
La vida pasa tan deprisa que a veces el alma no tiene tiempo de envejecer...

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 31 DE JULIO 2023.

PRESENTADO A:

SECRETARIA DE SALUD DE BOLIVAR

PRESENTADO POR:

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

Cuidados en el
Adulto mayor

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBES INCLUIR:





1. INTRODUCCIÓN ALIMENTACIÓN

Para el periodo comprendido en el mes de Julio de 2023 se trabajó teniendo en cuenta cronograma de capacitaciones al adulto mayor, manipuladores de alimentos, así mismo cronograma de captura de datos antropométricos establecido para evaluar y realizar seguimiento al estado nutricional de los beneficiarios adscritos al hogar geriátrico San Pedro Claver.

Como acción principal y teniendo en cuenta cronograma se realiza tamizaje nutricional a adultos mayores cuyos diagnósticos nutricionales presentaron mal nutrición por déficit, todo esto con el fin de realizar seguimiento al estado nutricional y así mismo, prescribir plan alimentario acorde a las necesidades y requerimientos por día de acuerdo al grupo etario.

Esto permite el mejoramiento o mantenimiento del estado nutricional a través del consumo de la minuta correspondiente a su grupo etareo reforzada con bebidas caseras de alto valor nutricional.

Por otra parte en aras de prestar un servicio integral se realiza capacitación a la población adulta mayor en el tema de clasificación de los alimentos, esto permitió reforzar e identificar los diferentes grupos de alimentos necesarios para nutrir y satisfacer las necesidades diarias de macro y micronutrientes, atendiendo a la situación del poco consumo de vegetales y frutas en el hogar geriátrico San pedro Claver.

Siguiendo la línea de las capacitaciones se realiza desarrollo de capacidades al talento humano (manipuladores de alimentos) encargados del servicio de alimentos del Hogar San Pedro Claver, con la orientación en buenas prácticas de manufacturas.

1.2 OBJETIVOS ALIMENTACIÓN

1	2
PROMOVER Una alimentación que incluya todos o la mayoría de los grupos de alimentos en cantidades adecuadas, frescos y variables	**INVITAR** A consumir alimentos y preparaciones saludables propias de la cultura colombiana

1.3 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE NUTRICIÓN

SESIÓN EDUCATIVA AL ADULTO MAYOR

ETAPA DE ALISTAMIENTO Y PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

ACCION	DETALLES DE LA ACTIVIDAD
Población Objeto:	Adultos mayores, Hogar geriátrico San pedro Claver
Responsable de la actividad	Nutricionista Keyla Verbel Martínez
Fecha, sitio de Ejecución y # de asistentes	**Fecha:** 26/07/2023 **Lugar:** Salón de actividades lúdico recreativas al adulto Mayor del hogar geriátrico San pedro Claver.
Descripción de la actividad	El proceso de planeación y ejecución del stand sobre los servicios ofrecidos se realizó en salón adecuado para la intervención utilizando las medidas de bioseguridad, se desarrolla agenda en donde participaron profesionales de nutrición objetivo como estrategia sugerida La agenda se desarrolla de la siguiente manera: • Bienvenida • Intervención de la Nutricionista en acompañamiento de manipuladores de alimentos Beneficiarios: 10 Adultos mayores Características de los Beneficiarios: Adultos mayores internos en el Hogar Geriátrico San Pedro Claver. Se da inicio con la bienvenida a todos los asistentes, acto seguido se socializó la agenda del día de las diferentes actividades programadas. Se realiza charla educativa sobre la clasificación de los grupos de alimentos necesarios para nutrir y satisfacer las necesidades diarias de macro y micronutrientes, atendiendo a la situación del poco consumo de vegetales y frutas en el hogar geriátrico San Pedro Claver. Se concluye la actividad con una reflexión alusiva al tema tratado sensibilizando sobre la importancia de poner en práctica los conocimientos adquiridos.
Metodología	Convocatória al interior del Hogar Geriátrico

Resultados de la actividad:	Se logra que la asistencia de 35 adultos mayores
Insumos y/o logística	Sillas, impresión de imágenes, alimentos, mesa,
Inconvenientes presentados y tipo de solución	N/A
Recomendaciones	Continuar con el desarrollo de capacidades

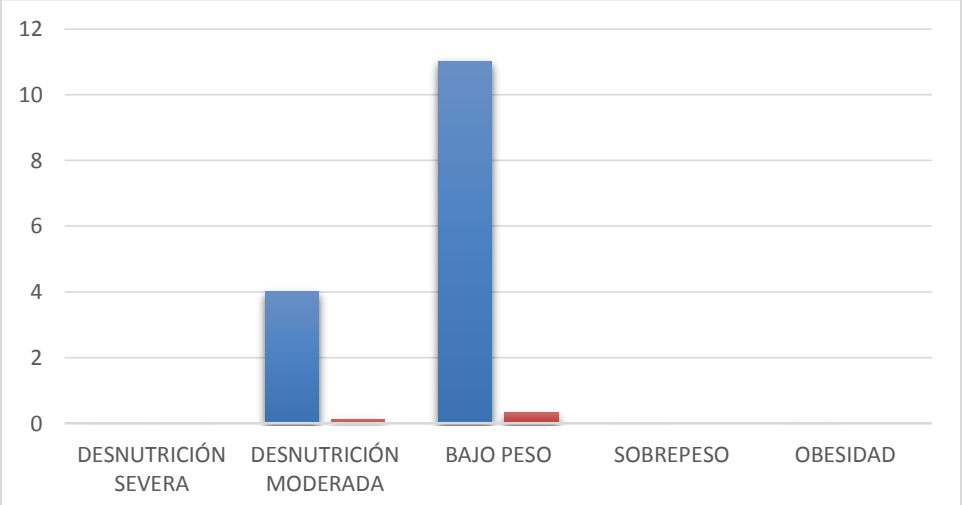
SESIÓN EDUCATIVA A MANIPULADORES DE ALIMENTOS
ETAPA DE ALISTAMIENTO Y PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES

ACCION	DETALLES DE LA ACTIVIDAD
Población Objeto:	Manipuladores de Alimentos, Hogar Geriátrico San Pedro Claver
Responsable de la actividad	Nutricionista Keyla Verbel Martínez
Fecha, sitio de Ejecución y # de asistentes	**Fecha:** 28/07/2023 **Lugar:** Salón de actividades lúdico recreativas al adulto Mayor del hogar geriátrico San Pedro Claver.
Descripción de la actividad	El proceso de planeación y ejecución de la sesión educativa se realizó en salón adecuado para la intervención utilizando las medidas de bioseguridad, se desarrolla agenda en donde participaron profesionales de nutrición objetivo como estrategia sugerida. La agenda se desarrolla de la siguiente manera: • Bienvenida • Socialización de los Objetivo de la actividad • Intervención de la Nutricionista • Sesión de Preguntas Talento humano: 3 Manipuladoras de alimentos El día 30/06/2023 se reúnen en las instalaciones del hogar geriátrico la profesional en nutrición y manipuladoras del servicio de alimentos: se inició con la retroalimentación verificando el cumplimiento de los ciclos de menús y procesos establecidos para el óptimo funcionamiento del servicio de alimentos, acto seguido se socializó las observaciones encontradas con las respectivas acciones de mejora. Posterior a lo anterior se orientó y reforzó a las manipuladoras de alimentos sobre las buenas prácticas de manufacturas Se concluye la reunión dando gracias por la participación de los presentes y dando a conocer los compromisos adquiridos en medio de la jornada recalcando la importancia de ponerlos en práctica.
Metodología	Convocatória al interior del hogar geriátrico
Resultados de la actividad:	Se logra que los asistentes de 3 personas
Insumos y/o logística	Sillas, computador portátil
Productos y Soportes	Evidencias fotográficas
Inconvenientes presentados y tipo de solución	N/A
Recomendaciones	Continuar con el desarrollo de capacidades

1. EVALUACION Y SEGUIMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL

Teniendo en cuenta los resultados de la valoración antropométrica elaborada en el mes anterior, se realizan las siguientes actividades de acuerdo a cada diagnóstico nutricional, para el mes de Julio se realizó seguimiento nutricional a beneficiarios cuyo diagnóstico nutricional presentaron mal nutrición por déficit.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL-SECRETARIA DE SALUD					
ADECUADO	DESNUTRICIÓN SEVERA	DESNUTRICIÓN MODERADA	BAJO PESO	SOBREPESO	OBESIDAD
N/A	0	4	11	N/A	N/A
	0%	11,40%	31,40%		



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).

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 evidenció 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

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

1. **Charla adultos mayores**





2. **Capacitación a manipuladores de alimentos en buenas prácticas de manufacturas.**





Keyla Verbel Martínez

_____

Keyla Verbel Martínez

Nutricionista Dietista

MND 06683

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 ACTIVIDADES

El envejecimiento es un proceso gradual y continuo de cambios naturales que se inician a la edad adulta temprana. Durante esta etapa de la vida el ser humano experimenta múltiples trasformaciones a nivel físico, cognitivo, familiar, comunitario y económico.

Tradicionalmente la edad de 65 años en adelante se considera el comienzo de la vejez, experimentándose de manera diferente en las sociedades, por tanto depende de la visualización cultural como se vive esta importante etapa de la vida, aquí cobra fuerza los estereotipos y prejuicios.

Desde el Hogar San Pedro Claver se promueve el «envejecimiento saludable», el cual hace referencia al aplazamiento o a la disminución de los efectos no deseados del envejecimiento. Los objetivos de un envejecimiento saludable son mantener la salud física y mental, evitar los trastornos y continuar en un estado activo e independiente. Para la mayoría de las personas, mantener un buen estado general de salud requiere más esfuerzo a medida que aumenta la edad. El desarrollo de ciertos hábitos saludables como los siguientes puede ser beneficioso

- Seguir una dieta nutritiva
- Evitar fumar cigarrillos y consumir alcohol en exceso
- Realizar actividad física con regularidad
- Mantenerse mentalmente activo

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
Elaboración de llaveros	Formativa	4 y 5 de julio
Elaboración de portarretratos	Formativa	6 y 7 de julio
Vestuarios decorativos	Formativa	Del 10 al 12 de julio
Pollitos decorativos	Formativa	13 y 14 de julio
Conocimiento general	Formativa	17 y 18 de julio
Decoración de adornos en cerámica	Formativa	19 y 21 de julio
La fiesta de las letras	Recreativa	24 de julio
El juego de la cuchara	Recreativa	25 de julio
Desafío de pruebas	Recreativa	26 de julio
Pescando pececillos	Recreativa	27 y 28 de julio
Celebración de Cumpleaños	Recreativa	29 de julio
Torneo de dominoes	Recreativa	31 de julio

Actividades formativas



1.7 ELABORACIÓN DE LLAVEROS

OBJETIVO:

Mejorar la Psico - motricidad en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante la elaboración de llaveros donde puedan tener las llaves, su cartera y otras cosas.

METODOLOGÍA:

Esta actividad se realiza utilizando material de bisutería e hilos chinos, lo primero que se hace es cortar un pedazo de cartón de 14 centímetros de largo aproximadamente y 7 centímetros de ancho.

Se inicia cortando 2 tiras de hilo de 30 centímetros cada uno, se toma el aro para llavero y se pasan los hilos por el centro en cuatro haciendo un nudo que quede justo, una vez se tenga este paso se unen los hilos y se pasan 4 cuencas intercalando los tamaño.

Finalmente se enrolla en el cartón varias tiras de hilo y se pasa por la mitad de los ya colocados en el aro, se hace un nudo para sujetar y se corta con la tijera para que quede flecado.

IMPORTANCIA:

- Siguen Secuencias
- Concentración
- Creatividad
- Autonomía
- Mejor movilidad en las manos

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
ELABORACIÓN DE LLAVEROS

FECHA: 4 y 5 de julio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Hilos chinos de colores surtidos
- Cuencas
- Aros para llaveros metálicos y plásticos
- Tijeras
- Cartón
- yesquero

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE LLAVEROS





1.8 ELABORACIÓN DE PORTARRETRATOS

OBJETIVO:

Implementar campañas de reciclaje entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, para la reutilización de recursos naturales y posterior elaboración de manualidades.

METODOLOGÍA:

Inicialmente se reciclan cartones dos semanas antes de la actividad, para ello se apoyan en el personal de mantenimiento y cocina, una vez reunido lo van guardando en un espacio habilitado en el salón de actividades.

Para la elaboración de portarretratos se cortan dos cuadros de cartón del mismo tamaño, con pintura acrílica o vinilo se procede a pintarlos, una vez secados se unen según como indique quien dirige la actividad, con foami o cartulina se realizan los adornos para decorar el portarretrato y finalmente se coloca la foto o imagen que deseen tener.

IMPORTANCIA:

- Visualizar lo que más queremos
- Generar idea
- Reciclar
- Reutilizar
- Evocar momentos
- Elemento decorativo

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
ELABORACIÓN PORTARETRATOS

FECHA: 6 y 7 de julio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Cartón paja
- Foami
- Cartulina decorativa
- Vinilos normales y acrílicos
- Pinceles
- Silicona en barra
- Pistolas de silicona

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE PORTARETRATOS





1.9 VESTIDOS DECORATIVOS

OBJETIVO:

Recuperar habilidades cognitivas en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de la elaboración de manualidades con materiales reciclables que se encuentran en el contexto que los rodea.

METODOLOGÍA:

Para esta actividad se corta un cuadrado de cartulina y se procede a doblar en cuatro partes iguales, luego se desdobla y por la línea del centro se miden de ambos lados 2 centímetros y se va doblando como si se fuera hacer un abanico hasta llegar a unir ambas partes.

Se dobla por la mitad haciendo un dobles superficial en el medio, en los bordes superiores se dobla en forma triangular, luego se hacen los pliegos en la forma de la falda y finalmente se decora al gusto de los adultos mayores. Esta técnica se le llama origami.

IMPORTANCIA:

- Concentración
- Retentiva
- Habilidades cognitivas
- Destrezas manuales
- Fortalecen las articulaciones
- Mejoran la agudeza visual

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
VESTIDOS DECORATIVOS

FECHA: 10 al 12 de julio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Cartulinas decorativas
- Tijeras
- Reglas
- Cuencas pequeñas
- Cinta de tela

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

VESTIDOS DECORATIVOS





1.10 POLLITOS DECORATIVOS

OBJETIVO:

Estimular a los adultos mayores cognitivamente, a través de la elaboración de manualidades, ya que este tipo de actividades requieren la concentración necesaria para llevar a cabo un buen trabajo.

METODOLOGÍA:

Los pollitos móviles se elaboran con cartulina. El primer paso es recortar un círculo según lo indique la muestra dada, una vez se haga esto se dobla por la mitad quedando la parte del doblez hacia arriba.

Con otro molde circular más pequeño se realiza la cabecita del pollito, se recorta el pico en forma triangular y se utilizan los ojitos móviles. Para dar un toque de creatividad se puede colocar el pollito sobre un cartón y pegar unos granos de maíz, para cuando este mueva simule estar comiendo maíz

IMPORTANCIA:

- Destreza manual
- Estimulación cognitiva
- Motricidad
- Creatividad
- Liberación de emociones

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
POLLITOS MÓVILES

FECHA: 13 y 14 de julio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Cartulinas amarillas
- Cartulinas blancas
- Ojitos móviles
- Bases de cartón
- Maíz
- Silicona liquida

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

POLLITOS MÓVILES





1.11 CONOCIMIENTO GENERAL

OBJETIVO:

Potenciar la estimulación cognitiva en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de actividades de preguntas y respuestas de conocimiento generales.

METODOLOGÍA:

Inicialmente se entra en un proceso de búsqueda de preguntas y respuestas de cultura general (deporte, geografía, farándula, noticias, economía entre otros temas).

Una vez realizado este paso se procede a realizar las diapositivas con las preguntas, y en una hoja a parte sus respectivas respuestas. Se proyectan en un video beams y se da un segundo para que los presentes analicen.

Quien sepa la respuesta correcta debe levantar la mano y contestar, en caso de que la persona no responda correctamente se sede la palabra a otro participante, quien más preguntas responda de manera acertada se le dará un premio.

IMPORTANCIA:

- Genera nuevos conocimientos
- Recupera la memoria a largo plazo
- Participación
- Proporciona satisfacción
- Aumenta la autoestima

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

CONOCIMIENTO GENERAL

FECHA: 17 y 18 de julio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Video Beams
- Portátil
- Memoria USB
- Premios

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

CONOCIMIENTO GENERAL





1.12 DECORACIÓN DE ADORNOS EN CERÁMICA

OBJETIVO:

Estimular el cerebro, tanto el lado lógico y racional, como el lado creativo y emocional de los Adultos Mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, mediante la pintura en cerámica.

METODOLOGÍA:

Lo primero es entregar las figuras en cerámica a cada uno de los adultos mayores presentes. Inicialmente se procede a lijar los adornos y limpiarlos con una brochita para proceder a pintarlos.

Cada participante tiene una cerámica diferente. Se mostrara la imagen pintada para que vayan mirando los colores que lleva y colocándolos tal cual.

IMPORTANCIA:

- Creatividad
- Conjugación de colores
- Paciencia
- Libertad de expresión
- Destrezas manuales

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
DECORACIÓN DE ADORNOS EN CERAMICA

FECHA: 19 y 21 de julio

HORA: De 09:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Muñecos en cerámica
- Pintura acrílica
- Pinceles
- Vasos desechables
- Papeles periódicos
- Lija delgada

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

DECORACIÓN DE ADORNOS EN CERAMICA





Actividades recreativas



1.13 LA FIESTA DE LAS LETRAS

OBJETIVO:

Realizar juegos pedagógicos – educativos, donde los adultos mayores puedan aprender de manera lúdica – recreativa, en las actividades que se desarrollan en el Hogar San Pedro Claver.

METODOLOGÍA:

Se hacen todas las letras del abecedario de la A hasta la Z en cartulina de colores, luego se colocan en desorden en una mesa y los adultos mayores irán pasando de manera individual para armar el mayor número de palabras posibles en dos minutos.

Con esta actividad se trabaja agilidad mental de los participantes, por tanto la persona que construya el mayor número de palabras será ganador del premio.

IMPORTANCIA:

- Agilidad mental
- Enriquecimiento del lenguaje
- Mejora el léxico
- Socialización

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
LA FIESTA DE LAS LETRAS

FECHA: 24 de julio

HORA: De 09:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Cartulinas de colores
- Tijeras
- Moldes de letras
- Marcadores
- Premio

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico y videos

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

LA FIESTA DE LAS LETRAS





1.14 EL JUEGO DE LA CUCHARA

OBJETIVO:

Favorecer el control postural entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante dinámicas y lúdicas que exijan que los movimientos del cuerpo sean bien coordinados.

METODOLOGÍA:

Para llevar a cabo este juego se necesitan varias bolitas de Ping Pong y cucharas desechables grandes. Los adultos mayores que desean participar se colocan en filas y se les va entregando los implementos a utilizar.

Una vez organizados se procede a indicar las reglas del juego, lo primero que deben hacer es colocar el agarre de la cuchara en la boca y la bolita de ping pong en la parte de adelante.

El objetivo del juego es ir haciendo lo que diga la canción que se les coloca sin dejar la bolita, quien logre hacerlo obtendrá un premio.

IMPORTANCIA:

- Movimientos coordinados
- Control postural
- Seguir instrucciones
- Mejora la escucha
- Auto control

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
EL JUEGO DE LA CUCHARA

FECHA: 25 de julio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES E INSUMOS:

- Cucharas plásticas grandes
- Bolitas de Ping Pong
- Premios
- Cinta para delimitar la salida

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

EL JUEGO DE LA CUCHARA





1.15 DESAFIO DE PRUEBAS

OBJETIVO:

Fortalecer las múltiples habilidades físicas y cognitivas entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través de las diferentes pruebas que los desafían a explotar sus capacidades.

METODOLOGÍA:

En el desafío de las pruebas se realizan una serie de juegos lúdicos que implican asumir retos y sobre pasar algunos obstáculos, se hacen actividades con ula ulas, de lanzamiento, equilibrio, de conocimiento, rompecabezas, entre otras.

Los adultos mayores que logren pasar todas las prueba sin presentar dificultades pasaran a la segunda ronda donde habrá un poco más de exigencia en las actividades, aquí se elige un solo ganador (a).

IMPORTANCIA:

- Habilidades físicas y cognitivas
- Exploran sus capacidades
- Fomentan al conocimiento
- Fortalecen la memoria
- Socializan
- Se recrean
- Liberan energías negativas
- Auto control

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
DESAFÍO DE PRUEBAS

FECHA: 26 de julio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES E INSUMOS:

- Ula Ulas
- Impresora
- Hojas de block
- Cinta de papel
- Cinta pegante
- Rompecabezas
- Bolos
- Canecas plásticas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

DESAFÍO DE PRUEBAS





1.16 PESCANDO PECECILLOS

OBJETIVO:

Mejorar los movimientos involuntarios en los brazos y manos de los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante actividades que requieran de mantener el equilibrio de estos miembros del cuerpo.

METODOLOGÍA:

En las diferentes mesas se colocan los juegos de peces elaborados en material plástico, contiene unos orificios en forma de pececillos con uno imanes, el anzuelo de pescar también tiene un imán en la punta.

Los adultos mayores tomarán el anzuelo y empezarán a pescar todos los pescados que le sean posible, para ello contarán con 3 minutos, quien logre la mayor pesca en este laxo de tiempo será el ganador (a), por lo cual se anota en un tablero las puntuaciones.

IMPORTANCIA:

- Mejora movimientos involuntarios
- Favorece la concentración
- Agilidad
- Recrean la mente
- Interacción

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD
PESCANDO PECECILLOS

FECHA: 27 y 28 de julio
HORA: De 9:35 a 11:00am
LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Juego de pescar
- Premio
- Mesas
- Tablero de puntuación

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

PESCANDO PECECILLOS





CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS

OBJETIVO:

Motivar a los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver con la celebración de cumpleaños de manera trimestral.

METODOLOGIA:

Cada tres meses se convoca a todos los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver en el salón de actividades a participar de la celebración de cumpleaños que se hace de manera trimestral.

En esta actividad se hace un compartir de diferentes mecatos, bebidas, dulces y torta. Los adultos mayores bailan y se divierten. Lo más importante es que se agradece a Dios por la vida de cada uno de los cumplimentados.

IMPORTANCIA:

- Agradecer por un año más de vida
- Compartir
- Ejercitar el cuerpo
- Divertirse
- Promueve el envejecimiento activo
- Mejora la memoria

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS

FECHA: 29 de julio

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Torta
- Gaseosas
- Mecatos
- Dulces
- Vasos desechables
- Servilletas
- Detalles
- Globos
- Bocadillos

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD

CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS





1.17 BINGO BAILABLE

OBJETIVO:

Activar las células celébrales y conducir al tratamiento del Alzheimer entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, a través del juego de bingo intercalado con música para mayor diversión.

METODOLOGÍA:

En el salón de actividades se colocan las mesas donde se sientan los adultos mayores a disfrutar del juego de bingo. Lo primero que se hace es distribuir los cartones, las piedrecitas, lentejas o granitos de maíz.

Una vez todos tengan las herramientas se procede a comunicar las reglas del juego; hacer completo silencio, se debe escuchar que figura dice el que dirige el bingo que hagan, si cantan un bingo más de dos personas a la vez, la forma para elegir el ganador (a), se hace con la persona que saque la balota mayor.

Cada ganador (a) recibe un regalo en la medida que se va cantando cada bingo.

IMPORTANCIA:

- Promueve la salud del celebro
- Disminuye el alzhéimer
- Habilidades de memoria
- Interacción
- Proporciona diversión

ESPECIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD

BINGO BAILABLE

FECHA: 31 de julio

HORA: 1:35 A 4:30Pm

LUGAR: salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

IMPLEMENTOS UTILIZADOS:

- Tablero de bingo
- Cartones de bingo
- Mesas
- Regalos
- Bolsa de lentejas
- Bolsas de maíz

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

BINGO CARNAVALERO





1.18 CUIDADOS DE ENFERMERIA

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 a través de la labor que hacemos identificamos sus necesidades básicas y mejoramos su calidad de vida, por medio de la observación directa, detectamos necesidades las cuales tratamos en lo posible darles la solución oportuna.

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 médica 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 el 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, además, 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





1.19 CONCLUSIÓN

La atención al adulto mayor demanda un componente integral; físico-recreativo, terapéutico, socio-cultural, psico - educativo que 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 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 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

1.20 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





1.21 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 fórmula, 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





1.22 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





1.23 ENTREGA DE ÚTILES DE ASEO

OBJETIVO:

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

METODOLOGÍA:

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

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

IMPORTANCIA:

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

EVIDENCIAS DE LA ENTREGA DE ÚTILES DE ASEO





1.24 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 a 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 03 DE JULIO	MARTES 04 DE JULIO	MIERCOLES 05 DE JULIO	JUEVES 06 DE JULIO	VIERNES 07 DE JULIO	SABADO 08 DE JULIO	DOMINGO 09 DE JULIO
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 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	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 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	ÑAME COCIDO		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 10 DE JULIO	**MARTES 11 DE JULIO**	**MIERCOLES 12 DE JULIO**	**JUEVES 13 DE JULIO**	**VIERNES 14 DE JULIO**	**SABADO 15 DE JULIO**	**DOMINGO 16 DE JULIO**
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 O 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 DE CEBOLLA	POSTA DE PESCADO EN ZUMO DE COCO	ARROZ DE PIMENTON	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 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		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 17 DE JULIO	**MARTES 18 DE JULIO**	**MIERCOLES 19 DE JULIO**	**JUEVES 20 DE JULIO**	**VIERNES 21 DE JULIO**	**SABADO 22 DE JULIO**	**DOMINGO 23 DE JULIO**
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 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	CERDO ASADO	ENSALADA DE ATUN CON PAPA	CARNE ASADA
PASTAS EN SALSA CRIOLLA	ARROZ CON MAIZ TIERNO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ DE AJO	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 24 DE JULIO	MARTES 25 DE JULIO	MIERCOLES 26 DE JULIO	JUEVES 27 DE JULIO	VIERNES 28 DE JULIO	SABADO 29 DE JULIO	DOMINGO 30 DE JULIO
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 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 CORBINA GUIDADA 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	HIGADO DE RES GUISADO	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

Responsable del Proyecto

RUTH PIEDAD VIVANCO GOMEZ