
Adulto Mayor
Hay muchas razones para quererlos y defender sus derechos

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

NIT: 890.480.145-7

CARTAGENA-COLOMBIA

INFORME DE AVANCES DE LOS COMPONENTES ALIMENTACIÓN RECREACIÓN Y FORMACIÓN

PERIODO DEL 01 AL 30 DE JUNIO DE 2023.

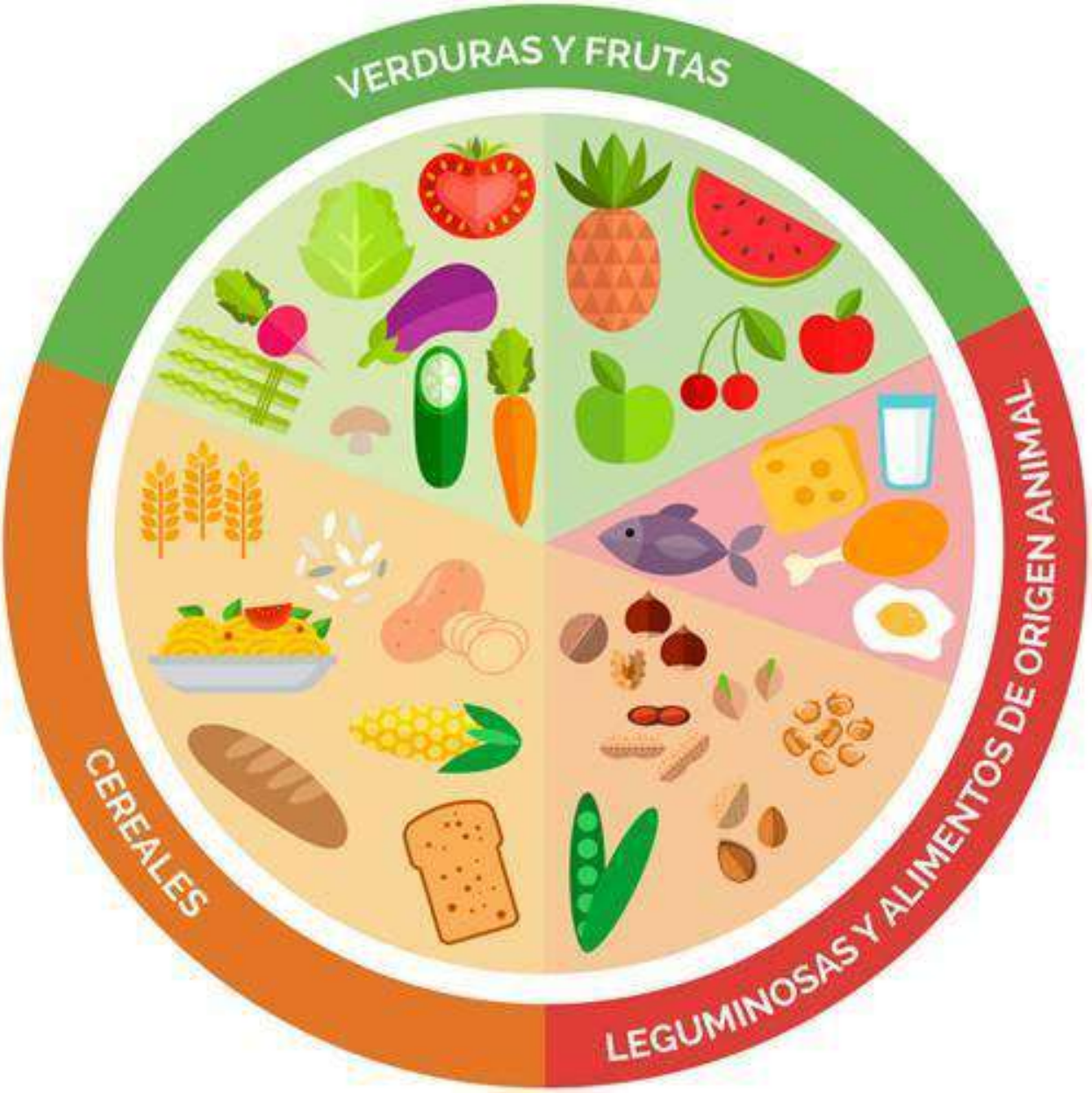
PRESENTADO A:

SECRETARIA DE SALUD DE BOLIVAR

PRESENTADO POR:

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. INTRODUCCIÓN ALIMENTACIÓN

Desde el Hogar San Pedro Claver se busca que se practiquen hábitos de vida saludables, se promueva el consumo de alimentos teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de macro y micronutrientes específicas para este grupo etario (Adulto Mayor).Para el periodo del 01 al 30 de junio de 2023 se tiene programada educación nutricional a adultos mayores adscritos al hogar geriátrico de la fundación San Pedro Claver en el tema de alimentación en el adulto mayor, con el fin de concientizar a la población sobre la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos en especial frutas y verduras, así mismo moderar el consumo de otros grupos de alimentos como lo son los carbohidratos simples.

Adicional de tiene programado capacitación a la manipuladoras de alimentos en el tema de buenas prácticas de manufacturas siendo un abordaje pertinente a las funciones diarias que se desempeñan desde el servicio de alimentación del hogar geriátrico.

1.2 OBJETIVOS ALIMENTACIÓN

Objetivo

- Ofrecer a los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver alimentación de calidad, a través de minutas saludables que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

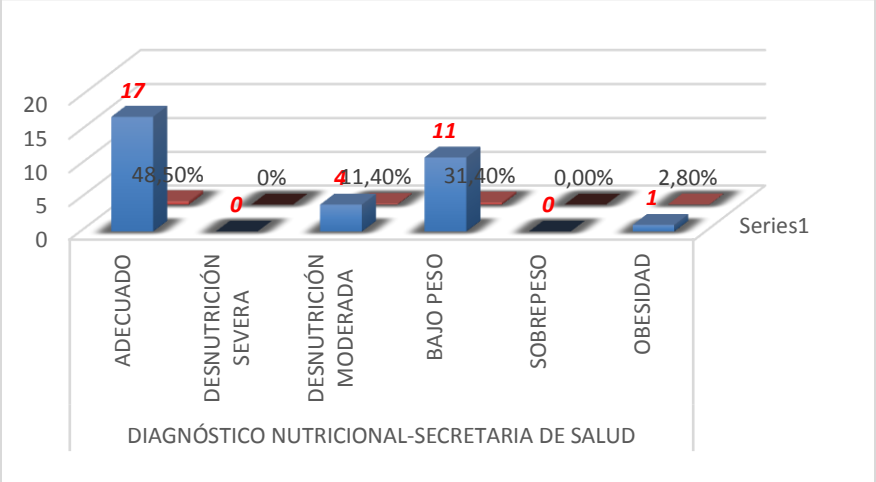
- Generar en los adultos mayores del hogar San Pedro Claver empatía por los alimentos mediante el uso de sus sentidos

- Aprender a utilizar los sentidos para la percepción de los atributos de sabor, color, textura y sonido que producen los alimentos al momento de consumirlos

1.3 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD NUTRICIONAL

1. EVALUACION Y SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL-SECRETARIA DE SALUD					
ADECUADO	DESNUTRICIÓN SEVERA	DESNUTRICIÓN MODERADA	BAJO PESO	SOBREPESO	OBESIDAD
17	0	4	11	0	1
48,50%	0%	11,40%	31,40%	0,00%	2,80%



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 11,4% de la población presenta desnutrición moderada (4 adultos mayores).
- ✓ En la actualidad tenemos 11 adultos mayores que presentan bajo peso (el 31,4% de la población).
- ✓ El 2,8% presenta obesidad (1 adulto mayor)
- ✓ El 48,5% presento IMC adecuado (17 adultos mayores)

Al realizar los seguimientos nutricionales a los casos que presentaron desnutrición severa, moderada, leve y bajo peso se identificó que los beneficiarios muchos años antes del ingreso al hogar geriátrico se encontraban en precarias condiciones (situación de calle, inseguridad alimentaria específicamente en el eje de acceso a los alimentos ya que no se garantizaban 3 tiempos de comidas en calidad y cantidad) con diagnósticos nutricionales de desnutrición aguda severa que hasta la fecha de hoy ha mejorado con ganancias de pesos significativas en rangos de 16 a 20 gr por semana aunque actualmente algunos presenten bajo peso.

Por otra parte se evidencio beneficiarios que a pesar de que cuentan con disponibilidad y acceso a sus alimentos presentan patologías que han impedido la recuperación del estado nutricional por ser enfermedades que generan un gasto energético alto.

La OMS en su resolución 2465 del 2016 (Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos y gestantes adultas) nos indica que para poder lograr avances en la recuperación nutricional a un adulto mayor con diagnóstico de desnutrición leve a severa es necesario garantizar mínimo 3 a 4 meses una nutrición adecuada, suficiente y equilibrada sin patologías agregadas puesto que dichas enfermedades de bases generan un gasto energético que imposibilita lograr un diagnóstico nutricional adecuado.

Cabe señalar que a este grupo poblacional que presenta dichos diagnósticos nutricionales según indicador IMC reciben alimentación acorde a su grupo etareo teniendo encuentra necesidades calórica por día además de suplementación con fórmulas nutricionales entregadas desde sus EAPB y donaciones de laboratorios clínicos.

[1] Ministerio de salud y protección social 2016, resolución número 00002465 del 2016

EVIDENCIA ALIMENTACIÓN

Desayuno lunes





Merienda lunes





Almuerzo lunes





Merienda lunes





Cena lunes





Desayuno martes





Merienda martes





Almuerzo martes





Merienda martes





Cena martes





Desayuno miércoles





Merienda miércoles





Almuerzo miércoles





Merienda miércoles





Cena miércoles





Desayuno jueves





Merienda jueves





Almuerzo jueves





Merienda jueves





Cena jueves





Desayuno viernes





Merienda viernes





Almuerzo viernes





Merienda viernes





Cena viernes





Desayuno sábado





Merienda sábado





Almuerzo sábado





Merienda sábado





Cena sábado





Desayuno domingo





Merienda domingo





Almuerzo domingo





Merienda domingo





Cena domingo





ACTIVIDADES ADULTOS MAYORES



1.4 INTRODUCCIÓN

Son múltiples los beneficios que otorga realizar actividades recreativas y formativas a la población adulta mayor, ya que favorecen la salud, la calidad de vida y el bienestar de toda la población.

El sedentarismo se está convirtiendo en uno de los principales riesgos en la salud pública con relación a este grupo etareo, que muchas veces subestiman sus capacidades para desarrollar ciertas actividades y tener una vida activa, donde incluyan una rutina de ejercicios.

El equipo interdisciplinario del Hogar San Pedro Claver está comprometido con garantizar el bienestar de los beneficiarios, a través de una serie de actividades contempladas en el cronograma de actividades mensual, que son dinámicas y diferenciales.

Los cronogramas contemplan varios tipos de actividades: recreativas, formativas, viso – espacial y Psico percepción las primeras trabajan toda la parte lúdica – recreativa y de entretenimiento, las tres posteriores están encaminadas a mejorar la parte cognitiva e intelectual y motriz de la población atendida.

Cabe resaltar que los adultos mayores están comprometidos con mejorar su salud física y mental, lo que se ve reflejado al momento de participar en todas las actividades.

1.5 OBJETIVOS

GENERAL:

Garantizar la atención integral en la prestación del servicio a los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, de manera oportuna y eficaz, en aras de mejorar la calidad de vida y restablecer los derechos de esta población vulnerable.

ESPECÍFICOS:

- Promover cambios de estilos de vida, hábitos y costumbres saludables entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver.

- Prevenir enfermedades y las discapacidades que estas puedan desencadenar, a través de la implementación de actividades lúdico – recreativas y formativas.

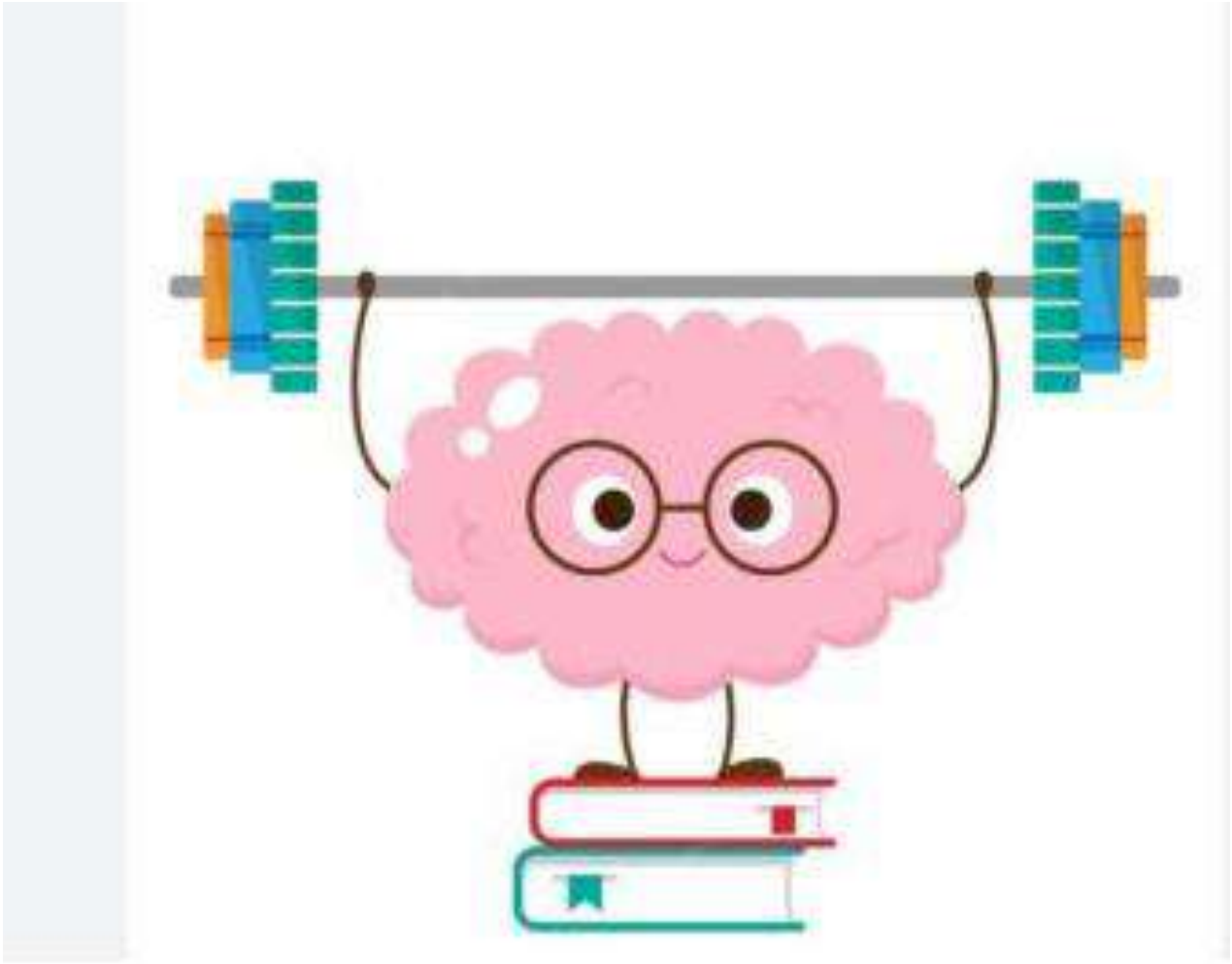
- Fomentar una alimentación balanceada, lo que garantiza que los adultos mayores gocen de vitalidad y energía para el desarrollo de actividades.

1.6 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TIPODE ACTIVIDAD	FECHA
Ordenar imágenes	Estimulación cognitiva	01 de junio
Cantidad de objetos	Estimulación cognitiva	02 de junio
Doblar, desdoblar y rasgar	Estimulación cognitiva	03 de junio
Estimulación táctil con pinceles	Estimulación cognitiva	04 de junio
Identificación de figuras geométricas	Estimulación cognitiva	05 de junio
Elementos comunes	Estimulación cognitiva	06 de junio
Curso decoración de globos	Formativa	Del 7 al 16 de junio
Masitas sensoriales	Formativa	Del 20 al 22 de junio
Mural grupal	Formativa	23 y 26 de junio
Comprensión lectora	Formativa	27 de junio
Juego de tenis	Recreativa	28 de junio
Tiro al blanco	Recreativa	29 de junio
Celebración del día del padre	Recreativa	30 de junio

ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ADULTOS MAYORES



1.7 ORDENAR IMÁGENES

OBJETIVOS:

Mantener y mejorar las capacidades mentales en los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver.

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es de estimulación cognitiva, donde se reúnen a los adultos mayores en sus respectivas mesas estos deben estar sentados y apoyando sus brazos sobre las mesas, seguido se les explica en que consiste la dinámica de la actividad y la importancia de esta, luego se muestra a los adultos mayores los recursos a utilizar. el cual consiste en entregar una hoja impresa donde está plasmado una serie de imágenes las cuales indican los pasos a seguir para que una pata saque unos paticos desde que los incuba hasta que los paticos rompen el cascaron, las imágenes están desordenadas y los adultos mayores deben organizar el paso a paso recortando los números que se encuentra en la hoja impresa y pegarlos en la casilla que le corresponde.

IMPORTANCIA:

A través de esta actividad los adultos mayores pueden lograr beneficios que van enfocados a mejorar su calidad de vida y tener un momento de esparcimiento, además ayuda a:

- mejorar los hábitos de la vida diaria
- Favorecer el envejecimiento activo.
- Ayuda a mejorar la atención, concentración y memoria en el adulto mayor
- Mejora los niveles de plasticidad neuronal

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ORDENAR IMÁGENES

FECHA: 01 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Estimulación cognitiva

MATERIALES:

- Hojas impresas con las imágenes
- Lápiz
- Borrador
- Sacapuntas
- Tijeras
- pegante



FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ORDENAR IMÁGENES





1.8 CANTIDAD DE OBJETOS

OBJETIVOS:

Mejorar las funciones psicológicas superiores en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver.

METODOLOGIA:

la estrategia a utilizar es de estimulación cognitiva, consiste en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas mesas seguido se les explica la dinámica de la actividad. Además, motivar a los adultos mayores para que tengan una participación activa, luego se le entrega a cada adulto mayor el material a trabajar, que es una hoja impresa en la cual estos verán muchos objetos y algunos de estos se repiten. Asimismo, estos deben escribir en cada círculo la cantidad de objetos que ven. Por ejemplo, ¿cuántas fresas hay? y estos deben anota la respuesta en los círculos que están plasmado en la hoja impresa.

IMPORTANCIA:

A través de esta actividad los adultos mayores pueden lograr beneficios que van enfocados a mejorar su calidad de vida:

- aumentar la autoestima
- ayuda autonomía personal
- disminuye los niveles de estrés
- disminuir el sentimiento de soledad.
- Ayuda a mejorar la atención y la memoria

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

CANTIDAD DE OBJETOS

FECHA: 02 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Estimulación cognitiva

MATERIALES:

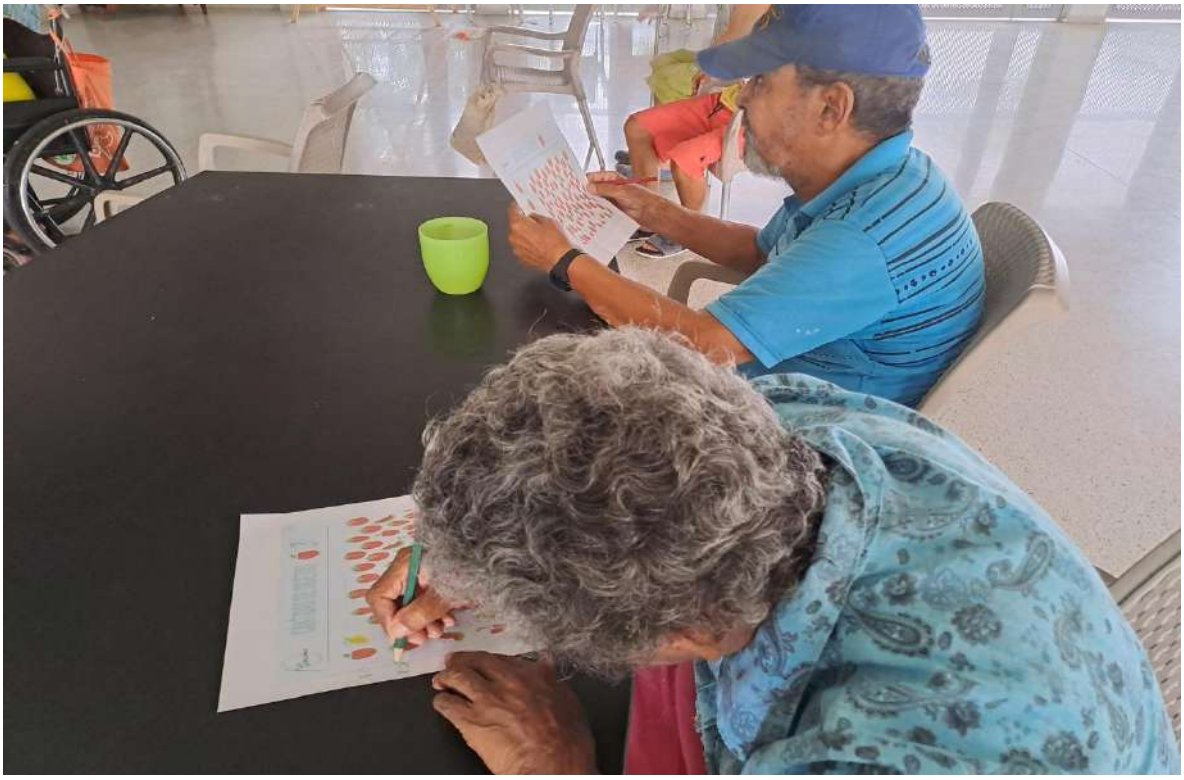
- Hojas impresas con las imágenes
- Lápiz
- Borrador
- Sacapuntas



FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

CANTIDAD DE OBJETOS





1.9 DOBLAR, DESDOBLAR, RASGAR PAPEL Y TROZAR

OBJETIVOS:

Fortalecer habilidades finas en el adulto mayor beneficiario del Hogar San Pedro Claver

METODOLOGIA:

la estrategia a utilizar es de psi coeducación, donde se reúnen a los adultos mayores en sus respectivas sillas y mesas, seguido se les explica en que consiste la dinámica de la actividad, la importancia de esta para mejorar su calidad de vida, se les suministra a cada adulto mayor una hoja de periódico donde se le dan las intrusiones que estos deben de realizar con la hoja de papel, seguido cada adulto mayor toma su hoja de periódico y estos deben doblar en varias veces y con verterla en un dobles pequeño, seguido desdoblar, rasgar y por ultimo trozar la hoja de periódico

IMPORTANCIA:

Mejora el envejecimiento saludable

- Ayuda a mantener su autonomía en las actividades propias del día a día.
- Mejora la movilidad, el equilibrio
- Favorecer la autoestima y la positividad en este momento de la vida y ante los cambios que se producen.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

DOBLAR, DESDOBLAR, RASGAR PAPEL Y TROZAR

FECHA: 03 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Estimulación cognitiva

MATERIALES:

- Hojas de periódicos

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

DOBLAR, DESDOBLAR, RASGAR PAPEL Y TROZAR





1.10 ESTIMULACIÓN TÁCTIL CON PINCELES

OBJETIVOS:

Mejorar el Déficit Sensorial de la población adulta mayor beneficiaria del Hogar San Pedro Claver, mediante actividades.

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es de estimulación cognitiva, donde se reúnen a los adultos mayores en sus respectivas sillas luego se les indica que deben formar un circulo entre ellos, seguido se les explica en que consiste la dinámica de la actividad y la importancia de esta para mejorar su calidad de vida. El equipo psicosocial se dirige a cada uno de los adultos mayores para realizar la actividad, el cual consiste en infórmale al adulto mayor que respire profundo y exhale tres veces de seguido para lograr una relajación en este, seguido se le indica que cierre sus ojitos ojos y luego el integrante del equipo social va deslizando el pincel en las manos del adulto mayor realizando diferentes movimientos con el pincel, para mejorar el área de sensopercepcion en el adulto mayor.

IMPORTANCIA:

A través de esta actividad los adultos mayores pueden lograr beneficios que van enfocados a mejorar su calidad de vida y tener un momento de esparcimiento, además ayuda a:

- mejorar la entrada de información a nuestro celebro a través de nuestros órganos sentidos
- mejorar los hábitos de la vida diaria
- Favorecer el envejecimiento activo
- Fortalece la autoestima.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ESTIMULACIÓN TÁCTIL CON PINCELES

FECHA: 04 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Estimulación cognitiva

MATERIALES:

- Cajas de pinceles de diferentes texturas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ESTIMULACIÓN TÁCTIL CON PINCELES





1.11 IDENTIFICACIÓN DE FIGURAS GEOMÉTRICAS

OBJETIVOS:

Desarrollar y Fortalecer la percepción visual en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver.

METODOLOGIA:

la estrategia a utilizar es de psi coeducación, donde se reúnen a los adultos mayores en sus respectivas mesas estos deben estar sentados y apoyando sus brazos sobre las mesas, seguido se les explica en que consiste la dinámica de la actividad y se motivan para que haya una participación activa, luego se les entrega a los adultos mayores las hojas impresas donde están plasmada las figuras geométricas y estos las identifiquen e inicien a colorear con el color que le corresponde a cada figura geométrica.

IMPORTANCIA:

A través de esta actividad los adultos mayores pueden lograr beneficios que van enfocados a mejorar su calidad de vida y tener un momento de esparcimiento, además ayuda a:

- Ejercitar la concentración, atención, memoria, capacidad mental
- Ejercitar el área psicomotora
- Facilita la expresión y liberación de las emociones.
- Fomenta la cooperatividad y la participación social
- Favorecer el envejecimiento activo.
- Fortalece la autoestima
- Ayuda a recordar el nombre de las distintas figuras geométrica

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

IDENTIFICACIÓN DE FIGURAS GEOMÉTRICAS

FECHA: 05 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Estimulación cognitiva

MATERIALES:

- Hoja impresa
- Colores
- borradores
- sacapuntas



FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

IDENTIFICACIÓN DE FIGURAS GEOMÉTRICAS





1.12 ELEMENTOS COMUNES

OBJETIVOS:

Ayudar a mejorar el deterioro mental y la demencia en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver.

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es de psi coeducación, donde se reúnen a los adultos mayores en sus respectivas mesas estos deben estar sentados y apoyando sus brazos sobre las mesas, seguido se les explica en que consiste la actividad y la importancia de esta. Así mismo, se les entrega a los adultos mayores una hoja impresa con diferentes imágenes en el cual ellos deben seleccionar con una X las prendas de vestir que se deben utilizar en invierno.

IMPORTANCIA:

A través de esta actividad los adultos mayores pueden lograr beneficios que van enfocados a mejorar su calidad de vida:

- Favorece la capacidad de concentración
- Favorece la reversibilidad y flexibilidad cognitiva.
- aumenta la creatividad
- Mejora la autoestima

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELEMENTOS COMUNES

FECHA: 06 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Estimulación cognitiva

MATERIALES:

- lápiz
- Borrador
- Hoja Impresa
- Sacapuntas



FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELEMENTOS COMUNES





Actividades formativas



1.13 CURSO DE DECORACIÓN DE GLOBOS

OBJETIVO:

Brindar habilidades especificas a los adultos mayores del hogar san pedro Claver, para la creación de arreglos y decoración en globos y flores para eventos que se realicen en la institución.

METODOLOGÍA:

El curso de decoración de globos se lleva a cabo, a través de la instructora del SENA. Para ello se dispone de todo el material necesario. Lo primero que se hace es la presentación de cada una de las personas que van hacer parte de este.

Al inicio del curso los adultos mayores se mostraron un poco intranquilos manifestando a la instructora que no sabían amarrar globos, por lo tanto se partió de iniciar por esta primera fase.

Una vez pudieron amarrar los globos, la instructora enseño hacer arcos, columnas, flores de diferentes dimensiones y figuras con los globos mil figuras.

IMPORTANCIA:

- Creatividad
- Decorar los eventos institucionales
- Desarrolla la motricidad en las manos
- Fortalece los procesos cognitivos
- Seguimiento de secuencias al armar los arcos

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
CURSO DE DECORACIÓN DE GLOBOS

FECHA: Del 7 al 16 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Globos mil figuras 5 bolsas
- Globos Semper tex R9 10 bolsas de diferentes colores
- Globos Semper tex R5 7 bolsas de diferentes surtidos
- Bombas infladoras de globos 2 UND
- Cinta pegante gruesa 2UND
- Tijeras

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

CURSO DE DECORACIÓN DE GLOBOS





1.14 MASITAS SENSORIALES

OBJETIVO:

Liberar las tensiones acumuladas entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, de manera que la ira, la ansiedad, la frustración o cualquier otra emoción negativa empiecen a disminuir entre ellos.

METODOLOGÍA:

Lo primero que se hace es Introducir el globo en el orificio de salida del embudo, presiónalo fuerte y anúdalo con el hilo para que no resbale y se salga.

Elige el relleno para cada globo e ir introduciéndolo lentamente a través del embudo hasta que haya llenado aproximadamente ¾ de la capacidad del globo. A continuación añade agua hasta que se llene el globo.

Desatar el hilo del globo, quitarlo del embudo y asegurarse de extraer todo el aire que pueda haber quedado. Luego, atar el globo.

IMPORTANCIA:

- Manejar los niveles de estrés
- Mejoran la motricidad fina
- Manejo de emociones
- Relajan los músculos

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

MASITAS SENSORIALES

FECHA: Del 20 al 22 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón del hogar

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Globos
- Ojitos movibles
- Harina
- Una botella
- embudos
- Estambre
- Una pinza de madera
- Silicón frío

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

MASITAS SENSORIALES





1.15 MURAL GRUPAL

OBJETIVO:

Transmitir mensajes de cuidado y protección al medio ambiente, a través de la ilustración de imágenes sobre el impacto que causan las acciones diarias del hombre al medio ambiente.

METODOLOGÍA:

El mural grupal se realiza con la temática del impacto que causa el hombre con sus acciones diarias al medio ambiente, por tanto los adultos mayores deben plasmar, a través de un dibujo un mensaje del daño ambiental y como se puede contribuir a la conservación de este.

En esta actividad el reto es que los adultos mayores trabajen de manera grupal, donde cada uno aporte sus ideas y plasme de manera organizada lo que piensan, mostrando el mensaje de manera clara.

IMPORTANCIA:

- Concientización del cuidado ambiental
- Cambiar conductas
- Sentido de pertenencia
- Trabajo en equipo
- Intercambio de ideas
- Respetan las opiniones

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

MURAL GRUPAL

FECHA: 23 y 26 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Papel blanco por rollos
- Vinilos
- Colores
- Imágenes impresas
- Colbon
- Tijeras

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

MURAL GRUPAL





1.16 COMPRENSIÓN LECTORA

OBJETIVO:

Potenciar la capacidad de observación y atención entre el grupo de adultos mayores auto valentes del Hogar San Pedro Claver, a través de jornadas pedagógicas de lectura.

METODOLOGÍA:

Durante la actividad de comprensión lectora los adultos mayores que desean participar se acercan a la vitrina donde reposa la colección de libros y eligen la literatura de su preferencia.

Una vez escogido el libro, se ubican en el lugar que ellos consideren que se pueden concentrarse. Lo primero que deben hacer es ir al contenido y decidir que capitulo van a leer, inician la lectura y una vez finalizada la reflexión de la misma lo cual se realiza conformando una mesa redonda en el salón de actividades, luego de que todos finalicen.

IMPORTANCIA:

- Mejora la memoria
- Aumenta la creatividad y concentración
- Incrementa la empatía
- Evita la soledad
- Entretenimiento
- Reflexión

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

COMPRENSIÓN LECTORA

FECHA: 27 de junio

HORA: De 9:35 a 11:15am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Libros diferentes literaturas
- Sillas
- Cuadernos (opcional)
- Lápices

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

COMPRENSIÓN LECTORA





ACTIVIDADES RECREATIVAS



1.17 JUEGO DE TENIS

OBJETIVO:

Aumentar la vitalidad en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante la práctica del juego de basquetbol, como una forma de proporcionar energía y capacidades motoras.

METODOLOGÍA:

Dentro de los juegos favoritos de los adultos mayores, podemos resaltar el tenis que genera en esta población mucha alegría, en la medida que les exige manejar algunas destrezas motoras que les ayuda a salir de la rutina y el sedentarismo.

Para iniciar se colocan en parejas con unas raquetas elaboradas con material reciclable, deberán pasarse un globo sin dejarlo caer haciendo ciertos movimientos con las manos de un lado a otro, cada pareja tendrá un globo de color diferente para distinguir que pareja no le deja caer y se hace acreedora del premio.

IMPORTANCIA:

- Mejora la coordinación y concentración
- Mejora los reflejos
- Disminuye los riesgos cardiovasculares
- Minimiza el sedentarismo
- Mantiene la masa muscular

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

JUEGO DE TENIS

FECHA: 28 de junio

HORA: De 9:35 a 11:15am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Cartón
- Cinta pegante
- Globos
- Premios

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

JUEGO DE TENIS





1.18 TIRO AL BLANCO

OBJETIVO:

Promover la percepción diferencial lógica al momento de los adultos mayores ubicar el tablero y lanzar los dardos para cumplir con la finalidad del juego tiro al blanco.

METODOLOGÍA:

La actividad de tiro al blanco consiste en colgar a la pared un tablero con diferentes colore y puntuaciones. Para dar inicio al juego se crean tres grupos conformados por igual número de personas.

Una vez se da inicio se entregan unos dardos a los participantes, cada integrante del grupo debe hacer su lanzamiento e ir ganando puntos para su equipo, la sumatoria de estos dará como resultado el ganador.

Además se demarca el lugar desde donde deben lanzar, en aras de que no estén en desventaja los unos de los otros. Al finalizar la actividad se elige el equipo ganador de acuerdo a la sumatoria de los puntos.

IMPORTANCIA:

- Movimiento integrado
- Coordinación ojo – mano
- Habilidades bilaterales
- Percepción visual
- Habilidades sociales
- Mejora la salud

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

TIRO AL BLANCO

FECHA: 29 de junio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES E INSUMOS:

- Tablero
- Dardos
- Premios
- Cinta de papel para delimitar el lanzamiento

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

TIRO AL BLANCO





1.19 CELEBRACIÓN DÍA DEL PADRE

OBJETIVO:

Recordar el papel de los padres en las familias y señalar la importancia de la figura paterna dentro de esta. Entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver.

METODOLOGÍA:

En la celebración del día del padre en el Hogar San Pedro Claver se busca recordarles a todos los caballeros cuán importante son para la sociedad y agradecerles por su protagonismo en la procreación.

En este día se decora el salón social con motivo del día del padre, donde los adultos mayores tienen la oportunidad de bailar, declamar poemas, interactuar y compartir.

Durante la celebración se reparten algunos pasa bocas, recordatorios y se hacen concursos de baile, donde por elección de compañeros se da un premio a quien lo haga mejor.

IMPORTANCIA:

- Interacción
- Compartir
- Recreación
- Mejoran los estados de animo
- Importancia en la sociedad

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL PADRE

FECHA: 30 de junio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Globos
- Mecatos
- Gaseosas
- Vasos desechables
- Servilletas
- Parlante activo
- Flores decorativas
- Cartelera alusiva a papa

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL PADRE





1.20 CUIDADOS DE ENFERMERÍA

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar una atención individualizada a los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver en los cuidados de enfermería, promoviendo el auto cuidado y la autonomía de los beneficiarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asistir al adulto mayor en la alimentación y actividades de la vida diaria
- Administrar medicamentos a los adultos mayores para mejorar su calidad de vida
- Fomentar el desarrollo del trabajo interdisciplinario para el abordaje de una atención integral de calidad al adulto mayor

Enfermería juega un papel fundamental en la atención integral al adulto mayor en hogar san pedro Claver ya que atreves de la labor que hacemos identificamos sus necesidades básicas y mejoramos su calidad, por medio de la observación directa detectamos necesidades las cuales tratamos en lo posible darles las solución oportuna y a sus necesidades .

Para la atención a los adultos mayores contamos con personal de enfermería capacitado en la atención al adulto mayor contamos con 8 auxiliares de enfermería y 1 enfermera jefe para la atención a los adultos mayores. El personal auxiliar de enfermería realiza notas de enfermería a los adultos mayores en las cuales se registran las actividades realizadas a cada adulto mayor y su condición clínica.

Contamos con un stop de medicamentos para situaciones de urgencias los cuales están divididos en parte superior encontramos medicamentos para control de hipertensión , dolor abdominal , diarrea y vómitos en la parte

medica encontramos los insumos tales como jeringas catéteres soluciones endovenosas, y en la parte inferior encontramos insumos para la parte respiratoria como cánulas nasales , kit de Venturi y de kit para realizar nebulizaciones. Todos los medicamentos están debidamente rotulados de acuerdo a su fecha de vencimiento.

La administración de medicamentos se realiza de acuerdo al ordenamiento médico teniendo en cuenta el medicamento , paciente , dosis , vía , hora , fecha de vencimiento , preparación, velocidad, verificar posibles reacciones y registros del medicamento a cada adulto mayor, por sus múltiples comorbilidades están inscritos en programas de atención en salud en su EPS de los cuales tenemos

En los programas de Hipertensión y Diabetes las EPS realizan controles médicos trimestrales donde les ordenan medicamentos y exámenes de laboratorios, de acuerdo a su evolución y condición clínica, los adultos mayores con patologías de Esquizofrenia EPOC entre otras manejan consultas de acuerdo a las condiciones clínicas y necesidades del paciente de forma bimensual de acuerdo a la condición del paciente . Contamos con una auxiliar de enfermera que realiza en acompañamiento al adulto mayor en este proceso lo cual es fundamental para mejorar las condiciones de salud del adulto mayor. Asisten a citas médicas presenciales, atención domiciliaria, se practicaron exámenes de laboratorios,

Cuando un adulto mayor se enferma que por su condición clínica amerita traslado a un centro de mayor complejidad (clínica y/o hospital) se traslada al adulto mayor en compañía de la auxiliar de enfermería, la cual lo acompaña durante su proceso de hospitalización.

EVIDENCIAS DE LA ATENCIÓN DE ENFERMERÍA





1.21 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 y formativas 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 trabajó el tema de las emociones, a través de talleres, ilustración y narración de experiencias. En aras de implementar un plan de intervención individual con los adultos mayores que estén experimentando sentimientos de depresión, tristeza y ansiedad.

La recreación se enfocó en estimular la motricidad fina y gruesa, 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 da 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.

otros Servicios

1.22 ATENCIÓN MÉDICA

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 MÉDICA





1.23 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





1.24 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 pocetas 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 DOTACIÓN PARA DORMITORIOS





1.25 ENTREGA DE ÚTILES DE ASEO PERSONAL

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





1.26 SUMINISTRO DE VESTUARIO Y CALZADO

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

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 1

LUNES 05 DE JUNIO	MARTES 06 DE JUNIO	MIERCOLES 07 DE JUNIO	JUEVES 08 DE JUNIO	VIERNES 09 DE JUNIO	SABADO 10 DE JUNIO	DOMINGO 11 DE JUNIO
DESAYUNO						
MAZAMORRA DE MAIZ	AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA EN LECHE	COLADA DE MAICENA	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 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 GUISADA	ARROZ BLANCO	PECHUGA ASADA	ESPAGUETTI-ATUN	FILETE DE PESCADO FRITO	FRIJOLES GUISADOS	CARNE EN CUADRITOS
ARROZ BLANCO	PORCION DE AGUACATE	ARROZ BLANCO		ARROZ DE COCO	HUEVO FRITO	ARROZ CON AJO
PAPA CRIOYA AL VAPOR	AGUA DE PANELA CON LIMON	TAJADAS AMARILLAS	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 DEAGUCATE,TOMATE	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA,COLIF
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	HUEVO COCIDO	CERDO GUISADO	BOFE EN BISTECK
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO			ARROZ DE ZANAHORIA		
TAJADA AMARILLA	PAPA CRIOYA AL VAPOR	YUCA COCIDA	ARROZ DE AJI	PAPA COCIDA	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ DE PIMENTON
TOMATE EN CUADRO	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	ARROZ BLANCO	ÑAME COCIDO	ENSALADA FRESCA OPCIONAL	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 12 DE JUNIO	MARTES 13 DE JUNIO	MIERCOLES 14 DE JUNIO	JUEVES 15 DE JUNIO	VIERNES 16 DE JUNIO	SABADO 17 DE JUNIO	DOMINGO 18 DE JUNIO
DESAYUNO						
CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	CREMA DE ARROZ CON LECHE	COLADA DE MAICENA	COLADA DE AVENA CON LECHE
AREPA ASADA	ÑAME COCIDO	BOLLO LIMPIO	PAN BLANCO,HUEVO REVUELTOS	YUCA/PAPA COCIDA	EMPANADAS	SADWINS CON QUESO
QUESO EN PORCION	HUEVOS PERICOS	QUESO EN PORCION		HUEVO REVUELTO		
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	ARROZ CON COCO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	SOPA DE FRIJOL	SOPA DE VERDURAS CON AHUYAMA	SOPAS CAMPESINAS	MOTE DE QUESO
ARROZ BLANCO	POSTA DE PESCADO EN ZUMO DE COCO	ARROZ DE TOMATE	ARROZ BLANCO	ARROZ DE FIDEO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ BLANCO
CARNE GOULASH			HUEVO COCIDO	CERDO ASADO	ATUN	PORCION DE AGUACATE
ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA LECHUGA	PALITOS DE YUCA	CARNE EN BISTEC	PURE DE AHUYAMA	PAPA COCIDA	ENSALADA HABICHUELA ZANAHORIA Y CEBOLLA	
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	ENSALADA CAMPESINA, PLATANO EN TENTACION	TAJADA AMARILLAS	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA Y PEPINO	TAJADAS AMARILLAS	AGUA DE PANELA CON LIMON
		JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO MANGO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA	
REFRIGERIO DE LA TARDE						
MANGO EN PORCION	GELATINA	CHICHA DE PATILLA	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO,PIÑA,PAPAYA MELON,PATILLA)	GELATINA	YOGURT	ENSALADA DE FRUTAS (BANANO,PIÑA,PAPAYA MELON,PATILLA)
					PAN BLANCO	
COMIDA / CENA						
ARROZ BLANCO	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		HUEVO EN TORTILLA	PECHUGA ASADA	CARNE EN SALSA
ENSALADA COCIDA DE ZANAHORIA,HABICHUELA (OPCIONAL)		LENTEJAS		FRIJOLES GUISADOS	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 19 DE JUNIO	MARTES 20 DE JUNIO	MIERCOLES 21 DE JUNIO	JUEVES 22 DE JUNIO	VIERNES 23 DE JUNIO	SABADO 24 DE JUNIO	DOMINGO 25 DE JUNIO
DESAYUNO						
CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	MAZAMORRA DE MAIZ	CHOCOLATE EN LECHE	AVENA EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE MAICEENA
HUEVO FRITO	QUESO EN PORCION, PLATANO MADURO 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	PECHUFA GUISADA	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	CERDO ASADO	ENSALADA DE ATUN CON PAPA	CARNE ASADA
PASTAS EN SALSA CRIOLLA	ARROZ DE BLANCO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ DE AJI	ARROZ DE AJO	ARROZ ENCEBOLLADO	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 26 DE JUNIO	MARTES 27 DE JUNIO	MIERCOLES 28 DE JUNIO	JUEVES 29 DE JUNIO	VIERNES 30 DE JUNIO	SABADO 01 DE JUNIO	DOMINGO 02 DE JUNIO
DESAYUNO						
COLADA DE MAICENA	COLADA DE CEBADA	COLADA DE AVENA	COLADA DE BANANO	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA
QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO	QUESO CAMPESINO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO		HUEVO FRITO
PURE DE YUCA COCIDA	PLATANO MADURO 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 BLANCO	FILETE DE CORBINA GUIDADA O ATUN	PECHUGA DE POLLO GUISADA	ARROZ DE ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	LENTEJAS GUISADAS	ARROZ DE AJO	ARROZ BLANCO	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	HIGADO DE RES GUISADO	PECHUGA DE POLLO	CARNE DE RES MAGRA GUISADA
ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETIS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	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

Responsable del Proyecto

RUTH PIEDAD VIVANCO GOMEZ