Lugar	**Comunidad de cuidado camino de vida**
Fecha	**12/12/2024**
Tema	**ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION**
Desarrollo	ASISTENTES: Formato control de asistencia a capacitación con personas mayores Ver anexo. Lesly Fontalvo- Nutricionista- Andres Castillo Educador físico - Diana Muñoz Fisioterapeuta ORDEN DEL DÍA: 1. Introducción 2. Objetivos 3. Actividad a desarrollar. 4. Materiales. 5. Compromisos. 6. Anexos (evidencia fotográfica y listado de asistencia) **1. INTRODUCCIÓN** Estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, el cual permitirá orientar a cualquier persona que tenga acceso al mismo. Las actividades y talleres que aquí se exponen, se fundamentan en los resultados de la ENSIN 2015 y del diagnóstico de la población abordada; que en este caso son niños y niñas en proceso de restablecimiento de derechos. Para la planeación de las actividades relacionadas con Nutrición, se tuvieron en cuenta los principios orientadores consignados en las “GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS” del bienestar familiar. En el caso del área de Actividad Física, se tuvieron en cuenta los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación basado en las etapas de desarrollo en las que se encuentran la población objetivo. Considerando que las personas mayores requieren atención integral, las herramientas en IEC cobran una gran importancia ya que permiten la transformación en la forma de pensar de las personas mayores, adoptando prácticas de autocuidado que incidan directamente en su estado de salud, mediante el fomento de estilos de vida saludable. Además, mediante la promoción de EVS se generan alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre y aportes a la reducción del sedentarismo y mejoraría de la calidad de vida de toda la comunidad. En esta guía técnica se encuentran

actividades que se desarrollan en diferentes momentos, que promueven la realización de actividad física y que contribuyen a mejorar la alimentación de los participantes a través de actividades lúdicas y grupales que pueden ser replicables en los servicios y que pueden tener la participación de adultos; ajustándola a las dinámicas propias de cada servicio.

Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:

1. Actividad Física

Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo

La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera.

3. Mantener una correcta higiene

Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento.

4. Alimentación saludable

Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

5. Actividad social

Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez,

considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.

2. Objetivos General

Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física con enfoque diferencial, que movilicen la transformación de hábitos y comportamientos mediante estrategias de información, educación y comunicación con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población atendida en los servicios sociales de la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS que reciben apoyo alimentario y los servicios que en el marco de la integralidad de la atención cuentan con un componente alimentario y nutricional.

Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar hábitos de estilos de vida saludable en la comunidad de cuidado.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano.
- Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, el estado nutricional y el crecimiento y desarrollo desde edades tempranas.

3. Glosario

Alimento: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

Actividad física: la Actividad Física se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulte en un gasto de energía.

Actividad física aeróbica: actividad en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un período de tiempo. La actividad aeróbica -denominada también “de resistencia”- mejora la capacidad cardiorrespiratoria.

Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta.

Actividad física en tiempo de ocio: actividad física realizada por una persona que no es necesaria como actividad esencial de la vida cotidiana, y que se realiza a discreción. Ejemplos**:** participación en deportes, condicionamiento o entrenamiento mediante ejercicios, o actividades recreativas, como los paseos, el baile.
Actividad física potenciadora de la salud: actividad que, cuando se añade a la actividad habitual, reporta beneficios para la salud. Ejemplos: caminar a buen paso, saltar a la comba, bailar, jugar al tenis o al fútbol, levantar pesos, trepar por las estructuras en los recreos, o practicar yoga.

Capacidad cardiorrespiratoria (resistencia cardiorrespiratoria): componente de la forma física relacionado con la salud. Capacidad del de los sistemas circulatorio y respiratorio para suministrar oxígeno durante períodos de actividad física continuada.

Deporte: actividades deportivas suelen consistir en actividades físicas realizadas por equipos o personas, con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo).

Educación para la salud: es una herramienta de salud pública a través de la que podemos facilitar cambios, crear corriente de opinión, establecer canales de comunicación y capacitar a individuos y a colectividades para, con su autorresponsabilización e implicación, hacerles activos y participantes en el rediseño individual, ambiental y organizacional con acciones globalizadoras. Así su objetivo final será el cambio o modificación de los comportamientos nocivos y el refuerzo de los saludables, y su eje fundamental es la comunicación

Ejercicios de fortalecimiento óseo: actividad Física que tiene por objeto incrementar la fortaleza en determinados puntos de los huesos del aparato locomotor. Equivalente metabólico10: unidad de medida del índice metabólico (MET), o simplemente Equivalente Metabólico, es una medida fisiológica que expresa el coste de energía de las actividades físicas y se define como la relación de la tasa metabólica (y por lo tanto la tasa de consumo de energía) durante la actividad física específica a una referencia tasa metabólica.

	Estilos de vida saludable: los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de Actividad Física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. **Frecuencia:** número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. La frecuencia suele estar expresada en sesiones, episodios o tandas semanales. **Grupo de alimentos:** conjunto de alimentos con características nutricionales similares. Bajo este criterio, el "Plato saludable de la familia colombiana" agrupa los alimentos, así: 1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. 2. Frutas y Verduras. 3. Leche y productos lácteos. 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. 5. Grasas. 6. Azúcares **Inactividad Física:** ausencia de actividad o de ejercicio físico. **Nutrición:** el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo, utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos: Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, y suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. **Osteoporosis:** se define como un trastorno esquelético sistémico caracterizado por masa ósea baja y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, con el consecuente incremento de la fragilidad ósea y una mayor susceptibilidad a las fracturas. **Sedentarismo:** el sedentarismo se define como la realización de Actividad Física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre **Tiempo de comida:** cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según

la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, nueves, almuerzo, onces y cena.

Tipo de Actividad Física: forma de participación en una Actividad Física. El tipo de Actividad Física puede adoptar diversas formas: aeróbica, de fortalecimiento, de flexibilidad, de equilibrio.

Alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para la población colombiana basadas en alimentos - GABA, la alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La Organización Mundial de la Salud - OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos tras.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

Entre los nutrientes que el cuerpo requiere para vivir, crecer y mantenerse saludable, se dividen en: macronutrientes (los que necesita el cuerpo en mayores cantidades) y micronutrientes (los que necesita el cuerpo necesita en menor cantidades). Los macronutrientes se dividen en:

Grasas

Son la fuente más concentrada de energía, ya que cada gramo corresponde a 9 calorías. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). De acuerdo a la fuente, las grasas se pueden clasificar:

 De origen animal: contenida en la manteca de cerdo, la crema de leche, la mantequilla de vaca, los embutidos, la grasa visible de la carne y la piel de las aves.

	Estas grasas son fuente de ácidos grasos saturados - AGS y si se consumen en exceso tienen efectos negativos, principalmente sobre el corazón, la circulación, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas. **De origen vegetal:** contenida en aceites de oliva, maíz, soya, girasol, canola, etc., en la manteca vegetal y la margarina. A excepción de las dos últimas que son ricas en AGS, las grasas de origen vegetal son ricas en ácidos grasos insaturados AGI, que si se consumen con moderación ofrecen un efecto protector en el organismo, pero si se consumen en exceso favorecen el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades asociadas. De acuerdo al tipo, las grasas se clasifican: **Saturadas: son** aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Pueden ser de origen animal como la mantequilla de vaca, la crema de leche, el queso crema, las que están en los embutidos y en los cortes de carnes «gordos». También pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen AGS, aunque en menor cantidad que las de origen animal, como el coco. El aceite de coco, aunque es líquido, es una excepción porque en su composición contiene una mayor cantidad de AGS. **Insaturadas:** son líquidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, oliva, girasol, algodón y canola. A continuación se muestran algunos micronutrientes importantes, las funciones de los mismos en el cuerpo y las fuentes en donde se encuentran: **Carbohidratos:** Proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Aportan 4 calorías por gramo. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares. **Proteínas:** Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Aportan 4 calorías por gramo. Las proteínas provienen de dos fuentes: De origen animal, que se encuentran en todo tipo de carnes, la leche y los huevos. De origen vegetal, que se encuentran en las leguminosas como fríjoles, soya, lentejas y garbanzos. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal. Así mismo los micronutrientes se dividen en: Vitaminas: Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Sólo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso. En el cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

Cuadro 1. Las vitaminas, funciones y principales fuentes

Vitaminas liposolubles		
Nombre	**Funciones**	**Alimentos fuente**
A (Retinol)	Mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, ayuda a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo.	• Hígado. • Frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga y zanahoria. • Productos lácteos: leche y quesos. • Yema de huevo.
D (Calciferol)	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo; ayudando así a la formación de huesos y dientes sanos.	• Pescados grasosos. • Yema de huevo. • Hígado. • Aceites de pescado. • Leche fortificada y mantequilla de vaca.
E (Tocoferol)	Ayuda a conservar los tejidos, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso; además ayuda a retardar el proceso de envejecimiento actuando como antioxidante.	• Germen de trigo. • Aceite de maíz, algodón, soya. • Yema de huevo. • Nueces y maní sin sal.
K (Fitomenadiona)	Es imprescindible en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias. También está estrechamente relacionada con el proceso de formación y desarrollo de los huesos. Su presencia es imprescindible para la fijación del calcio y para la remineralización. Estudios recientes han mostrado que resulta muy beneficiosa en el tratamiento de diversos tumores (seno, ovarios, estómago, riñones, pulmones y colon).	• Hortalizas de hoja verde: col, espinaca, hojas de nabos, col rizada, acelga, hojas de mostaza, perejil, lechuga romana y la lechuga de hoja verde. • Verduras como las coles de Bruselas, el brócoli, la coliflor y el repollo. • Pescado, hígado, carne de res, huevos y cereales (contienen cantidades más pequeñas).

Minerales: Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

Plato Saludable de la Familia Colombiana

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de agua y la práctica de actividad física, importantes para la buena salud, el cual se observa a continuación:



Actividad física

Realizar Actividad Física de forma regular conlleva a obtener unos beneficios para la salud y por ende para el cuerpo repercutiendo directamente en la mejora de calidad de vida de las personas y de la sociedad, ayudando a que las personas tengan un buen estado físico, adquieran una mayor autonomía y aumente su autoestima. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)21 entiende que la Actividad Física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere un gasto de energía", sin embargo, para poder lograr unos beneficios en el cuerpo es necesario tener en cuenta otros factores tales como la intensidad, la frecuencia y la duración. Es por esto que la OMS realizó unas recomendaciones que tienen en cuenta estos tres factores, según el grupo etario correspondiente: la Actividad Física debe estar compuesta por juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física, o ejercicios programados. Estas actividades se pueden desarrollar en contextos educativos, comunitarios, familiares. Para obtener beneficios y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea además de aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles se sugiere que:

 Se deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de Actividad Física moderada o vigorosa.

 La Actividad Física debe ser en mayor medida aeróbica. Se sugiere incluir 3 veces a la semana actividades vigorosas que ayuden a favorecer el trabajo en músculos y huesos. Según la OMS, la Actividad Física vigorosa, requiere de una gran cantidad de

esfuerzo provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardiaca. Algunas actividades consideradas como vigorosas son: las caminatas a paso rápido por laderas, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación, deportes y juegos competitivos.

Para el grupo de edades entre los 18 y 64 años la Actividad Física consiste en actividades recreativas o de ocio desplazamientos a pie y en bicicleta, actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Para obtener beneficios y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea además de aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles se sugiere que:

 Se deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de Actividad Física moderada o bien 75 minutos de Actividad Física aeróbica vigorosa cada semana.

Para las personas cercanas a los 50 años en adelante, la actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo. Dos veces o más por semana se deben realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Es importante aclarar que antes de empezar cada una de estas actividades es necesario hacer una activación muscular (calentamiento) a través de diferentes movimientos en los que participen todos los grupos musculares y articulaciones de una forma progresiva con el fin de preparar el cuerpo para conseguir un mayor rendimiento físico y evitar lesiones.

Fuente: GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion

Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 hora y media.

No.	Tiempo	Descripción
0	10 minutos	Introducción al taller.
1	25 minutos	Caracterización del tema Socialización actividad física y nutrición a las personas mayores de la comunidad de Cuidado Caminos de Vida
2	10 minutos	Explicación y diferenciación como se abordan entre los diferentes grupos de alimentos.
3	15 minutos	Actividades de Cierre (conclusiones)
TOTAL	1:30 horas	

	Introducción al taller. • Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores. • Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario. • Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa. **Intervención de la profesional de nutrición:** Capacitación del tema nutrición y actividad física como se aborda en nuestro cuerpo y el aprovechamiento de los nutrientes.Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos y definición porque es importante la actividad física y alimentación saludable. • Se da a conocer los desafíos que se presenta con la nutrición comunes con las personas mayores y con unas modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida. • Se organizarán grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará el esquema didáctico para la señalización. • Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al tema. **Cierre:** • Se generan conclusiones sobre la dinámica establecida • Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes. • Ordenar el sitio en donde se realizó la actividad.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	LESLY PAOLA FONTALVO	Nutricionista	Nutrición
	RAUL MARTINEZ MORENO	Coordinador	Coordinación
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	Enero de 2025		
Elaboró	*Lesly Paola Fontalvo Nutricionista*		

REGISTRO FOTOGRAFICO SOCIALIZACIÓN IEC CON PERSONAS MAYORES ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION

COMUNIDAD CAMINOS DE VIDA

CONVENIO 8135-2024





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código FOR-PSS-296 Versión 1 Fecha Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página 1 de 1

FECHA : 12/12/2024 | SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO | LOCALIDAD: SANTA FE

PRÁCTICA O TEMA: ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: LESLY FONTALVO Diana Nuñez fisioterapeuta Andres Cushllo Educador físico. | PROFESIÓN: NUTRICION

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	53905298	Patiño		Pastora	No firma
2	CC	27064811	lopez	palacios	luciana angelica	no firma
3	CC	41366132	Reyes	Cardenas	josefina	no firma
4	CC	20278046	Rojas	Cardenas	Gloria del Rosario	no firma
5	CC	53905967	Ardila		Amanda	no firma
6	CC	53905859	Figueroa	Cardenas	Virginia	no firma
7	CC	23936634	Diaz		Lucila	no firma
8	CC	1070781327	Millan		Briceida	no firma
9	CC	41322157	Morales	Piñeros	Ana Mercedes	no firma
10	CC	20694021	Olaya	nieto	Fredesminda	no firma
11	CC	41487974	Ruiz	Jimenez	Maria helena	no firma
12	CC	43034137	Aguirre		Ana Maria	no firma
13	CC	41363409	Galeano	Franco.	Olga	no firma
14	CC	24866959	Galvis	Florez	elizabeth	no firma
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Escaneado con CamScanner