
Carnaval


REINADO

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

NIT: 890.480.145-7

CARTAGENA-COLOMBIA

INFORME DE AVANCES DE LOS COMPONENTES ALIMENTACIÓN RECREACIÓN Y FORMACIÓN

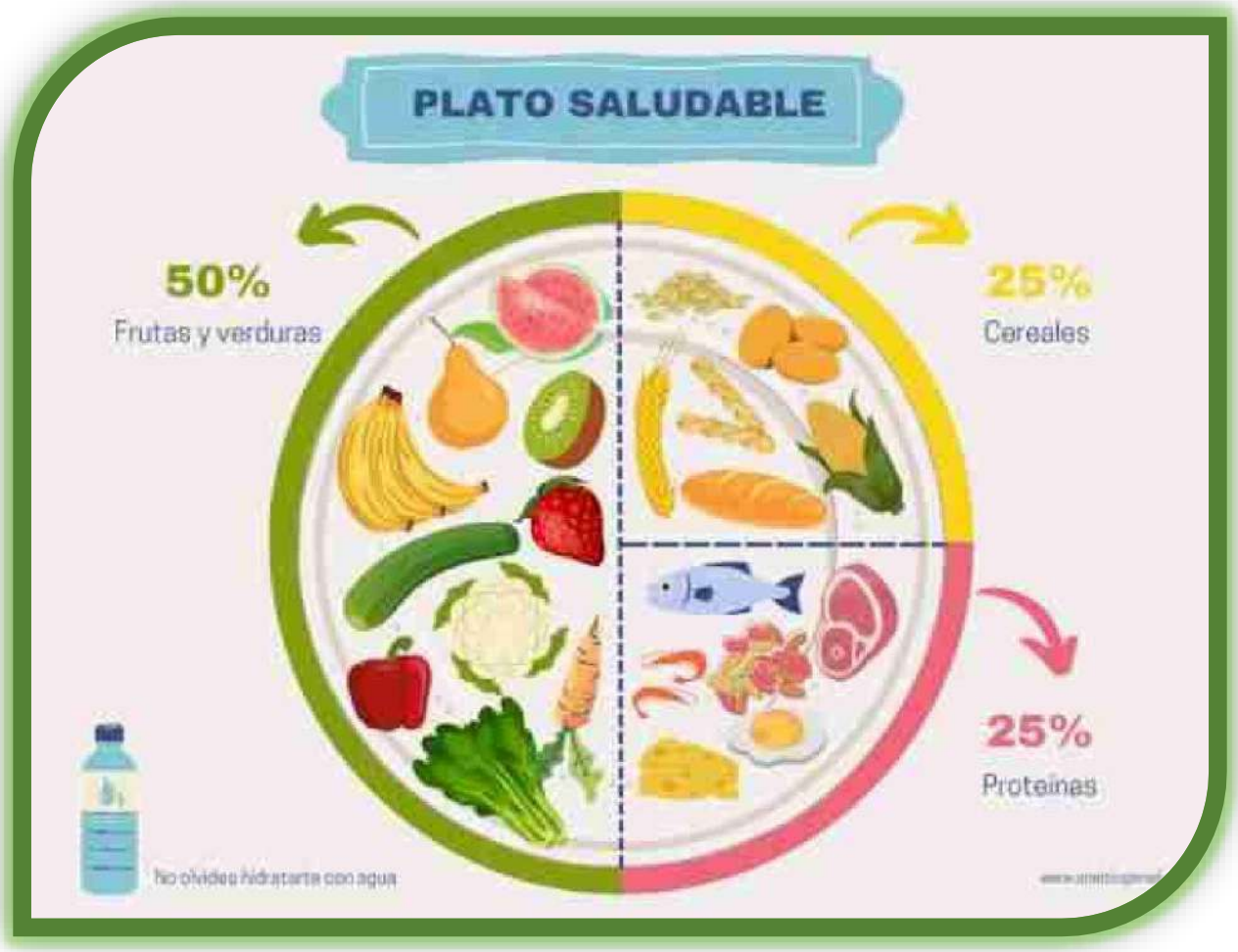
PERIODO DEL 9 DE OCTUBRE AL 8 DE NOVIEMBRE DE 2024.

PRESENTADO A:

SECRETARIA DE SALUD DE BOLIVAR

PRESENTADO POR:

HOGAR SAN PEDRO CLAVER


PLATO SALUDABLE
50%
Frutas y verduras
25%
Cereales
25%
Proteínas
No olvides hidratarte con agua



1. INTRODUCCIÓN ALIMENTACIÓN

La alimentación es un aspecto crucial para la salud de los adultos mayores, especialmente aquellos que viven con diabetes. A medida que las personas envejecen, su cuerpo experimenta cambios que pueden afectar la manera en que procesan los alimentos, lo que hace que una dieta equilibrada y adecuada sea aún más importante. La diabetes, una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa, requiere una atención especial en la planificación de las comidas, con el objetivo de mantener niveles de azúcar en sangre estables y prevenir complicaciones.

Además de las consideraciones dietéticas, el manejo de residuos sólidos se ha convertido en un tema relevante en la salud pública. La generación de residuos, especialmente en el contexto de una población envejecida, plantea desafíos tanto ambientales como de salud. La promoción de prácticas adecuadas de manejo de residuos, como el reciclaje y la reducción de desechos alimentarios, es fundamental para contribuir a un entorno más saludable.

En este contexto, es esencial abordar la intersección entre la alimentación, la diabetes y el manejo de residuos sólidos, para promover no solo la salud individual de los adultos mayores, sino también el bienestar del entorno en el que viven. Una alimentación consciente y sostenible puede ser un paso significativo hacia una vida más saludable y un impacto positivo en la comunidad.



1.2 OBJETIVO ALIMENTACIÓN

El objetivo principal de la alimentación en adultos mayores con diabetes, en combinación con el manejo de residuos sólidos, es fomentar una vida saludable y sostenible.

- Fomentar la comprensión sobre la importancia de la alimentación saludable, así como el impacto de las elecciones dietéticas en la diabetes y la salud en general.
- Promover prácticas que reduzcan la generación de residuos, como la planificación de comidas para evitar el desperdicio de alimentos y el reciclaje de envases.
- Crear conciencia sobre la relación entre una alimentación responsable y el bienestar del entorno, destacando la importancia de consumir productos locales y de temporada.



SESIÓN EDUCATIVA AL ADULTO MAYOR

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:** 11/10/2024 **Lugar:** Salón de actividades lúdico recreativas al adulto Mayor del hogar geriátrico San pedro Claver.
Descripción de la actividad	**Objetivo de la Sesión:** Proporcionar información práctica y relevante sobre cómo gestionar la alimentación de manera efectiva para controlar la diabetes y mejorar la salud general **Comprendiendo la Diabetes** • Explicación básica de la diabetes: tipos, causas y síntomas. • Importancia del control de la glucosa en sangre. • Consecuencias de un mal manejo de la diabetes. **Consejos Prácticos** • Importancia de la hidratación. • Ideas para snacks saludables. • Cómo cocinar de manera saludable (hornear, hervir, asar). **Manejo de Residuos Sólidos** • Estrategias para reducir el desperdicio de alimentos. • Ideas para almacenar alimentos correctamente. • Prácticas de reciclaje y compostaje. **Preguntas y Respuestas** • Espacio para resolver dudas y compartir experiencias.
Metodología	Convocatória al interior del. Hogar geriátrico

Resultados de la actividad:	Se logra que los asistentes 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

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:** 11/10/2024 **Lugar:** Comedor de Personal de Cocina del hogar geriátrico San pedro Claver.
Descripción de la actividad	**Objetivo de la Sesión:** Educar a los residentes y al personal del hogar geriátrico sobre la importancia del manejo adecuado de residuos sólidos, promoviendo prácticas sostenibles que contribuyan a un entorno más limpio y saludable. **Introducción** • Presentación del objetivo de la sesión. • Breve charla sobre la importancia del manejo de residuos en el hogar geriátrico. **2. Tipos de Residuos Sólidos** • **Residuos orgánicos**: alimentos, restos de jardinería. • **Residuos reciclables**: papel, cartón, plástico, vidrio. • **Residuos peligrosos**: medicamentos caducados, productos químicos. • **Residuos no reciclables**: artículos que no se pueden reutilizar o reciclar. **3. Impacto del Mal Manejo de Residuos** • Efectos en la salud de los residentes y el personal. • Consecuencias ambientales: contaminación y acumulación de residuos. **4. Estrategias de Manejo de Residuos** • **Separación de residuos**: explicación de cómo clasificar adecuadamente los residuos. • **Reutilización**: ideas prácticas para dar una segunda vida a ciertos objetos. • **Reciclaje**: cómo participar en programas de reciclaje locales.
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





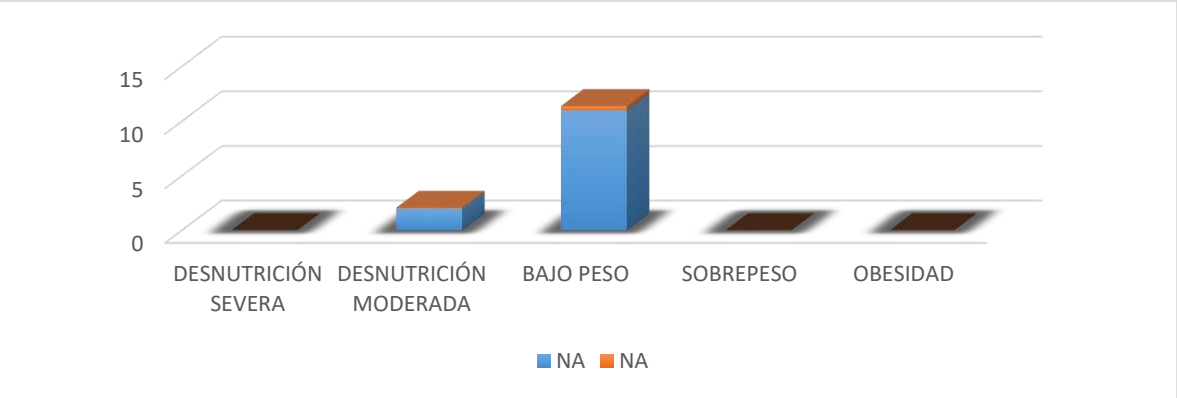
Keyla Verbel Martínez
Nutricionista Dietista
MND 06683

ANEXO

1. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL Y PLANES ALIMENTARIOS

Se realiza tamizaje nutricional a adultos mayores adscritos al hogar geriátrico San Pedro Claver cuyo diagnóstico nutricional inicial presentaron mal nutrición por déficit con los siguientes resultados.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL-SECRETARIA					
ADECUADO	**DESNUTRICIÓN SEVERA**	**DESNUTRICIÓN MODERADA**	**BAJO PESO**	**SOBREPESO**	**OBESIDAD**
NA	**0**	**2**	**11**	**NA**	**NA**
NA	**0%**	**5,7%**	**37,1%**	**NA**	**NA**



Teniendo en cuenta la información anterior podemos tener en cuenta los siguientes resultados:

- ✓ El 0% de la población presenta desnutrición severa (0 adultos mayores).
- ✓ El 5,7% de la población presenta desnutrición moderada (2 adultos mayores).
- ✓ En la actualidad tenemos 11 adultos mayores que presentan bajo peso (el 37,1% de la población).

REFERENCIAS

1 Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Resolución 2674 de 2013. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2674-de-2013.pdf

2 Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Guía técnica del componente dealimentación y nutricional para los programas y proyectos misionales del ICBF. Recuperadode https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/g6.pp_guia_tecnica_del_componente_de_ alimentacion_y_nutricion_icbf_v4.pdf.

3 Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF V5.

4 Minuta patrón de Icbf para los programas de Icbf acorde a los grupos etarios correspondientes, ciclos de minutas, listas de intercambios, guía de preparaciones aprobado por Icbf para el operador en la presente vigencia.

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

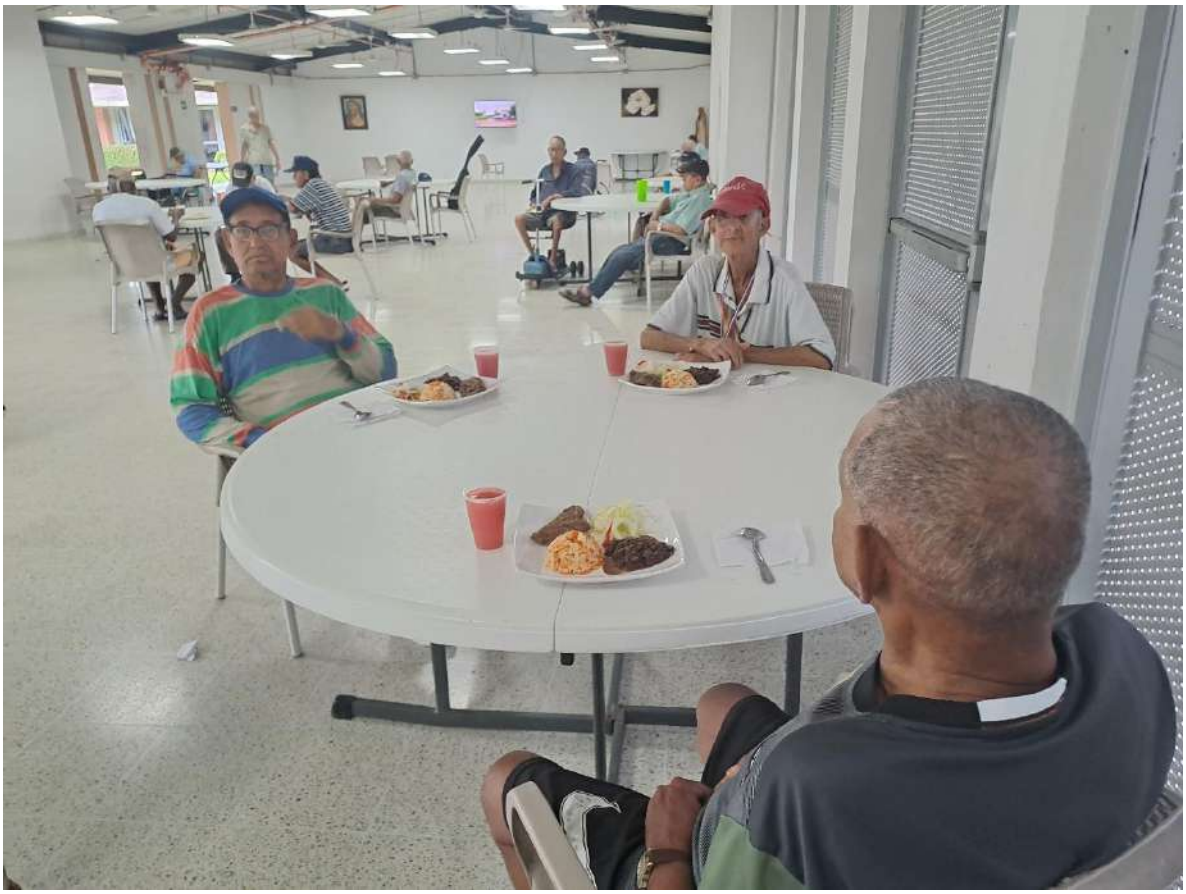




Cena domingo

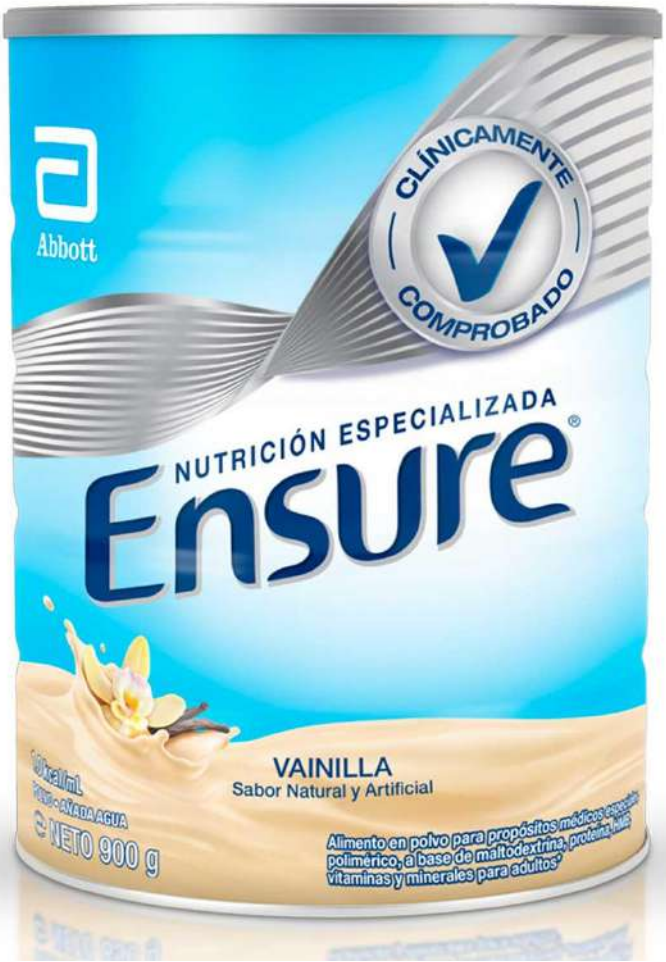


.



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

FORMULAS ARTESANALES DE ALTO VALOR NUTRICIONAL.



EVIDENCIAS FORMULAS ARTESANALES



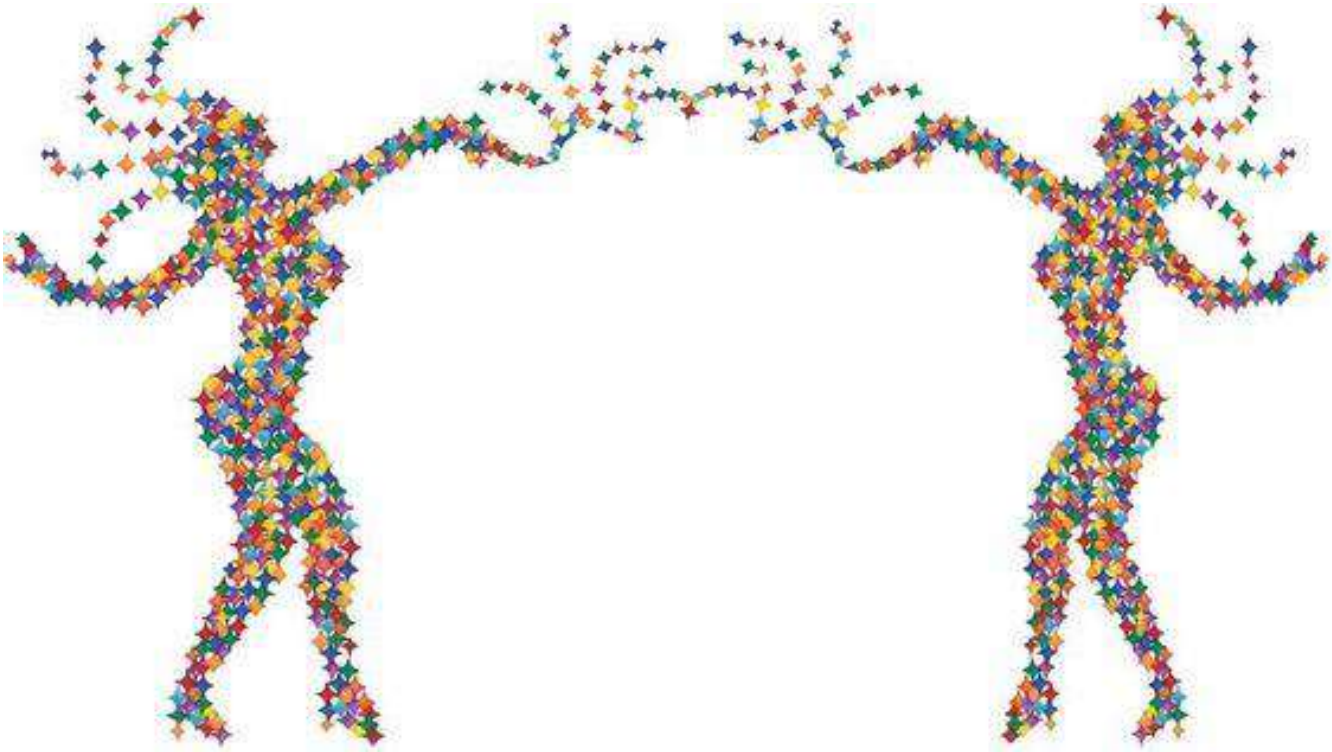


ENTREGA FORMULAS ARTESANALES





ACTIVIDADES RECREATIVAS Y FORMATIVAS





2. INTRODUCCIÓN ACTIVIDADES

Durante el periodo comprendido entre el 9 de octubre al 8 de noviembre el Hogar San Pedro Claver conmemoro un sin número de actividades tanto recreativas como formativas alusivas al Halloween y fiestas de independencia de la ciudad de Cartagena.

Cabe resaltar que los adultos mayores beneficiarios estuvieron muy receptivos durante su participación en cada una de las actividades, en la parte formativa trabajaron habilidades motoras, que desencadenaron mejor movilidad articular y mejoramiento de la auto estima.

En la parte recreativa las actividades estuvieron llenas de mucha alegría y colorido, hubo elección de la candidata de las adultas mayores, donde se observó el carisma y entusiasmo en cada una de las presentaciones que realizaron.

Se rescataron algunos bailes e historias propias de la cultura cartagenera lo que fue de gran agrado para las personas mayores que participaron.



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 de Halloween y fiestas de independencia, a través de diferentes actividades recreativas y formativas.



3.CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL 9 DE OCTUBRE AL 8 DE NOVIEMBRE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD
Emprendimiento elaboración de traperos	Formativa
Elaboración de mascaras y disfraces	Formativa
Alfabetización	Formativa
Aprendiendo a tocar instrumentos	Formativa
Celebración de Halloween	Recreativa
Juegos de mesa	Recreativa
Elección y coronación	Recreativa
Bingo bailable	Recreativa

4ACTIVIDADES FORMATIVAS





4.1 EMPRENDIMIENTO ELABORACIÓN DE TRAPEROS

OBJETIVO:

Producir nuevas oportunidades entre las personas mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante la creación de emprendimientos, elaboración de traperos.

METODOLOGÍA:

Lo primero es hacer una base de madera con el largo del tamaño de una mesa pequeña de plástico, en cada punta se introducen dos clavos de los más largos que hallan de extremo a extremo. El ancho de esta base será el de la cuarta parte de la mesa.

Se indica a las personas mayores presentes que deben tomar la mota de trapero y dar 60 vueltas a la tira

IMPORTANCIA:

- Crean sus propias oportunidades
- Salud mental
- Favorece la creatividad
- Mas proactividad

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

EMPRENDIMIENTO ELABORACIÓN DE TRAPEROS

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- 3 madejas de mota para trapear
- Palos de trapero
- Bases de madera
- Pinzas
- Martillos
- Cierres plásticos y metálicos

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

EMPRENDIMIENTO ELABORACIÓN DE TRAPEROS







4.2 ELABORACIÓN DE MÁSCARAS Y ANTIFAZ

OBJETIVO:

Propiciar momentos positivos a nivel funcional entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar san Pedro Claver, mediante la realización de disfraces y máscaras de Halloween y carnaval.

METODODLOGIA:

Para la actividad se entrega el material a los adultos mayores, lo primero que se hace es dividir el grupo en dos, de acuerdo a la preferencia y/o habilidad para realizar ya sea el disfraz o las máscaras.

Los disfraces se realizan con telas, de acuerdo al que quieran lucir los adultos mayores y las máscaras y antifaz se elaboran con motivo de carnaval y Halloween. Después de realizada los adultos mayores las lucen el día que se realice la celebración.

IMPORTANCIA:

- Incentiva la creatividad
- Mejora la concentración
- Les ayuda a relajarse
- Potencia su agilidad mental

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE MASCARAS Y DISFRACES

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Telas de diferentes tipos
- Agujas
- Rollos de hilos
- Láminas de foami de diferentes colores
- Silicona líquida de las grandes
- Silicona en barra
- Pistolas de silicona

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE MASCARAS Y DISFRACES







4.3 ALFABETIZACIÓN

OBJETIVOS:

Promover espacios de aprendizaje entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, que nutran su desarrollo humano y amplíen la comprensión y el entendimiento.

METODOLOGÍA:

En las actividades de alfabetización los adultos mayores expresan con antelación el área de conocimiento que quieren reforzar; si es en matemáticas, escritura, lectura entre otras.

De acuerdo a lo que elijan se conforman grupos de estudios. Una vez ubicados en sus mesas se va desarrollando todas las temáticas, explicadas de manera ilustrativa en el tablero y luego van plasmando en sus cuadernos.

IMPORTANCIA:

- Adquieren sabiduría y conocimiento
- Permite que se actualicen
- Enriquecen el lenguaje
- Mejoran las habilidades comunicativas

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ALFABETIZACIÓN

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Cuadernos
- Lápices
- Lapiceros
- Tablero acrílico
- Marcadores borrables
- Borradores
- Sacapuntas
- Resmas de papel

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ALFABETIZACIÓN







4.4 APRENDIENDO A TOCAR INSTRUMENTO

OBJETIVO:

Potenciar la creatividad y coordinación de las personas mayores beneficiarias del Hogar San Pedro Claver, mediante la programación de clases presenciales donde aprendan a tocar diferentes instrumentos musicales.

METODOLOGÍA:

Para el mes de noviembre se programaron dos clases musicales intensivas, el docente hace su presentación y la de la metodología de la clase hasta finalizar la segunda sesión.

Por otro lado, propone enseñar a tocar algunos instrumentos, las personas mayores deben elegir uno y de acuerdo a esto se conforman grupos de trabajo para impartir la formación.

La idea es que las personas mayores tengan un conocimiento previo del instrumento elegido.

IMPORTANCIA:

- Afianzar los conocimientos
- Coordinación
- Mejora la autoestima

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

APRENDIENDO A TOCAR INSTRUMENTO

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Guitarras
- Maracas
- Tambores
- Acordeón
- Tablero
- Marcadores borrables
- Borrados de tablero

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

APRENDIENDO A TOCAR INSTRUMENTO





5ACTIVIDADES RECREATIVAS





5.1 CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN

OBJETIVO:

Celebrar el día de Halloween a los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, donde utilizarán atuendos, disfraces, se harán concursos, premios al mejor disfraz entre otras actividades.

METODOLOGÍA

Para la celebración de Halloween se decora el salón de actividades con atuendos relacionados con la fecha, los adultos mayores que deseen disfrazarse lo podrán hacer, yaqué se hará un concurso de disfraces, donde el ganador obtendrá un premio.

Por otro lado, se compartirán algunos dulces a los que puedan comerlos, durante la actividad se realizarán concursos de baile, chistes y demás.

Al finalizar la actividad se entrega un compartir a los presentes.

IMPORTANCIA

- Recrear la mente
- Disminuir la depresión
- Favorece la socialización
- Ayuda al aprovechamiento del ocio y tiempo libre
- Mejora las relaciones entre compañeros

ESPECIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD
CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN

HORA: 1:35 A 4:30Pm

LUGAR: salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

IMPLEMENTOS UTILIZADOS:

- Cartulinas naranjadas y negras
- Globos naranjas y negros
- Rollos de lana
- Silicona liquida
- Telarañas decorativas negras
- Bolsas de diferentes dulces
- Mecatos
- Gaseosas
- Papel barrilete naranja, blanco y negro
- Cortinas inflables

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

CELEBRACIÓN DE HALLOWEEN







5.2 JUEGOS DE MESA

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 DE MESA

HORA: 9:35 A 11:30am

LUGAR: salón de actividades

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 DE MESA







5.3 ELECCIÓN Y CORONACIÓN

OBJETIVO:

Conmemorar el reinado de la adulta mayor, en el Hogar San Pedro Claver, en aras de proporcionar momentos de alegría entre todos los beneficiarios y recordar tradiciones culturales

METODOLOGÍA:

Para la realización de este gran evento fue importante la planificación que se llevó a cabo en el Hogar San Pedro Claver, desde el área Psicosocial. Dando lugar a la inscripción de las aspirantes, preparación de los vestuarios y organización de la logística.

Durante el desarrollo de la programación participaron 6 hermosas candidatas al reinado de la adulta mayor, donde desfilaron, hicieron muestras de talento de baile, canto y poema.

Al finalizar la actividad se hace la elección y coronación de la reina, virreina y princesa, para lo que se tendrán en cuenta el carisma y entusiasmos de las participantes.

IMPORTANCIA:

- Mejora la autoestima
- Participación
- Proporciona alegría
- Revive las culturas

ESPECIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD

ELECCION Y CORONACIÓN DE LA REINA

HORA: 9:35 A 11:30am

LUGAR: salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

IMPLEMENTOS UTILIZADOS:

- Coronas
- Bandas en cinta de tela
- Escarcha de colores surtidos
- Colbon
- Vestidos de gala
- Maquillajes
- Premios
- Parlante activo
- Manteles
- Refrigerios

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

ELECCION Y CORONACIÓN DE LA REINA





Elección y coronación







5.4 BINGO BAILABLE

OBJETIVO:

Promover la coordinación de las manos y la vista entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar san Pedro Claver, a través del juego de bingo en el área de actividades.

METODOLOGÍA:

El juego de bingo consiste en entregar a los adultos mayores los cartones y granitos de maíz o fichas de ludo con los cuales deben ir diligenciando el bingo. La persona que dirige la actividad expone en voz alta las reglas del juego.

Lo primero es estar en total silencio para poder escuchar los números que van cantando, por otro lado, saber cuál es la figura que se debe hacer; si es cartón lleno, líneas, cuatro esquinas etc.

El ganador (a), será la primera persona que cante en voz alta “BINGO”, si gritan dos se sorteara el premio, a través de un número.

IMPORTANCIA:

- Habilidades cognitivas
- Mantiene el cerebro en estado de alerta
- Aumenta la memoria
- Favorece la concentración
- Ayuda a frenar el alzhéimer

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

BINGO BAILABLE

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Juego de bingo
- Premios
- Refrigerio
- Mesas
- Sillas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

BINGO BAILABLE







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.

6OTROS SERVICIOS



6.1 ATENCIÓN MEDÍCA

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

EVIDENCIA DE LA ATENCIÓN MEDICA









6.2 SERVICIOS FARMACEUTICOS

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.

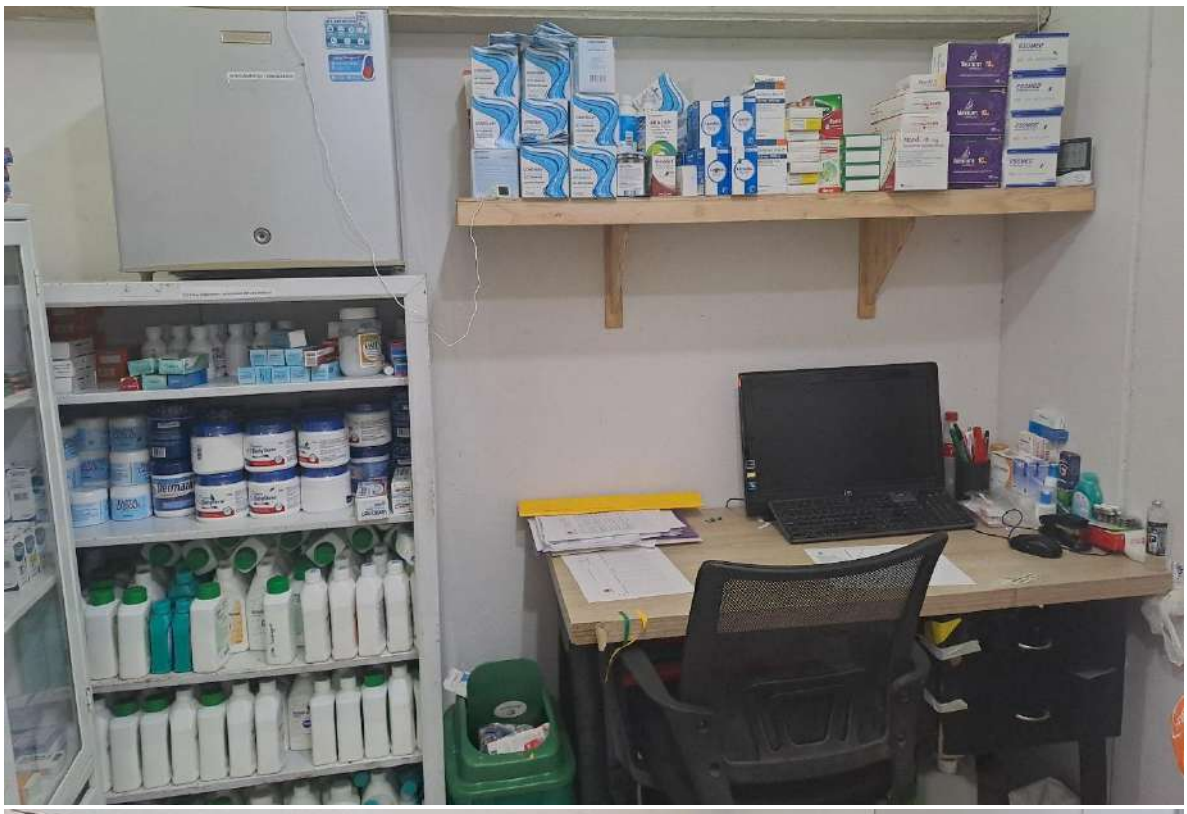
METODOLOGÍA:

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 UTILES 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 kits 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






ANEXOS

Minutas

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 1

LUNES 30 DE SEPTIEMBRE	MARTES 01 DE OCTUBRE	MIERCOLES 02 DE OCTUBRE	JUEVES 03 DE OCTUBRE	VIERNES 04 DE OCTUBRE	SABADO 05 DE OCTUBRE	DOMINGO 06 DE OCTUBRE
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,LECHUGA	ENSALADA DE PEPINO,ÑECHUGA,TOMATE	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA,COLIF	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA
		JUEGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE COROZO	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA

KEYLA VERBEL MARTINEZ

Nutricionista Dietista

T.P. MND 06683

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 2

LUNES 07 DE OCTUBRE	MARTES 08 DE OCTUBRE	MIERCOLES 09 DE OCTUBRE	JUEVES 10 DE OCTUBRE	VIERNES 11 DE OCTUBRE	SABADO 12 DE OCTUBRE	DOMINGO 13 DE OCTUBRE
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	SADWINS 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 TENTACION	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 GUISADA	POLLO EN SALSA CRIOLLA		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

T.P. MND 06683

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 3

LUNES 14 DE OCTUBRE	MARTES 15 DE OCTUBRE	MIERCOLES 16 DE OCTUBRE	JUEVES 17 DE OCTUBRE	VIERNES 18 DE OCTUBRE	SABADO 19 DE OCTUBRE	DOMINGO 20 DE OCTUBRE
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	SANDWINS CON QUESO EN LONJA Y MANTEQUILLA	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 HABICHUELAS	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 REMOLACHA	ENSALADA DE PEPINO,TOMATE,CEBOLLA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA,COLIF	
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 COCIDO	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

T.P. MND 06683

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 4

LUNES 21 DE OCTUBRE	MARTES 22 DE OCTUBRE	MIERCOLES 23 DE OCTUBRE	JUEVES 24 DE OCTUBRE	VIERNES 25 DE OCTUBRE	SABADO 26 DE OCTUBRE	DOMINGO 27 DE OCTUBRE
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 VERBEL MARTINEZ

Nutricionista Dietista

T.P. MND 06683

SAN PEDRO CLAVER
Hogar Geriatrico

SEMANA No.5

LUNES 28 DE OCTUBRE	MARTES 29 DE OCTUBRE	MIERCOLES 30 DE OCTUBRE	JUEVES 31 DE OCTUBRE	VIERNES 01 DE NOVIEMBRE	SABADO 02 DE NOVIEMBRE	DOMINGO 03 DE NOVIEMBRE
DESAYUNO						
CAFÉ CON LECHE	AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CREMA DE ARROZ CON LECHE	COLADA DE MAICENA	CHOCOLATE EN LECHE
HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	QUESO COSTEÑO EN	PAN BLANCO, HUEVO COCIDO	YUCA/PAPA COCIDA	EMPANADAS	SADUCHE CON QUESO
PAN BLANCO	AREPA DULCE	BOLLO LIMPIO		HUEVO REVUELTO		
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
COLADA DE MAICENA	JUGO DE MORA	JUGO DE MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	CREMA DE ARROZ CON LECHE	GELATINA	JUGO DE GUAYABA
GALLETA DE SODA	PAN BLANCO	GALLETAS DUCALES	PAN CROISANT	GALLETAS DE SODA		PAN DE QUESO
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS	MOTE DE QUESO	PALOMITOS GUISADOS	SOPA DE LENTEJAS	CONSOME DE POLLO	SOPA DE VERDURAS	SANCOCHO DE CARNE
CARNE EN BISTEC	ARROZ BLANCO	PECHUGA ASADA	HUEVO FRITO	PECHUFA GUISADA	ARROZ CON CERDO EN CUADRITOS Y VERDURAS	ESPAGUETTI CON CARNE MOLIDA
ARROZ BLANCO	PORCION DE AGUACATE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON HABICHUELAS	ARROZ DE ESPINACAS		
LENTEJAS	AGUA PANELA	PAPA CRIOLLA	TAJADA DE PLATANO VERDE	PAPA AL CILANTRO	PAN TAJADO	GALLETAS SALTIN
VEGETALES SALTEADOS,ZANAHORIA,BROCOLI,PIMENTON		ENSALADA DE ZANAHORIA,PEPINO,TOMATE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	ENSALDA DE LECHUGA,PEPINO,TOMATE,CEBOLLA		
JUGO DE GUAYABA		JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE COROZO
REFRIGERIO DE LA TARDE						
PAPAYA EN TROZOS	JUGO DE MANGO	GELATINA EN CUADRITOS	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO,PIÑA,PAPAYA MELON,PATILLA)	GELATINA	PAN DE QUESO	PAN MOGOLLA
	GALLETA WAFER				JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
COMIDA / CENA						
HIGADO DE RES GUISADO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	CERDO EN CUADRITOS	ATUN	FILETE DE CORBINA GUIDADA O ATUN	ENSALADA DE ATUN CON PAPA	CARNE ASADA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ DE AJI	ARROZ DE AJO	ARROZ ENCEBOLLADO	ARROZ DE ZANAHORIA
TAJADA AMARILLA	LENTEJAS	PAPA CRIOLLA	PURE DE PAPA	PALITOS DE YUCA		FRIJOL
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA	VEGETALES SALTEADOS,ZANAHORIA,BROCOLI,PIMENTON	ARROZ DE FIDEOS	VEGETALES SALTEADOS,ZANAHORIA,BROCOLI,PIMENTON	ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y PEPINO		ENSALADA DE PEPINO,TOMATE Y CEBOLLA
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	ENSALADA DE REMOLACHA,ZANAHORIA	JUGO DE COROZO	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA
		JUGO DE MORA				

Nutricionista Dietista
T.P. MND 06683

Responsable del Proyecto

RUTH PIEDAD VIVANCO GOMEZ