumba
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Fecha: 12-11-2024

UNIDAD TRANSITORIO DIA NOCHE BARRIO MEDOZA

TUTOR ANDREA CAMPOS REY

Jenny Pacheco

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Hernando 0/11 ACTIVIDAD 1 LINEA Buenos practicos	Hernando 0/11 ACTIVIDAD 2 LINEA Fortalecimiento de la autonomia	Claudia Parra ACTIVIDAD 3 LINEA Buenas practicas	Arturo Herrera ACTIVIDAD 4 LINEA Vinculando capacidades y habilidades
1	CC	20.296.704	Maria Dolores	Martin Novoa	Carmen		Si	Si	NO	NO
2	CC	20.951.312	Ana Basilia	Naranjo Avila	Ana Naranjo		Si	Si	Si	Si
3	CC	17.014.096	Aristol Jesus	Ortega Pacheco	Aristol		NO	NO	NO	Si
4	CC	17.128.613	Victor Alfonso	Moncada Rodriguez	Victor		Si	Si	NO	NO
5	CC	6.655.263	Jorge Silva	Perez Duenas	Jorge		Si	Si	NO	Si
6	CC	17.118.391	Edgardo	Gordoba Ochoa			NO	NO	Si	NO
7	CC	19.096.271	Pedro Antonio	Perez			Si	Si	NO	NO
8	CC	17.198.234	Raul Jose	Sarmiento Perez			NO	NO	Si	NO
9	CC	19.179.431	Pablo Antonio	Garcia Forero			Si	Si	NO	NO
10	CC	6.496.635	Guillermo	Betancurt Sepulveda	Guillermo		Si	Si	Si	Si
11	CC	39.403.255	Rosa Emilia	Ramirez Martinez	ROSA		NO	NO	NO	NO
12	CC	41.773.015	Aurora	Acevedo Puerta			Si	Si	Si	Si
13	CC	18.933.225	Rafael Lucas	Rodriguez Escobar			NO	NO	NO	NO
14	CC	14.990.621	Alvaro	Garcia Reyes			NO	NO	NO	NO
15	CC	13.935.307	Bernardo	Silva Lopez			Si	Si	NO	NO
16	CC	98.256.435	Luis Fernando	Cometa			Si	Si	NO	NO
17	CC	7.479682	Carlos Guillermo	Tamayo Montana			NO	NO	NO	NO
18	CC	1.026.563.741	Omar Alberto	Gaviria Ramirez			NO	NO	NO	NO
19	CC	19.315.447	Jorge Arturo	Velasco			NO	Si	NO	Si
20	CC	19.222.697	Luis Ernesto	Moreno			Si	Si	NO	NO
21	CC	19.294.091	Orlando	Osorio Toca			NO	NO	NO	NO
22	CC	19.417.265	Luis Fernando	Moreno Sandoval			NO	NO	NO	NO
23	CC	13.447.550	Luis Fernando	Hernandez Vera			Si	Si	Si	NO
24	CC	19.205.560	Carlos Julio	Medina Colorado			NO	NO	NO	NO
25	CC	79.309.763	Orlando	Gutierrez Mora	Orlando Gutierrez		Si	Si	Si	Si

Powered by CamScanner

Jonny Pacheco

12-11-2024

					Hemograma Dif.	Hemato Dif.	Glucosa Perfil lip.	
					Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
					Buenas prácticas	Manejo efectivo de la entrevista	Glucosa en ayunas	Manejo frente a resultados alterados
19.212.061	Ignacio Eudoro	Quintana Maia			SI	SI	NO	NO
19.176.964	Gustavo Alfredo	Cabales Restrepo			SI	SI	NO	NO
334170	Manuel Jose	Cobos Prado			NO	NO	NO	NO
19.212.618	Eulises	Rubio Vasquez			SI	SI	SI	NO
5013123	Roberson	Torres Cadena	NO FIRMA	Por cedula	NO	NO	NO	NO
19.364.896	Benjamin	Contreras Herrera			NO	NO	NO	NO
16.350.919	Pedro Jose	Cruz Valenca			NO	NO	NO	NO
19.091.275	Arturo	Escobar Arcaye			NO	NO	SI	SI
19.218.120	Carlos Abd	Leon Parra			NO	NO	NO	NO
41.402.709	Martha Luca	Machado Ramirez			NO	NO	NO	NO
19.060.128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	SI	SI
11337016	Marco antonio	Olaya Lopez			NO	NO	NO	NO
19.165.905	Carlos Alberto	Ancha Ramirez			NO	NO	SI	NO
14.959.517	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO	NO	SI	SI
17.192.966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes			NO	NO	NO	NO
41.919.193	Martha Cecilia	Herrera			NO	NO	NO	SI
11.295.309	Julio Cesar	Bonal			NO	NO	NO	NO
8248.026	Nelson de Jesus	Carmona Restrepo			NO	NO	NO	NO
6.158.168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	NO
17.193.238	Abraham	Tibambre Castañeda			NO	NO	NO	NO

Powered by CamScanner