LA FELICIDAD DE NUESTROS ADULTOS MAYORES DEPENDE DEL DISFRUTE DE UNA VIDA DIGNA



FELIZ DÍA DEL ADULTO MAYOR

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

NIT: 890.480.145-7

CARTAGENA-COLOMBIA

INFORME DE AVANCES DE LOS COMPONENTES ALIMENTACIÓN RECREACIÓN Y FORMACIÓN

PERIODO DEL 9 DE AGOSTO AL 8 DE SEPTIEMBRE DE 2024.

PRESENTADO A:

SECRETARIA DE SALUD DE BOLIVAR

PRESENTADO POR:

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEPENDE LA PROLONGACIÓN DE LA VIDA Y LA SALUD





1.0 INTRODUCCIÓN ALIMENTACIÓN

para el mes de agosto de 2024 se establecio cronograma de capacitaciones a adultos mayores y manipuladores de alimentos al hogar geriátrico San Pedro Claver en los temas de importancia del consumo de frutas y verduras y plan de saneamiento básico.

Las frutas y verduras son esenciales para una dieta equilibrada y saludable, desempeñando un papel fundamental en el bienestar general del cuerpo. Estos Alimentos no solo aportan una variedad de nutrientes vitales, como vitaminas, minerales y fibra, sino que también son ricos en antioxidantes, que ayudan a proteger el organismo de enfermedades y el envejecimiento prematuro. Consumir una amplia gama de frutas y verduras contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, estos Alimentos ayudan a mantener un peso saludable, dado que suelen ser bajos en calorías y altos en fibra, lo que promueve una digestión adecuada y una sensación de saciedad.

La implementación de un plan de saneamiento básico en los servicios de alimentos dirigidos a adultos mayores es crucial para garantizar la salud y el bienestar de esta población vulnerable. A medida que la edad avanza, los adultos mayores pueden enfrentar desafíos únicos relacionados con la nutrición, la digestión y la susceptibilidad a enfermedades transmitidas por alimentos. Por lo tanto, asegurar prácticas de saneamiento rigurosas en la preparación y manejo de alimentos es esencial para prevenir brotes de enfermedades y mantener una buena calidad de vida. Este tipo de plan de saneamiento básico abarca una serie de medidas destinadas a asegurar que los alimentos ofrecidos a los adultos mayores cumplan con los más altos estándares de higiene y seguridad. Esto incluye la implementación

de procedimientos estrictos para la manipulación, almacenamiento y preparación de alimentos, así como la capacitación del personal en prácticas de higiene y seguridad alimentaria.



1.2 OBJETIVO ALIMENTACIÓN

- ✓ promover una dieta equilibrada que maximice la salud y el bienestar integral, mediante la incorporación regular de estos alimentos esenciales.

- ✓ prevenir enfermedades crónicas y agudas, apoyar el mantenimiento de un peso saludable y fomentar una vida activa y plena. Al integrar frutas y verduras en la dieta diaria

- ✓ prevenir enfermedades relacionadas con el saneamiento deficiente, promover un entorno limpio y saludable, y fomentar prácticas sostenibles que contribuyan al bienestar de la comunidad.



1.3 SESIONES EDUCATIVAS

ACTIVIDADES ADSCRITAS EN EL HOGAR SAN PEDRO CLAVER.

En cumplimiento de lo dispuesto en el contrato de Prestación de Servicios celebrado entre Hogar San Pedro Claver y Keyla Verbel Martínez, con cédula de ciudadanía No. 1143383617 de Cartagena. Éste último en su calidad de contratista, Se presentan a continuación el Informe correspondientes a las actividades desarrolladas en el mes de agosto de 2024.

A continuación, relaciono las actividades desarrolladas así:

FUNCIONES	ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR	OBSERVACIONES
1. Continuación del Seguimiento de indicadores antropométricos Bajo IMC a paciente	Se realizó Actividad a adulto mayor para Gestión de mejoramiento de la calidad de vida.	09/08/2024	Hogar geriátrico San Pedro Claver	Informe de seguimiento en el diagnostico nutricional, implementando acciones en cuanto a una alimentación adecuada.
2. Seguimiento documental y de infraestructura de las condiciones de almacenamiento de los alimentos.	Se realizó seguimiento documental, de organización, Almacenamiento y rotulación al servicio de alimentos	16/08/2024	Comedor, Cocina y Bodega Hogar geriátrico San Pedro Claver	
3. Dar capacitaciones dirigidas a	Importancia del consumo de frutas y verduras	23/08/2024	Hogar geriátrico San	

adultos mayores y manipuladores de alimentos.			Pedro Claver	
	Plan de saneamiento básico	23/08/2024	Hogar geriátrico San Pedro Claver	
4. Elaboración de ciclos de minutas y seguimiento al servicio de alimentos del hogar geriátrico	Se elaboró ciclo de minutas correspondiente al mes de septiembre teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de la población	30/08/2024	Comedor Hogar geriátrico San Pedro Claver	

SESIÓN EDUCATIVA AL ADULTO MAYOR

ETAPA DE ALISTAMIENTO Y PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

ACCION	DETALLES DE LA ACTIVIDAD
Población Objeto:	Adultos mayores, Hogar geriátrico San pedro Claver
Responsable de la actividad	Nutricionista Keyla Verbel Martínez
Fecha, sitio de Ejecución y # de asistentes	**Fecha:** 23/08/2024 **Lugar:** Salón de actividades lúdico recreativas al adulto Mayor del hogar geriátrico San pedro Claver.
Descripción de la actividad	Educar a los adultos mayores sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, y motivarles a incorporar estos alimentos en su dieta diaria para mejorar su salud, prevenir enfermedades y mantener una calidad de vida óptima. ✓ **Saludo y Presentación:** o Breve presentación del ponente y del propósito de la charla. o Importancia de abordar la nutrición en la tercera edad. ✓ **Agenda:** ✓ **Beneficios Nutricionales de las Frutas y Verduras** ✓ **Vitaminas y Minerales:** ✓ Se explica el papel de vitaminas (como A, C, y E) y minerales (como potasio y magnesio) en la salud de los adultos mayores. ✓ Se dan ejemplos de frutas y verduras que son ricas en estos nutrientes. ✓ **Fibra Dietética:** ✓ Beneficios de la fibra en la digestión, prevención del estreñimiento y control del colesterol. ✓ Fuentes de fibra en frutas y verduras. ✓ **Antioxidantes y Salud Celular:** ✓ Cómo los antioxidantes ayudan a combatir el estrés oxidativo y el envejecimiento celular. ✓ Frutas y verduras con alto contenido en antioxidantes. ✓ **Control del Peso y Salud Cardiovascular:**

	✓ Cómo las frutas y verduras ayudan a mantener un peso saludable y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. **Conclusión y Preguntas** **Resumen de los Puntos Clave:** ✓ Se repasó los principales beneficios y recomendaciones discutidas. ✓ **Espacio para Preguntas:** ✓ Se aclararon dudas y preguntas a los participantes. ✓ **Cierre:** ✓ Agradecimientos a los participantes
Metodología	Convocatória al interior del. Hogar geriátrico
Resultados de la actividad:	Se logra la asistencia de 10 personas
Insumos y/o logística	Sillas, alimentos, mesa,
Inconvenientes presentados y tipo de solución	N/A
Recomendaciones	Continuar con el desarrollo de capacidades

SESIÓN EDUCATIVA A MANIPULADORES DE ALIMENTOS

ETAPA DE ALISTAMIENTO Y PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

ACCION	DETALLES DE LA ACTIVIDAD
Población Objeto:	Manipuladoras de Alimentos, Hogar geriátrico San pedro Claver
Responsable de la actividad	Nutricionista Keyla Verbel Martínez
Fecha, sitio de Ejecución y N° de asistentes	**Fecha:** 23/08/2024 **Lugar:** Comedor de Personal de Cocina del hogar geriátrico San pedro Claver.
Descripción de la actividad	El plan de saneamiento básico está diseñado para proporcionar a los manipuladores de alimentos las herramientas y conocimientos necesarios para garantizar la seguridad alimentaria y proteger la salud de los consumidores, cumpliendo con las normativas y estándares de la industria. 1. **introducción** ✓ **Objetivo del Plan:** ○ Explicar la importancia de las prácticas de saneamiento en la manipulación de alimentos. ○ Enfatizar la responsabilidad de los manipuladores de alimentos en la prevención de enfermedades y la protección de la salud de los consumidores. ✓ **Agenda de la Charla:** ○ Presentación de los temas a tratar durante el plan de capacitación. 2. ***Principios Básicos de Saneamiento*** ✓ **Higiene Personal:** ✓ **Lavado de Manos:** Procedimientos adecuados para el lavado de manos antes de manipular alimentos, después de usar el baño, y tras tocar superficies sucias. ✓ **Ropa y Equipo:** Uso de ropa limpia, delantales, y equipo de protección personal. Importancia de mantener una apariencia limpia y profesional.

- ✓ **Salud de los Manipuladores:** Reportar enfermedades y síntomas, y su impacto en la seguridad alimentaria.

- ✓ **Higiene del Entorno de Trabajo:**
  - ✓ **Limpieza y Desinfección:** Procedimientos para la limpieza y desinfección de superficies, utensilios y equipos. Diferencia entre limpieza y desinfección.
  - ✓ **Control de Plagas:** Medidas para prevenir la entrada y proliferación de plagas en las áreas de preparación y almacenamiento de alimentos.

3. Manejo Seguro de Alimentos (20 minutos)

- ✓ **Contaminación Cruzada:**
  - ✓ **Prevención:** Técnicas para evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos. Uso de utensilios y superficies separadas para diferentes tipos de alimentos.
  - ✓ **Almacenamiento:** Procedimientos adecuados para el almacenamiento de alimentos, incluyendo la correcta refrigeración y congelación. Rotación de inventario para asegurar el uso de alimentos dentro de su fecha de vencimiento.
- ✓ **Temperaturas Seguras:**
  - ✓ **Control de Temperatura:** Importancia de mantener los alimentos a las temperaturas adecuadas para prevenir el crecimiento de microorganismos. Uso de termómetros para verificar la temperatura de alimentos y equipos de refrigeración.
- ✓ **Preparación Segura de Alimentos:**
  - ✓ **Cocción Completa:** Asegurar que los alimentos sean cocidos a temperaturas que destruyan patógenos. Ejemplos de temperaturas mínimas para diferentes tipos de alimentos.
  - ✓ **Enfriamiento de Alimentos:** Procedimientos para enfriar alimentos de manera segura, evitando el crecimiento bacteriano.

Conclusión

- ✓ **Resumen de Puntos Clave:**
  - ✓ Repaso de las prácticas de saneamiento esenciales y su impacto en la seguridad alimentaria.

	✓ **Cierre:** ✓ Agradecimientos y recordatorio de la importancia de aplicar las prácticas aprendidas en el trabajo diario.
Metodología	Convocatoria al interior del hogar geriátrico
Resultados de la actividad:	Se logra la asistencia de 3 personas
Insumos y/o logística	N/A
Inconvenientes presentados y tipo de solución	N/A
Recomendaciones	Continuar con la trazabilidad, buena higiene.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

1. Seguimientos antropométricos





2. Seguimiento documental y de infraestructura de las condiciones de los alimentos.





3. Educación nutricional al adulto mayor









Keyla Verbel Martínez

_____

Keyla Verbel Martínez
Nutricionista Dietista
MND 06683

EVIDENCIA ALIMENTACIÓN

Desayuno lunes





Refrigerio lunes





Almuerzo lunes





Refrigerio lunes





Cena lunes





Desayuno martes





Refrigerio martes





Almuerzo martes





Refrigerio martes





Cena martes





Desayuno miércoles





Refrigerio miércoles





Almuerzo miércoles





Refrigerio miércoles





Cena miércoles





Desayuno jueves





Refrigerio jueves





Almuerzo jueves





Refrigerio jueves





Cena jueves





Desayuno viernes





Refrigerio viernes





Almuerzo viernes





Refrigerio viernes





Cena viernes





Desayuno sábado





Refrigerio sábado





Almuerzo sábado





Refrigerio sábado





Cena sábado





Desayuno domingo





Refrigerio domingo





Almuerzo domingo





Refrigerio domingo





Cena domingo





DIETAS DIFERENCIALES PARA ADULTOS MAYORES EN RIESGO DE DESNUTRICIÓN Y/O BAJO PESO, QUE LAS EPS ORDENAN.

FORMULAS ARTESANALES DE ALTO VALOR NUTRICIONAL.





}

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

suplementos que ordenan las EPS






PROWHEY
PROWHEY
PROWHEY


PROWHEY
PROWHEY
PROWHEY





Formulas artesanales

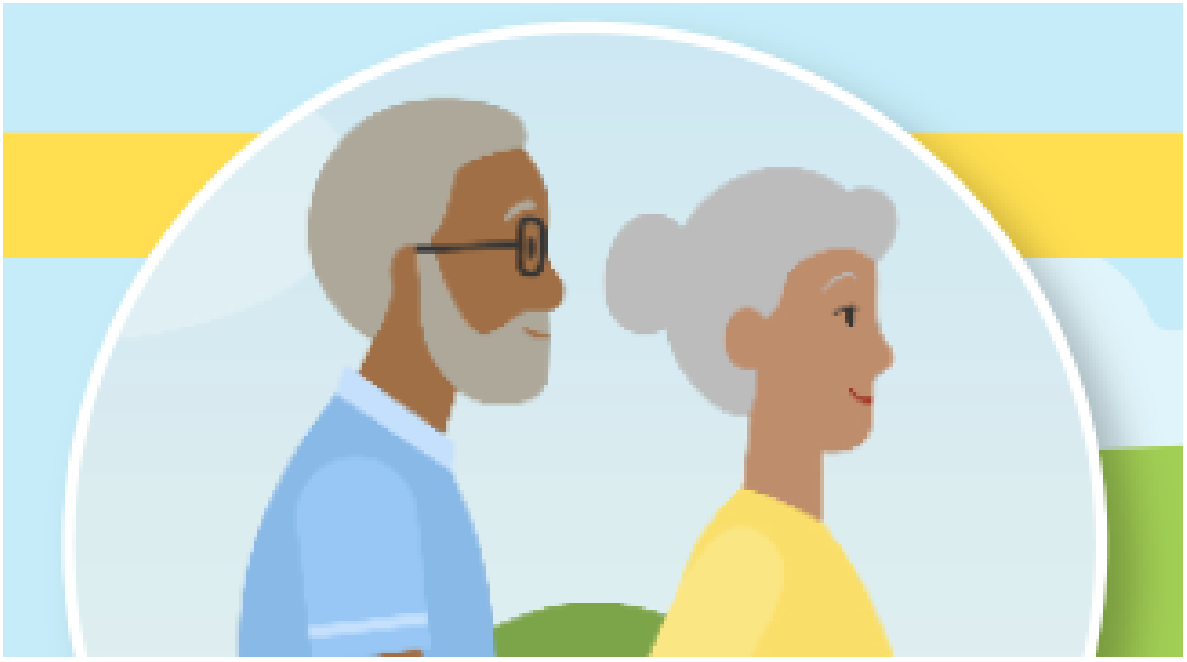








Beneficios del ejercicio para su salud física y mental





2. INTRODUCCION ACTIVIDADES

En Colombia durante el mes de agosto se conmemora el mes del adulto mayor dentro del ámbito individual, familiar y social. Las personas mayores son sujetos de derechos, socialmente activo, con garantías y responsabilidades consigo mismo y con la sociedad.

El ser humano envejece de múltiples maneras dependiendo de las vivencias que cada uno experimente en el curso de la vida, de allí la importancia de tener hábitos y estilos de vida saludable, incluyendo una alimentación balanceada y una cultura de entrenamiento del cuerpo para prepararse para esta importante etapa de la vida.

Actualmente muchos de los adultos mayores están siendo víctimas de maltrato físico y emocional, en algún momento trayendo esto consigo situaciones que tienen un impacto social como son las situaciones de abandono y vulnerabilidad.

En el Hogar San Pedro Claver disponemos de todos los servicios integrales para garantizar el mejoramiento de la calidad de vida y velar constantemente por el restablecimiento de los derechos de los mismos.

Durante el mes de agosto se ejecutan múltiples actividades tendientes a resaltar la importancia del adulto mayor en la sociedad y a trabajar en la reivindicación de sus voces.



2.1 OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar y ejecutar un plan de atención integral a los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, tendiente a mejorar su calidad de vida, mediante la prestación de servicios que favorezcan todas las dimensiones del ser humano (ser, hacer y saber).

ESPECIFICOS

- ✓ Promover una cultura de reivindicación y trato digno de los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver
- ✓ Ofrecer alimentación balanceada a los adultos mayores, que les permita gozar de buena salud y disposición para desarrollar las actividades físicas y cognitivas.
- ✓ Estimular y mantener las capacidades cognitivas preservadas para mantener a los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver

- ✓ Reducir la dependencia de los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través

- ✓ Conmemorar el mes del adulto mayor, a través de diferentes actividades recreativas y formativas.



3.Cronograma de actividades del 9 de agosto al 8 de septiembre de 2024

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD
Recordatorio día del adulto mayor	Formativa
Taller hacia una vejez digna	Formativa
Alfabetización	Formativa
Emprendimiento: Elaboración de tapetes	Formativa
Celebración día del adulto mayor	Recreativa
Mide tu equilibrio	Recreativa
Ejercicios matutinos	Recreativa
Juegos al aire libre	Recreativa

4.ACTIVIDADES FORMATIVAS







4.1 RECORDATORIO DÍA DEL ADULTO MAYOR

OBJETIVO:

Ejercitar la creatividad entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, a través de la realización de actividades manuales

METODOLOGÍA:

Los recordatorios para conmemorar el día del adulto mayor son unos vasitos con figuras de los adultos mayores que se imprimen, luego se recorta y se pegan en cada uno de estos.

Lo primero que se hace es recortar el rededor del vaso de cartón, luego se procede a unir una punta con otra y hacer una perforación en el centro de este. Por otro lado, se elabora un lazo con cinta de papel y se introduce en la perforación.

El recordatorio queda siendo un vaso dulcero que se entrega el día de la celebración del mes del adulto mayor.

IMPORTANCIA:

- ✓ Creatividad
- ✓ Destrezas manuales
- ✓ Fortalecimiento de la autoestima
- ✓ Autonomía

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

RECORDATORIOS DÍA DEL ADULTO MAYOR

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- ✓ Paquetes de vasos de cartón
- ✓ Tijeras
- ✓ Cinta de papel
- ✓ Perforadoras
- ✓ Dulces
- ✓ Baja lenguas
- ✓ Cartulina color piel
- ✓ algodón

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

RECORDATORIOS DÍA DEL ADULTO MAYOR







4.2 TALLER HACIA UNA VEJEZ DIGNA

OBJETIVO:

Promover el desarrollo social de los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de talleres generando espacios y mecanismos de respeto y reconocimiento de las personas mayores, contribuyendo con el mejoramiento de la calidad de vida.

METODOLOGÍA:

Durante el desarrollo del taller hacia una vejez digna se involucran todos los actores de la institución, por un lado, se convoca a los empleados tomando como tema referente el buen trato en la atención brindada a los residentes, formas de dirigirse, percepciones y tabúes. Por otro lado, en una sesión diferente se convoca a los adultos mayores abordando temas como: la higiene personal, restablecimiento de derechos, alimentación balanceada, actividades lúdicas – recreativas.

IMPORTANCIA:

- ✓ Se dignifica al adulto mayor
- ✓ Trato digno a los adultos mayores
- ✓ Se sienten útiles e importantes en la sociedad

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

TALLER HACIA UNA VEJEZ DIGNA

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- ✓ Video Vean
- ✓ Portátil
- ✓ Sillas plásticas
- ✓ Hojas de block
- ✓ Impresora
- ✓ Lapiceros

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

TALLER HACIA UNA VEJEZ DIGNA







4.3 ALFABETIZACIÓN

OBJETIVO:

Mejorar el estilo de vida y las capacidades de los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de las jornadas de alfabetización, adiestramiento y capacitación.

METODOLOGÍA:

La alfabetización es un proceso de aprendizaje de áreas básicas del conocimiento lectura, escritura y operaciones matemáticas cotidianas. En el Hogar San Pedro Claver esta actividad se desarrolla apoyados en herramientas prácticas que facilitan la adquisición de conocimientos.

Las clases se dividen de acuerdo al área de interés del adulto mayor. Hay personas que les interesa reforzar en la lectura, otras en la escritura y/o en hacer algunos cálculos matemáticos básicos.

IMPORTANCIA:

- ✓ Aprenden a leer, escribir y operaciones matemáticas
- ✓ Se actualizan
- ✓ Reconocen que no es tarde para aprender

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ALFABETIZACIÓN

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- ✓ Cuadernos
- ✓ Resma de papel tamaño carta
- ✓ Lápices negro
- ✓ Lapiceros
- ✓ Borrador
- ✓ Sacapuntas
- ✓ Tablero
- ✓ Marcadores borrables
- ✓ Borrador de tablero

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ALFABETIZACIÓN







4.4 EMPRENDIMIENTO: ELABORACIÓN DE TAPETES

OBJETIVO:

Potenciar la capacidad de concentración y Psicomotricidad en los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, a través de la manualidad elaboración de tapetes

METODOLOGÍA:

Para la elaboración de tapetes lo primero que se hace es entregar una rejilla plástica en forma de cuadrado de varios tamaños a los adultos mayores presentes, de igual manera trapillo de diferentes colores.

Recibido el material se les indica que deben recortar tiras de 15cm de largo la mayor cantidad posible y de los colores que desean quede su tapete, cuando hayan terminado este paso colocan la tira en dos la doblan e introducen por el primer orificio de la maya.

Al doblar la tira e introducirla hacen especie de un semi nudo, así continuarán siguiendo la secuencia de los orificios y los colores.

IMPORTANCIA:

- ✓ Ayuda a disminuir los niveles de estrés
- ✓ Da las bases para un emprendimiento
- ✓ Son ecológicos
- ✓ Concentración

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE TAPETES

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- ✓ Trapillo
- ✓ Rejillas plásticas
- ✓ Tijeras de modistería
- ✓ Reglas
- ✓ Marcadores
- ✓ Mesas
- ✓ Sillas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE TAPETES





5.ACTIVIDADES RECREATIVAS











5.1 CELEBRACIÓN DÍA DEL ADULTO MAYOR

OBJETIVO:

Sensibilizar a la sociedad en general, sobre el rol que han cumplido y cumplen actualmente los adultos mayores en nuestro país como fuente de conocimiento ancestral en prácticas tradicionales.

METODOLOGÍA:

Para la celebración del día del adulto mayor se organiza una fiesta que convoca a todos los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, se realiza un cronograma de actividades donde participan instituciones externas. El IDER por su parte apoya y dirige las actividades lúdicas y recreativas, donde les realiza diferentes juegos a los presente mostrando ellos su grado de satisfacción, a través de sonrisas y réplicas de las dinámicas.

Otra de las actividades que se lleva a cabo es la muestra de la comparsa de los adultos mayores, donde bailan un porro muy reconocido “Fiesta en Turbaco” y disfrutan hacer los movimientos.

Durante la celebración suena la papayera, se ofrece un almuerzo especial y se entregan los regalos.

IMPORTANCIA:

- ✓ Resaltar la importancia del adulto mayor en la sociedad
- ✓ Mejoran la calidad de vida
- ✓ Esparcimiento
- ✓ Diversión

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- ✓ Tortas
- ✓ Gaseosas
- ✓ Mecatos
- ✓ Dulces
- ✓ Globos
- ✓ Manteles
- ✓ Vasos
- ✓ Servilletas
- ✓ Uniformes de cumbia Hombres – mujeres
- ✓ Insumos de hora loca (sombreros, pitos, collares, antifaz, vinchas de carnaval)
- ✓ Almuerzo especial
- ✓ Mesas
- ✓ Cortinas inflables

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR





Comparsa adulto mayores







5.2 MIDE TU EQUILIBRIO

OBJETIVO:

Detectar en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver posibles riesgos de caída, lo que se puede identificar con las pruebas de equilibrio que se desarrollaran de manera dinámica.

METODOLOGIA:

Los adultos mayores se organizan formando una fila. En la mitad del salón se coloca una cinta de tela de extremo a extremo en una sola dirección. A la persona que está al inicio de la fila se le entrega un tuvo liviano que en sus extremos tiene dos platos plásticos pegados.

El objetivo es que los participantes atraviesen la dirección de la cinta y con el tubo agarrado sin dejar caer las pelotas que tienen de lado y lado de los platos, quienes logren el objetivo serán los ganadores de la actividad.

IMPORTANCIA:

- ✓ Conservan la independencia
- ✓ Evita el riesgo de caídas
- ✓ Mantienen el equilibrio
- ✓ Confianza en sí mismos
- ✓ Corrigen posturas
- ✓ Proactividad

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

MIDE TU EQUILIBRIO

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- ✓ Rollo de cinta de tela
- ✓ Silicona liquida
- ✓ Tuvo de metal
- ✓ Platos plásticos llanos
- ✓ Pelotas plásticas medianas
- ✓ Premios

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

MIDE TU EQUILIBRIO







5.3 EJERCICIOS MATUTINOS

OBJETIVO:

Explorar las diferentes habilidades físicas y mentales de los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante una actividad llamada desafío de pruebas

METODOLOGÍA:

El desafío de pruebas es una actividad en la cual se realizan varias actividades cada una con un grado de dificultad diferente por las cuales tienen los adultos mayores que pasar.

Las pruebas pueden ser físicas o mentales, los adultos mayores pasaran en grupos de 3. Los primeros que van llegando de cada grupo pasan a una segunda ronda donde se escogerá el ganador (a) final, quienes obtendrán un premio por haber superado todos los obstáculos.

IMPORTANCIA:

- ✓ Ponen a prueba sus habilidades
- ✓ Agilidad mental
- ✓ Mejora el estado físico
- ✓ Contribuye a mejorar la autoestima
- ✓ Se divierten
- ✓ Aumenta la autoestima

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIOS MATUTINOS

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- ✓ Ula ulas
- ✓ Balones grandes
- ✓ Bolos
- ✓ Sopas de letra
- ✓ Crucigramas
- ✓ Mesa
- ✓ Lápices
- ✓ Borradores

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

EJERCICIOS MATUTINOS







5.4 JUEGOS AL AIRE LIBRE

OBJETIVO:

Fomentar hábitos de buen aprovechamiento de espacios de ocio y tiempo libre, entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de juegos al aire libre.

METODOLOGÍA:

Los juegos al aire libre permiten a los adultos mayores crear hábitos de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre saludables, ya que cuando se sienten solos buscan integrarse con sus compañeros, a través del juego.

Los adultos mayores eligen los juegos de su preferencia y que más dominen, hay algunos que les gusta el domino es, el ajedrez, ludo, cartas entre otros. Cabe resaltar que este tipo de actividades las ejecutan en los lugares que se sientan más cómodos. Hay quienes juegan en el comedor, en el patio del Hogar y otros en los pasillos o salón de actividades.

IMPORTANCIA:

- Favorece el compañerismo
- Entretenimiento
- Buen aprovechamiento del tiempo libre

ESPECIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS AL AIRE LIBRE

HORA: 9:35 A 11:30am

LUGAR: patio del hogar

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

IMPLEMENTOS UTILIZADOS:

- ✓ Juegos de ludo
- ✓ Juegos de domino es
- ✓ Juegos de ajedrez
- ✓ Juegos de carta
- ✓ Juegos de lotería
- ✓ Mesas
- ✓ Sillas
- ✓ Refrigerios

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS AL AIRE LIBRE







5.5 CUIDADOS DE ENFERMERÍA

OBJETIVO

Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante la implementación de estrategias de atención a la salud que sean completas y efectivas, abordando sus necesidades específicas a través de programas prioritarios, planificación local y la promoción activa de la salud. Este objetivo se alcanzará mediante un enfoque colaborativo y comunitario, que involucre a múltiples actores y sectores, y que gestione de manera holística el proceso de salud y enfermedad de los adultos mayores, con un fuerte énfasis en la prevención y la promoción de la salud. Este enfoque busca empoderar a los adultos mayores y sus comunidades, asegurando que reciban atención de calidad y oportuna que responda a sus necesidades físicas, emocionales y sociales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Proveer una atención integral y personalizada que cubra todas las dimensiones de la salud de los adultos mayores, incluyendo la atención médica, el bienestar psicosocial y la nutrición, con el objetivo de garantizar su bienestar general.
- ✓ Promover la participación activa de la comunidad en el cuidado y apoyo de los adultos mayores, fomentando el fortalecimiento del tejido social y la solidaridad entre generaciones, para crear un entorno de apoyo y respeto mutuo.

- ✓ Establecer alianzas estratégicas entre diversas instituciones y organismos para proporcionar una atención coordinada y eficiente a los adultos mayores, optimizando los recursos disponibles y evitando la duplicación de esfuerzos.
- ✓ Implementar un sistema de monitoreo y evaluación continua de los programas de atención, adaptándolos a las necesidades cambiantes de los adultos mayores, para garantizar su efectividad y relevancia a lo largo del tiempo

ACCIONES ADMINISTRATIVAS

Se implementa un sistema de registro y asignación de turnos eficiente para asegurar una atención personalizada a los adultos mayores. Este sistema incluye un seguimiento continuo de enfermería para monitorear el estado de salud, administrar medicamentos y documentar las actividades diarias y las terapias individuales de cada persona. Además, se supervisa y ajusta el plan de actividades según sea necesario, garantizando una atención integral.

Se llevan a cabo medidas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tales como campañas de vacunación, talleres de educación sanitaria y programas de ejercicio físico. Estas iniciativas fomentan hábitos saludables y contribuyen a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Asimismo, se realiza una identificación temprana de signos y síntomas de enfermedades comunes, permitiendo intervenciones médicas oportunas y efectivas.

Este enfoque integral y proactivo tiene como objetivo garantizar el bienestar general de los adultos mayores, promoviendo su salud física y mental y mejorando significativamente su calidad de vida.

ACCIONES ASISTENCIALES.

TOMA DE SIGNOS VITALES

TEMPERATURA CORPORAL

Se mide la temperatura corporal de los adultos mayores, generalmente en la axila. Esta medida puede variar a lo largo del día, siendo ligeramente más alta por la noche. Es fundamental tener en cuenta estas fluctuaciones para evaluar con precisión la salud y el bienestar general de los adultos mayores, asegurando una monitorización adecuada.

PRESION ARTERIAL

A los adultos mayores se les mide la presión arterial en ambos brazos, tomando como referencia el brazo que presenta las cifras más altas. Se realizan al menos dos mediciones, con un intervalo de cinco minutos entre cada una, para garantizar la precisión. También se emplean manómetros automáticos en la muñeca, que son prácticos para realizar mediciones automáticas y facilitar el proceso.

FRECUENCIA CARDIACA

La frecuencia cardíaca, que se refiere al número de pulsaciones o contracciones del corazón por unidad de tiempo, es fundamental para evaluar la salud cardiovascular. Se mide tanto en reposo como durante la actividad física para obtener una visión completa del estado del corazón. La medición del pulso, que es un indicador clave de la frecuencia cardíaca, se realiza en diferentes puntos del cuerpo, como la muñeca, el cuello o el tórax. Cada ubicación proporciona información importante sobre la salud del sistema cardiovascular, lo que permite un monitoreo preciso en diversas situaciones y contextos, asegurando una evaluación integral y continua

FRECUENCIA RESPIRATORIA

La medición de la frecuencia respiratoria es una parte fundamental de la evaluación de los signos vitales, crucial para detectar y monitorear posibles problemas médicos. Este indicador proporciona información esencial sobre el funcionamiento del sistema respiratorio y permite una evaluación integral de la salud general del paciente. Monitorizar la frecuencia respiratoria ayuda a identificar irregularidades y tomar decisiones informadas sobre el cuidado y tratamiento necesarios.

SATURACION DE OXIGENO

Cada día, se mide el nivel de saturación de oxígeno en la sangre utilizando un oxímetro de pulso. Este dispositivo, que cuenta con un sensor, se coloca en el dedo índice de los adultos para obtener información esencial sobre la cantidad de oxígeno presente en la sangre.

CONTROL DE PESO

El seguimiento del peso es crucial para promover la salud y prevenir enfermedades. Se lleva a cabo de forma regular en adultos mayores con enfermedades crónicas y en aquellos que buscan manejar su peso, ya sea para perder o ganar, especialmente durante etapas de crecimiento o en casos de trastornos alimenticios. Mantener un peso adecuado contribuye a controlar el colesterol, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, lo que es efectivo para prevenir enfermedades relacionadas.

TOMA DE GLUCOMETRIA

Los adultos mayores con diabetes se realizan la prueba de glucometría para monitorear sus niveles de glucosa en sangre. Este dispositivo mide la cantidad de glucosa en una pequeña muestra de sangre, que generalmente se obtiene pinchando el pulpejo de un dedo (sangre capilar). La muestra se aplica a una tira reactiva que se inserta en el aparato para su análisis.

VISITAS DOMICILIARIAS

Ofrecemos un servicio de visitas domiciliarias para adultos mayores, proporcionando atención personalizada a través de un equipo de médicos, nutricionistas, terapeutas y psicólogos. Este equipo especializado aborda tanto las necesidades médicas como el bienestar emocional y social de los pacientes, con el objetivo de mejorar su calidad de vida mediante cuidados adaptados a sus circunstancias individuales.

METODOLOGIA

En el Hogar San Pedro Claver, contamos con un equipo médico integral. La médica general realiza rondas diarias en los diversos pabellones, con el apoyo de la enfermera jefe, quien trabaja jornadas de 8 horas diarias. Además, disponemos de 8 auxiliares de enfermería que brindan cuidados las 24 horas del día. También contamos con una auxiliar encargada de coordinar las citas médicas.

Debido a la complejidad de las comorbilidades en adultos mayores, están inscritos en programas de atención de sus EPS, donde reciben cuidado multidisciplinario. En programas específicos como Hipertensión y Diabetes, se realizan controles trimestrales con prescripción de medicamentos y exámenes de laboratorio según su evolución.

Para aquellos con patologías de salud mental como esquizofrenia, y problemas respiratorios como EPOC, se programan consultas mensuales, bimestrales o trimestrales según sus necesidades.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Corte de uñas de adultos mayores, Afeitar a los adultos mayores, Afeitar las partes íntimas de los adultos mayores, Lubricación de la piel de los adultos mayores, Lavado de dientes de los adultos mayores, Lavado de las chancletas de los adultos mayores, Bañar a los adultos mayores no autovalentes, Cambiar pijama a los adultos mayores no autovalentes, Lavado de manos después de cada comida, Lavado de los tachos y vasos de medicamentos, Lavado de los carros de medicamentos, Limpieza, organización y desinfección de los servicios, brindarles agua a los adultos mayores cada 2 horas y Surtir el stock de medicamentos.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS















5.6 CONCLUSIÓN

La atención al adulto mayor demanda un componente integral; físico-recreativo, terapéutico, socio-cultural, psico - educativo brinda una función en cuanto a mejorar el estado fisiológico, psicológico, mental y espiritual de los adultos mayores lo cual permite mejorar la calidad de vida de ellos.

Durante el periodo de ejecución del informe se llevaron a cabo las actividades recreativas, formativas y de emprendimiento contempladas en el cronograma, las primeras contribuyen a mantener el funcionamiento Psicomotriz adecuado y las segundas previenen el deterioro cognitivo.

En la parte formativa se trabajaron las manualidades y artesanías. En aras de mantener y desarrollar habilidades motoras finas y gruesas, fortalecer la autoestima y creatividad

La recreación se enfocó en estimular la concentración y a reforzar el trabajo en equipo, se trabajó el tema cultural y de relaciones sociales.

En la parte nutricional se elaboró un ciclo completo en la minuta del mes por días, se hizo una lista de intercambios de alimentos alterna, que la posibilidad de variabilidad y flexibilidad con los productos que se encuentren en la alacena.

En cuanto a la prestación de los servicios de salud, se trasladaron a los adultos mayores a sus citas médicas y controles de hipertensión, diabetes entre otras patologías de base.

Actualmente se están llevando a todos los adultos mayores a citas y controles por odontología, para cuidar su salud bucal.

6 OTROS SERVICIOS



6.1 ATENCIÓN MEDICA

OBJETIVO:

Prevenir, diagnosticar y tratar las enfermedades presentes en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, en aras de garantizar la salud y calidad de vida de los mismos.

METODOLOGIA:

Para llevar a cabo la atención en salud de los adultos mayores, el Hogar San Pedro Claver dispone de un médico general encargado de realizar rondas diarias en los diferentes pabellones de la institución en apoyo de enfermera jefe 8 horas diarias y auxiliares de enfermería de forma permanente.

Durante el mes de julio como de forma habitual se realizaron rondas medicas diarias en compañía de personal de enfermería, lo cual nos permitió priorizar a aquellos que presentaron síntomas y signos asociados a agudización de patologías de base y enfermedades de Novo, durante el mes en curso prevalecieron cuadros de resfriado común todos manejados en el hogar con adecuada respuesta a tratamientos farmacológicos establecidos, en el momento en términos generales nuestros adultos mayores se encuentran clínicamente compensados, sin embargo, todos con alto riesgo de muerte por senilidad y comorbilidades, todos en continuos chequeos y manejos asistenciales para manejo de sus condiciones clínicas con el apoyo de laboratorios Pasteur, AMI y las distintas EAPB a las cuales se encuentran afiliados nuestros adultos mayores.

IMPORTANCIA:

- ✓ Garantizar bienestar
- ✓ Prevención de enfermedades y/o complicaciones
- ✓ Preservar la capacidad funcional
- ✓ Disminución de la morbimortalidad

EVIDENCIAS ATENCIÓN MEDICA







6.2 SERVICIOS FARMACÉUTICOS

OBJETIVO:

Identificar el manejo de medicamentos en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, para su posterior administración por parte del personal de enfermería capacitado para tal fin.

METODOLOGÍA:

Inicialmente los adultos mayores reciben valoración por el médico del Hogar o de su EPS. Una vez recibida la formula, se procede a retirar los medicamentos en las farmacias correspondientes.
Los medicamentos no pos son comprados por el Hogar, una vez se tienen son dispensados en la farmacia de la institución. La farmaceuta procede a la revisión, contabilización, almacenamiento y posterior entrega a las auxiliares de enfermería de acuerdo a los requerimientos para administrar por la vía indicada a los beneficiarios.

IMPORTANCIA:

- ✓ Prevenir alteraciones en patologías de base
- ✓ Evitar complicaciones de salud
- ✓ Administrar las dosis correctas
- ✓ Mantenerse proactivos en las actividades
- ✓ Suministrar soportes nutricionales

EVIDENCIAS DE LOS SERVICIOS FARMACÉUTICOS







6.3 ALOJAMIENTO

Infraestructura Física

Hogar san pedro Claver cuenta con habitaciones colectivas con capacidad para 10 personas con un área total de 71 m^2 distribuidas en 12 m de largo por 5.9 m de ancho, con ventanas amplias traslucidas y de apertura las cuales permiten una ventilación óptima para la comodidad de los residentes, dotadas de closets para el alojamiento de sus pertenencias de manera segura, cuenta con intercomunicador capaz de comunicar con todas las áreas de la institución. Camas individuales dotadas de colchones anti-fluidos anti-escaras con dimensiones de 1.90 m x 0.9 m para dar espacios entre camas de 1.25 m, también se cuenta para pacientes en condición de discapacidad, con camas hospitalarias.

Las habitaciones cuentan con un baño compartido en un área de 40 m^2 dotado de 4 retretes, 4 duchas y 4 lavamanos dotados de los accesorios necesarios para el uso del adulto mayor como soporte pasamanos y sillón de ruedas para retrete. El espacio del baño cuenta con ventanas de fácil apertura para una buena iluminación y ventilación.

Contamos con habitaciones individuales para la atención de casos específicos como aislamientos preventivos por control de enfermedades infectocontagiosas, las cuales disponen de un espacio de 20m^2 la cual cuenta con baño interno con el espacio suficiente para el movimiento del adulto mayor y un asistente en caso de requerirlo. La habitación igualmente cuenta con ventanas de fácil apertura para una correcta ventilación e iluminación, e igualmente cuenta con intercomunicador.

Contamos también con un consultorio médico dotado con camilla, sillas, escritorio, linterna de mano, martillo de reflejos, equipo para oxigenoterapia, bascula, tensiómetro, fonendoscopio, termómetro, pulsioxímetro y equipo de signos vitales.

Contamos con un área de cuidados paliativos donde se prestan los servicios de enfermería y cuidados más personalizados para los adultos mayores que más lo requieran, también tenemos un salón de Fisioterapia en el cual tenemos equipos como, camillas, equipo de ultrasonido, caminadores, calentador de toallas, bandas, ligas, pesas, balones terapéuticos sillas para masajes entre otros, que en conjunto con el salón Social son utilizados para fortalecer las capacidades psicomotrices del adulto mayor.

Las instalaciones de Hogar San Pedro Claver cuentan con un amplio comedor en una extensión de 324 m2 que cuenta con 20 mesas redondas de 1.5 m de diámetro con capacidad para 5 personas. Espacio abierto de gran ventilación e iluminación. Cuenta con televisores y ventiladores.

Cercano al comedor se encuentra nuestras cocina industrial que cuenta con una estufa de 6 fogones y 2 estufas de un fogón, mesones, repisas y pesetas en acero inoxidable para fácil saneamiento, áreas de lavado de platos, zona de procesamiento de verduras, procesamiento de frutas y procesamiento de carnes. Una bodega de hortalizas y tubérculos, una bodega de congelados y refrigerados que cuenta con 1 refrigerador para verduras y 3 congeladores para carnes, 1 despensa de alimentos no perecederos dotada de repisas y estibas plásticas para el almacenamiento de los alimentos. En todos los anteriores se aplican procesos de saneamiento básico y las BPM para la correcta manipulación de alimentos.

Contamos con lavandería la cual cuenta con equipos industriales de lavandería como son 2 lavadoras y una secadora, lo que garantiza el continuo funcionamiento del área aun en días lluviosos. Dispone de un espacio con estantería habilitado para el almacenamiento de la ropa de los adultos mayores debidamente rotulado.

En todo el espacio útil del centro se cuenta con puntos ecológicos para la recolección de residuos y canecas de residuos peligrosos en las áreas que así lo requieran como cuartos, baños, enfermería y consultorio médico.

Hogar San Pedro Claver cuenta con un espacio de oficinas donde se llevan a cabo todas las labores administrativas y de operación de la institución, capilla para celebraciones católicas y parqueadero para el acceso de visitantes.

Contamos con abastecimiento de agua potable y además con tanques de almacenamiento y bombas de agua que garantizan el suministro constante para el funcionamiento a los cuales se les realiza limpieza y mantenimientos periódicos.

EVIDENCIA DE ALOJAMIENTO







6.4 ENTREGA DE ÚTILES DE ASEO

OBJETIVO:

Mantener hábitos de higiene regulares en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver en especial para la prevención de infecciones y ciertas enfermedades de la piel, además de favorecer un estilo de vida saludable.

METODOLOGÍA:

Las entregas de útiles de aseo personal se realizan mensualmente, donde se distribuyen los kit a los adultos mayores autovalentes de manera directa y a los beneficiarios no autovalentes le reciben las auxiliares de enfermería, quienes asisten a estas personas que presentan alguna limitación física y/o cognitiva.

Dentro de los elementos de aseo que se entregan en el kit son: jabón de baño, papel higiénico, pasta dental, desodorante, presto barba, toallas de baño, enjuague bucal, pañitos húmedos, cepillos de diente (trimestral), pañales desechables (adultos mayores no autovalentes).

IMPORTANCIA:

- ✓ Auto cuidado
- ✓ Mejor calidad de vida
- ✓ Buena higiene bucal
- ✓ Prevención de enfermedades de la piel
- ✓ Favorece la socialización
- ✓ Mejora la autoestima

EVIDENCIAS DE LA ENTREGA DE ÚTILES DE ASEO







6.5 SUMINISTRO DE VESTUARIO

OBJETIVO:

Proteger y mantener la dignidad de los Adultos Mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de los buenos hábitos de vestir y calzar, aumentando el nivel de autoestima con la mejora de su aspecto físico.

METODOLOGÍA:

Para hacer la entrega de vestuario y calzado se evalúan las necesidades de los beneficiarios, una vez se recopila la información, se procede hacer la compra de los mismos para su posterior distribución.

Para la entrega de estos insumos se coloca la ropa y el calzado exhibidos en una mesa. Los adultos mayores van pasando por género y seleccionando las prendas según sus gustos y preferencias, luego la persona encargada anota en un formato el nombre del beneficiario y las prendas entregadas.

Otra forma de suministrar vestuario, es a través del personal de ropería, quien debe garantizar que los adultos mayores estén limpios día a día.

Elementos que se entregan:

- ✓ Pijamas de hombres y mujeres
- ✓ Vestidos
- ✓ Pantalonetas
- ✓ Suéteres
- ✓ Camisas

IMPORTANCIA:

- ✓ Motivación por mantener su aspecto físico
- ✓ Mejora la autoestima
- ✓ Favorece las relaciones sociales

EVIDENCIA DE LA ENTREGA

EVIDENCIA DE SUMINISTRO DE VESTUARIO





Anexos

Ciclos de minutas

SAN PEDRO CLAVER
Hogar Geriatrico

SEMANA No. 1						
LUNES 05 DE AGOSTO	MARTES 06 DE AGOSTO	MIERCOLES 07 DE AGOSTO	JUEVES 08 DE AGOSTO	VIERNES 09 DE AGOSTO	SABADO 10 DE AGOSTO	DOMINGO 11 DE AGOSTO
DESAYUNO						
CAFÉ CON LECHE	AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA EN LECHE	CAFE CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
QUESO CAMPESINO	HUEVO REVUELTO	QUESO COSTEÑO EN PORCION	HUEVO REVUELTO	SANDWINS DE QUESO CON MANTEQUILLA		QUESO EN CUAJADA
PAN BLANCO	BOLLO LIMPIO	AREPA DULCE	PLATANO VERDE O PAPA COCIDO		EMPANADAS	PAN CROISSANT
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	GELATINA	CHICHA DE ARROZ	JUGO DE MORA	JUGO DE COROZO
GALLETA DE SODA	PAN BLANCO	GALLETAS DUCALES		GALLETAS DUCALES	TOSTADAS	GALLETAS WAFER
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	MOTE DE QUESO	PALOMITOS GUISADOS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PESCADO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS
PECHUGA DE POLLO APANADA	ARROZ BLANCO	PECHUGA ASADA	ESPAGUETTI-ATUN	FILETE DE PESCADO FRITO	FRIJOLES GUISADOS	CARNE EN CUADRITOS
ARROZ ZANAHORIA	PORCION DE AGUACATE	ARROZ DE PIMENTON		ARROZ DE COCO	HUEVO FRITO	ARROZ CON AJO
PAPA CRIOYA AL VAPOR	AGUA DE PANELA CON LIMON	TAJADAS AMARILLAS O BANANO	ARROZ DE AJO	YUCA COCIDA	ARROZ CON FIDEOS	LENTEJAS
ENSALADA DE: ZANAHORIA Y REMOLACHA		ENSALADA DE PEPINO,TOMATE,CEBOLLA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE AGUCATE,TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA Y BANANO EN PORCION	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA COLIFLOR,PEPINO
JUGO DE MARACUYA		JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO MANGO	AGUA DE PANELA CON LIMON	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
REFRIGERIO DE LA TARDE						
PAPAYA EN TROZOS	JUGO DE MANGO	GELATINA EN CUADRITOS	GELATINA	JUGO DE MANGO	JUGO DE COROZO	BEBIDA CON LECHE
	GALLETA WAFER			GALLETAS DUCALES	PAN DE QUESO	TORTA
COMIDA / CENA						
HIGADO DE RES EN BISTEK	PECHUGA DE POLLO GUISADA	CERDO EN CUADRITOS	CARNE DESMECHADA CON VERDURAS	POLLO APANADO	CERDO GUISADO	BOFE EN BISTECK
ARROZ DE FIDEOS	ARROZ DE ESPINACA			ARROZ DE ZANAHORIA		
TAJADA AMARILLA	PAPA CRIOYA AL VAPOR	YUCA COCIDA	ARROZ DE AJI	PAPA COCIDA	ARROZ DE ESPINACA	ARROZ DE PIMENTON
TOMATE EN CUADRO	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	ARROZ BLANCO	BANANO EN PORCION		YUCA COCIDA	TAJADA AMARILLA
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LE	ENSALADA DE PEPINO,PECHUGA,TOMA	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LE
		JUEGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE COROZO	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA

KEYLA YERBEL MARTINEZ
Nutricionista Dietista
T.P. MND 06683

Página 1

SAN PEDRO CLAVER
Hogar Geriatrico

SEMANA No. 2

LUNES 12 DE AGOSTO	MARTES 13 DE AGOSTO	MIERCOLES 14 DE AGOSTO	JUEVES 15 DE AGOSTO	VIERNES 16 DE AGOSTO	SABADO 17 DE AGOSTO	DOMINGO 18 DE AGOSTO
DESAYUNO						
CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
AREPA ASADA	ÑAME COCIDO	BOLLO LIMPIO	PAN BLANCO,HUEVO REVUELTOS		EMPANADAS	SADVINS CON QUESO
QUESO EN PORCION	HUEVOS PERICOS	QUESO EN PORCION				
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
ARROZ CON LECHE	JUGO DE MANGO	PETO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	GELATINA	JUGO DE COROZO
GALLETA DE SODA	PAN CROISSANT	GALLETA DE SODA	PONQUE	GALLETA DULCE		PAN DE QUESO
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS CON ARVERJAS	SOPA DE VERDURAS CON AHUYAMA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	SOPA DE FRIJOL	ARROZ BLANCO	SOPAS CAMPESINAS	MOTE DE QUESO
ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ DE FIDEO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ BLANCO	CERDO GUISADO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ BLANCO
CARNE GOULASH	CERDO ASADO		HUEVO COCIDO		ATUN	PORCION DE AGUACATE
ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA LECHUGA	PAPA COCIDA	CARNE EN BISTEC	PURE DE AHUYAMA	PAPA AMARILLA	ENSALADA HABICHUELA ZANAHORIA Y CEBOLLA	
BANANO EN PORCION	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA CAMPESINA, PLATANO EN	TAJADA AMARILLAS	FRIJOLES ROJOS	TAJADAS AMARILLAS	AGUA DE PANELA CON LIMON
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO MANGO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	
REFRIGERIO DE LA TARDE						
MANGO EN PORCION	GELATINA	CHICHA DE PATILLA	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO,PIÑA,PAPAYA MELON,PATILLA)	JUGO DE MORA	YOGURT	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO,PIÑA,PAPAYA MELON,PATILLA)
				GALLETAS	PAN BLANCO	
COMIDA / CENA						
ARROZ CON MAIZ TIERNO	PASTAS GUISADAS CON VERDURAS/ARROZ AJI	ARROZ ENCEBOLLADO	ARROZ DE ZANAHORIA	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ DE AJI	ARROZ DE PIMENTON
			CERDO A LA PLANCHA			
ATUN	CARNE MOLIDA	POLLO EN SALSA		CARNE MOLIDA	PECHUGA ASADA	CARNE EN SALSA
ENSALADA COCIDA DE ZANAHORIA,HABICHUELA (OPCIONAL)		LENTEJAS		TAJADAS	LENTEJAS	PAPA CHORREADA
PAPA AL VAPOR	ENSALADA VERDE	ENSALADA COCIDA,ZANAHORIA,REMOLACHA	ENSALADA DE BROCOLI,ZANAHORIA,PIMENTON	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA LECHUGA	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA LECHUGA
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE COROZO	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA

KEYLA VERBEL MARTINEZ
Nutricionista Dietista

Página 1

SAN PEDRO CLAVER
Hogar Geriatrico

SEMANA No. 3

LUNES 19 DE AGOSTO	MARTES 20 DE AGOSTO	MIERCOLES 21 DE AGOSTO	JUEVES 22 DE AGOSTO	VIERNES 23 DE AGOSTO	SABADO 24 DE AGOSTO	DOMINGO 25 DE JULIO
DESAYUNO						
CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	AVENA EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE MAICEENA
HUEVO FRITO	QUESO EN PORCION, PLATANO MADURO O PAPA COCIDO	QUESO RALLADO		HUEVO PERICO		HUEVO FRITO
PAN MOGOLLA		AREPA	SANDVINS CON QUESO EN LONJA Y	BOLLO LIMPIO	EMPANADAS	PAN TAJADO
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	COLADA DE ARROZ	LECHE CON CEREAL	JUGO DE MORA	JUGO DE COROZO
PAN MOGOLLA	GALLETA DUCALES	TORTA	GALLETA DE SODA		GALLETA DU CALES	PAN TAJADO
ALMUERZO						
AJIACO	SOPA DE FRIJOLES	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LENTEJAS	CONSOME DE POLLO	SOPA DE VERDURAS	SANCOCHO DE CARNE
	HUEVO REVUELTO	CERDO GUISADO	CARNE GOULASH	PECHUGA APANADA	ARROZ CON CERDO EN CUADRITOS Y VERDURAS	ESPAGUETTI CON CARNE MOLIDA
ARROZ BLANCO	ARROZ DE ESPINACA	ARROZ CON FIDEOOS	ARROZ CON	ARROZ DE ESPINACAS		
MONEDITAS DE PLATANO	YUCA COCIDA	PAPA CHORREADA	TAJADA DE PLATANO VERDE	PAPA AL CILANTRO	PAPA CRIOLLA	GALLETAS SALTIN
AGUACATE	ENSALADA DE: ZANAHORIA Y	ENSALADA DE PEPINO,TOMATE,CEBOL	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	VEGETALES SALTEADOS,ZANAHORIA	
AGUA DE PANELA	JUGO DEGUAYABA	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO MANGO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
REFRIGERIO DE LA TARDE						
JUGO DE MORA	COLADA DE MAICENA	GELATINA	ENSALADA DE FRUTAS, PAPAYA,MELON,PIÑA,PATILLA	JUGO DE MANGO	JUGO DE COROZO	JUGO DE MANGO
TORTA	PAN DE QUESO	GALLETA WAFER		PAN BLANCO	GALLETAS DUCAES	PAN CROISANT
COMIDA / CENA						
CARNE MOLIDA CON VERDURAS	POLLO DESMECHADO	HUEVO REVUELTO CON ESPINACA	BOFE	ATUN	ENSALADA DE ATUN CON PAPA	CARNE ASADA
PASTAS EN SALSA CRIOLLA	ARROZ CON MAIZ TIERNO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ DE MAIZ TIERNO	ARROZ CON MAIZ	ARROZ DE ZANAHORIA
	PAPA CRIOLLA	PLATANO MADURO	PURE DE PAPA	PALITOS DE YUCA		PAPA AL PEREJIL
TOMATE EN CUADRO	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA	ENSALADA DE PEPINO,ÑECHUGA,TOMATE	VEGETALES SALTEADOS,ZANAHORIA COLIFLOR PIMENTON	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA		ENSALADA FRESCA OPCIONAL
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUEGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE COROZO	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA

KEYLA VERBEL MARTINEZ
Nutricionista Dietista

Página 1

SAN PEDRO CLAVER
Hogar Geriatrico

SEMANA No. 4

LUNES 26 DE AGOSTO	MARTES 27 DE AGOSTO	MIERCOLES 28 DE AGOSTO	JUEVES 29 DE AGOSTO	VIERNES 30 DE AGOSTO	SABADO 31 DE AGOSTO	DOMINGO 01 DE SEPTIEMBRE
DESAYUNO						
COLADA DE MAICENA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE BANANO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE
QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO		HUEVO FRITO
PURE DE YUCA COCIDA	PLATANO MADURO O PAPA COCIDO	PAPA COCIDA	PAN MOGOYA	PURE DE PAPA COCIDA	EMPANADAS	PAN BLANCO
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MANGO	COLADA DE AVENA	GELATINA	JUGO DE MORA	GELATINA	JUGO DE COROZO
PAN CROISSANT	TORTA	GALLETA DE SODA		GALLETAS DUCALES		PAN DE QUESO
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	HUEVO FRITO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	CARNE DE RES MAGRA GUISADA	MOTE DE QUESO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	CERDO GUISADO	ARROZ ZANAHORIA	FILETE DE PESCADO O ATUN	PECHUGA DE POLLO GUISADA	ARROZ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO
ARROZ CON MAIZ TIERNO	ARROZ ESPENACA	LENTEJAS GUISADAS	ARROZ DE COCO	ARROZ DE PIMENTON	FRIJOL ROJO GUISADO	PORCION DE AGUACATE
PAPA COMUN GUISADA	PLATANO MADURO COCIDO	PLATANO MADURO COCIDO	PALITOS DE YUCA FRITOS	PAPA CRIOYA AL VAPOR	PAPA COMUN COCIDA	AGUA DE PANELA
TOMATE EN CUADRO	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	ENSALADA DE REMOLACHA	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE: ZANAHORIA Y REMOLACHA	ENSALADA DE AHUYAMA	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE COROZO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE MORA	
CENA						
COLADA DE MAICENA	ENSALADA DE FRUTAS PAPAYA,PATILLA,PIÑA, MELON	GELATINA	TORTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	ENSALADA DE FRUTAS PAPAYA,PATILLA,PIÑA, MELON	GALLETAS WAFER
GALLETAS DUCALES			JUGO DE MORA	PAN DE QUESO		JUGO DE MANGO
COMIDA / CENA						
CARNE DE RES MAGRA A LA PLANCHA	CARNE MOLIDA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	CERDO GUISADO	ATUN	PECHUGA DE POLLO	CARNE DE RES MAGRA GUISADA
ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETIS	ARROZ CON MAIZ TIERNO	ARROZ CON ARVEJAS	ARROZ DE FIDEOS	PASTAS TIPO SPAGUETES	ARROZ DE ZANAHORIA
LENTEJAS GUISADAS	PALITOS DE YUCA FRITOS	PAPA COMUN GUISADA	PLATANO MADURO COCIDO	YUCA COCIDA		
PLATANO MADURO COCIDO (OPCIONAL)	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA,COLIFLOR,PEPINO	ENSALADA DE PEPINO,TOMATE,LECHUGA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	PAPA COMUN COCIDA
ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE COROZO	JUGO DE GUAYABA	TOMATE EN CUADROS
JUGO DE MORA						JUGO DE TOMATE DE ARBOL

KEYLA YERBEL MARTINEZ
Nutricionista Dietista
T.P. MND 06683

Página 1

Responsable del Proyecto

RUTH PIEDAD VIVANCO GOMEZ