Nuestros mayores son un cúmulo de experiencias y sabiduría.



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 AGOSTO 2023.

PRESENTADO A:

SECRETARIA DE SALUD DE BOLIVAR

PRESENTADO POR:

HOGAR SAN PEDRO CLAVER

NUTRICIÓN

ADULTO MAYOR





1 INTRODUCCIÓN ALIMENTACIÓN

Para el periodo comprendido entre el 01 al 31 de Agosto 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 harás de prestar un servicio integral se realiza capacitación a la población adulta mayor en el tema de importancia del consumo de frutas y verduras, 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 el tema del plan de saneamiento básico.

1.2 OBJETIVOS ALIMENTACIÓN

OBJETIVO
INVITAR a consumir alimentos y preparaciones saludables propias de la cultura colombiana

1.3 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES 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:** 04/08/2023 **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 socializo la agenda del día de las diferentes actividades programadas. Se realiza charla educativa sobre la importancia del consume de frutas y verduras necesarios para nutrir y satisfacer las necesidades diarias de micronutrients, antendiendo a la situacion del poco consumo de vegetales y frutas en le hogar geriatrico 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	Se logra que los asistentes de 35 personas

actividad:	
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

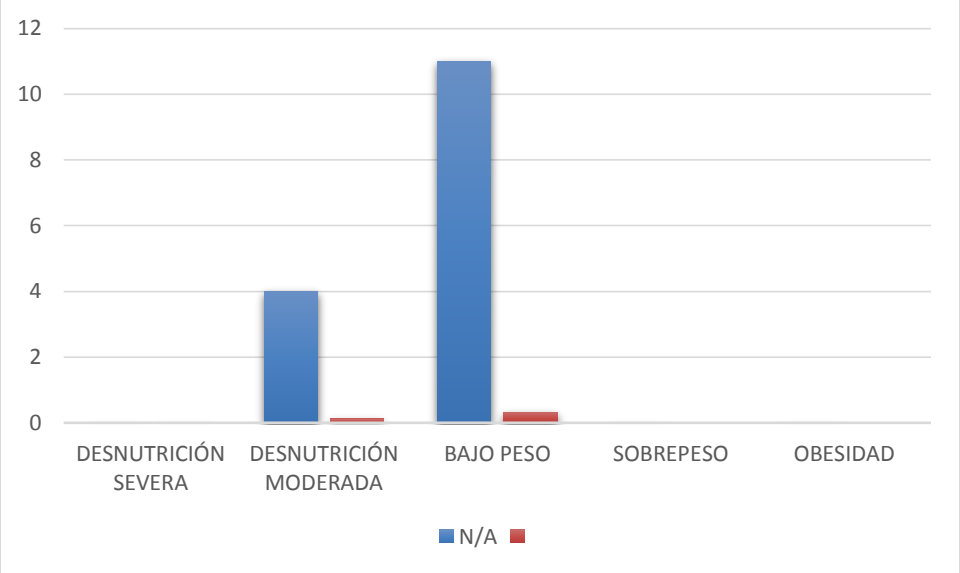
SESIÓN EDUCATIVA A MANIPULADORES DE ALIMENTOS

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:** 21/08/2023 **Lugar:** Servicio de Alimentos 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 donde Talento humano: 3 Manipuladoras de alimentos El día 21/08/2023 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 socializo las observaciones encontradas con las respectivas acciones de mejora. Posterior a lo anterior se orientó y reforzó a las manipuladoras de alimentos sobre el plan de saneamiento básico. 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	Evidencias fotográficas

Soportes	
Inconvenientes presentados y tipo de solución	N/A
Recomendaciones	Continuar con el desarrollo de capacidades

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 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

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS




1. **Charla adultos mayores**




2. Capacitación a manipuladores de alimentos en plan de saneamiento básico.





Keyla Verbel Martínez

_____

Keyla Verbel Martínez
Nutricionista Dietista
MND 0668

EVIDENCIA ALIMENTACIÓN

Desayuno lunes





Refrigerio lunes





Almuerzo lunes





Refrigerio lunes





Cena lunes





Desayuno martes





Refrigerio martes





Almuerzo martes





Refrigerio martes





Cena martes





Desayuno miércoles





Refrigerio miércoles





Almuerzo miércoles





Refrigerio miércoles





Cena miércoles





Desayuno jueves





Refrigerio jueves





Almuerzo jueves





Refrigerio jueves





Cena jueves





Desayuno viernes





Refrigerio viernes





Almuerzo viernes





Refrigerio viernes





Cena viernes





Desayuno sábado





Refrigerio sábado





Almuerzo sábado





Refrigerio sábado





Cena sábado





Desayuno domingo





Refrigerio domingo





Almuerzo domingo





Refrigerio domingo





Cena domingo





ACTIVIDADES ADULTOS MAYORES



1.4 INTRODUCCIÓN ACTIVIDADES

De acuerdo a información arrojada por el Ministerio de Salud En Colombia, entre 1985 y 2020, la proporción de adultos mayores pasó del 6,9 % al 13,8 %, con lo cual se evidencia que la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes.

El panorama anteriormente descrito supone un escenario de retos y desafíos, que ofrezcan respuestas oportunas atender las necesidades y problemáticas sociales que puedan acarrear a este grupo etareo. Por tanto se deben crear políticas públicas integradoras y con enfoque diferencial.

Este crecimiento de la población adulta mayor desencadena algunos problemas de salud pública como son abandono, maltrato y rechazo, todo ello gracias a los estereotipos que se han creado en la sociedad con respecto a este grupo poblacional.

Los hogares geriátricos nacen como una alternativa para responder a esta problemática, por tanto acoge a los adultos mayores pobres y vulnerables para brindar atención integral de alojamiento, alimentación, servicios de salud, recreación y formación.

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
Gusanitos Competidores	Recreativa	1 y 2 de agosto
Encesta en la pelota	Recreativa	3 de agosto
Atrapa las bolitas de papel	Recreativa	4 de agosto
Introduce en la botella	Recreativa	8 de agosto
juegos de bolitas de algodón	Recreativa	9 de agosto
Emparejar la lana	Recreativa	10 de agosto
Día de spas	Recreativa	11 de agosto
Paseo a la playa	Recreativa	14 de agosto
Elaboración de recordatorios día del Adulto Mayor	Formativa	Del 15 al 17 de agosto
Elaboro el sapito cua cua	Formativa	18 y 22 de agosto
Pececitos anti estrés	Formativa	23 y 24 de agosto
Elaboración de conejitos corredores	Formativa	25 y 28 de agosto
Gusanitos con cartulinas de colores	Formativa	29 y 30 de agosto
Elabora tu animal favorito con globo	Formativa	31 de agosto

ACTIVIDADES RECREATIVAS



1.7 GUSANITOS COMPETIDORES

OBJETIVOS:

Estimular los músculos de la boca en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante actividades lúdicas – recreativas divertidas.

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es lúdico recreativa que consiste, en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas mesas, luego se les explica en que consiste la actividad y la importancia de esta. Además, de motivarlos para que tengan una participación activa donde se les entrega un gusanito elaborado en papel de color a cada participante y un pitillo, donde estos deben soplar el gusanito y competir en una carrera de gusanitos y gana el participante que llegue más rápido a la meta

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:

- fortalece los músculos que se usan para la deglución. Esto, a su vez, puede mejorar la deglución y prevenir la aspiración.
- Tiempo de esparcimiento con sus pares
- Mejora las capacidades de atención y concentración.
- Mejora la autonomía

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

GUSANITOS COMPETIDORES

FECHA: 1 y 2 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Hojas de colores surtidos
- Marcadores
- Pitillos
- tijeras
- silicona liquida

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

GUSANITOS COMPETIDORES





1.8 ENCESTA LA PELOTA

OBJETIVOS:

Promover en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver la movilidad articular de miembros superiores

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es lúdico recreativa que consiste, en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas sillas y colocar en el frente del adulto mayor una hula hula en el suelo a una distancia de un metro y medio, estos deben tirar la pelota o encestarla dentro de la hula hula. Además, el adulto mayor que más enceste pelotas será el ganador.

IMPORTANCIA:

Esta actividad en concreto causa un efecto positivo en los adultos mayores, tanto en la parte física como en la mental. Además, son ideales para:

- Activar la mente.
- Mejorar la positividad.
- Fortalecer la memoria.
- Aumentar la capacidad física.
- Crear relaciones sociales.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Favorecer el envejecimiento activo.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuir el sentimiento de soledad

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ENCESTA LA PELOTA

FECHA: 3 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- hula hula
- pelotas de colores
- sillas plásticas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ENCESTA LA PELOTA





1.9 ATRAPA LAS BOLITAS DE PAPEL

OBJETIVOS:

Estimular la motricidad fina en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante la lúdica y el juego

METODOLOGIA:

la estrategia a utilizar es de psicoeducacion, consiste en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas mesas con la finalidad que estos tenga un tiempo de esparcimiento y creatividad, luego se sensibilizan sobre la importancia de la actividad, seguido se le entrega a cada uno el material, que consiste en una manualidad elaborada con vasos desechables el cual tiene cuatro palitas con las cuales el adulto mayor debe coger bolitas de papel de colores y luego colocar las a un lado y así continuar hasta atrapar todas las bolitas de papel.

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 los adultos mayores a:

- Fomentar la atención y la concentración
- Estimular el área cognitiva
- Favorecer el envejecimiento activo.
- Favorece a la motricidad fina

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ATRAPA LAS BOLITAS DE PAPEL

FECHA: 4 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Vasos de carton
- Papeles de colores surtidos
- Silicona en barra
- Tijeras
- Marcadores
- Pitillos
- Pistola de silicona

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ATRAPA LAS BOLITAS DE PAPEL





1.10 INTRODUCE EN LA BOTELLA

OBJETIVOS:

Mantener la coordinación motora fina y destrezas entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es psicoeducacion que consiste, en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas mesas explicarles en que consiste la actividad, seguido de motivarlos para que tengan una participación activa donde se les entrega una botella plástica y varias ligas donde deben utilizar los dedos pulgar e índice, seguido colocar una a una las ligas sobre la botella, luego se le indica al adulto mayor que proceda a retirar una a una las ligas de la botella utilizando los mismos dedos

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:

- facilita las relaciones humanas más aún en la población adulta mayor.
- Mejora las capacidades de atención y concentración.
- Mejora la autonomía
- Mejoras en la movilidad, el equilibrio y el mantenimiento de una musculatura fuerte.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

INTRODUCE EN LA BOTELLA

FECHA: 8 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Botellas plásticas
- Ligas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

INTRODUCE EN LA BOTELLA





1.11 JUEGOS DE BOLITAS DE ALGODÓN

OBJETIVOS:

Estimular los músculos bucales en los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, mediante juegos de soplar

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es psi coeducación que consiste, en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas mesas explicarles en que consiste la actividad, seguido de motivarlos para que tengan una participación activa donde se les entrega varias bolitas de algodón y un pitillo donde estos deben colocarse el pitillo en la boca y soplar las bolitas y llevarlas al círculo dibujado en el centro de la mesa

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:

- fortalece los músculos que se usan para la deglución. Esto, a su vez, puede mejorar la deglución y prevenir la aspiración.
- Mejora las capacidades de atención y concentración.
- Mejora la autonomía

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS DE BOLITAS DE ALGODÓN

FECHA: 9 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Bolsas de algodón
- Pitillos
- Mesas
- Marcadores
- Sillas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

JUEGOS DE BOLITAS DE ALGODÓN





1.12 EMPAREJA LA LANA

OBJETIVOS:

Mejorar la movilidad de los músculos de las manos entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver

METODOLOGIA:

La estrategia a utilizar es de psi coeducación, consiste en ubicar a los adultos mayores en sus respectivas mesas con la finalidad que estos tenga un tiempo de esparcimiento y creatividad, luego se sensibilizan sobre la importancia de la actividad, seguido se le entrega a cada uno el material a utilizar que son trozos de lana, donde los adultos mayores deben tomar de la mesa los recortes de lana y buscar la lana que sea del mismo tamaño e ir agrupando o emparejando por tamaño.

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 los adultos mayores a:

- Fomentar la atención y la concentración
- Estimular el área cognitiva
- Favorecer el envejecimiento activo.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuir el sentimiento de soledad.
- Ayuda a mantener la autonomía psíquica
- Mejora las relaciones interpersonales
- Favorece a la motricidad fina

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

EMPAREJA LA LANA

FECHA: 10 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Lana
- tijeras

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

EMPAREJA LA LANA





1.13DÍA DE SPAS

OBJETIVO:

Mejorar la circulación sanguínea, movimientos en general y aliviar el dolor entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, mediante momentos de spa y relajación.

METODOLOGIA:

Un Spa es un lugar donde se ofrecen terapias, tratamientos y actividades relajantes, en esta oportunidad esta actividad se llevara a cabo con los adultos mayores en el salón de fisioterapia.

En este lugar se les hidrata la piel, se estimulan y relajan los músculos realizando una serie de masajes, actividades de respiración y se coloca música de relajación para activar las neuronas.

IMPORTANCIA:

- Mejorar la calidad y cantidad del sueño
- Alivia la tensión
- Mejora los estados de animo
- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora los movimientos en general
- Ayuda a minimizar el dolor

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

DÍA DE SPA

FECHA: 11 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Cremas hidratantes
- Lociones mentoladas
- Masajeador
- Silla de tratamiento
- Mesas
- Toallas
- Aceites para masajes
- Velas aromáticas
- Guantes
- Ropa de cama
- Gorros para cabellos

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

DÍA DE SPA





1.14 PASEO A LA PLAYA

OBJETIVO:

Propiciar un espacio de relajación a los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver con una salida a la playa, aportando con ello múltiples beneficios para el cuerpo y la salud en general.

METODOLOGÍA:

El paseo a la playa se programó con un mes de anterioridad, dando a conocer a los adultos mayores el objetivo de esta actividad. Durante la ida a la playa se realizaron algunas actividades recreativas como juegos con ula ulas, balones, concursos de canciones entre otras.

Un día antes de la salida se solicitó a los adultos mayores que llevaran gorras, sombreros, gafas de sol y demás elementos personales que sean propicios para estar en este lugar.

En el transcurso de la actividad los beneficiarios se divirtieron mucho, disfrutaron del agua de mar, del sol y la arena.

IMPORTANCIA:

- Se consigue proporcionar vitamina D
- Alivia el estrés
- Alivia el dolor

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

PASEO A LA PLAYA

FECHA: 14 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Recreativa

MATERIALES:

- Bloqueadores solares
- Botellas de agua
- Poni maltas personales
- Refrigerios (sándwich)
- Almuerzos
- Gaseosas
- Vasos desechables
- Servilletas
- Cucharas desechables
- Alquiler de bus de turismo
- Alquiles de carpas
- Ula ulas
- Balones

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

PASEO A LA PLAYA





Ubicados en las carpas





Momento del refrigerio





Momento de jugar y recrearse





Hora del almuerzo





ACTIVIDADES FORMATIVAS



1.15 ELABORACIÓN DE RECORDATORIOS DÍA DEL ADULTO MAYOR

OBJETIVO:

Desarrollar la creatividad y estimular la imaginación para potenciar la auto expresión en los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, mediante la elaboración de manualidades.

METODOLOGÍA:

Para esta actividad se pregunta a los adultos mayores que tipo de recordatorios quieren elaborar y para ello se recopilan una lluvia de ideas, las cuales después son sometidas a consenso.

De las tantas ideas los presentes eligieron hacer unos conos dulceros, ya que consideraron que es sencillo de realizar y quedan muy hermosos, la decoración externa queda a iniciativa de cada uno de los presentes. Para esta manualidad recortan un cuarto de foami, doblan de manera lateral y pegan, luego introducen el papel barrilete corrugando el mismo al envolver, finalmente pegan los estiquer según su preferencia.

IMPORTANCIA:

- Mejoran la capacidad cognitiva
- Generan ideas
- Reduce el estrés
- Proporciona habilidades motoras

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE RECORDATORIOS PARA ADULTOS MAYORES

FECHA: Del 15 al 17 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Foami
- Tijeras
- Silicona líquida de las grandes
- Papel barrilete colores surtidos
- Estiques relacionados con adultos mayores

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE RECORDATORIOS PARA ADULTOS MAYORES





1.16 ELABORO EL SAPITO CUA CUA

OBJETIVO:

Desarrollar habilidades motoras finas y gruesas entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, a través de la realización de actividades manuales.

METODOLOGÍA:

Se colocan los materiales en las mesas donde se va a llevar a cabo la actividad, se procede a dar las instrucciones a los adultos mayores participantes, lo primero que se hace es entregar los moldes para que los vallan dibujando en la cartulina y sacando.

El círculo que es el cuerpo del sapito lo deben doblar por la mitad e ir armando las partes del rostro, pegando los ojitos, bocas, y un poco de rubor, luego le pegan las paticas.

Por otro lado se hace una apertura en la parte donde está el doblez del cuerpo con ayuda de una perforadora se diseña una lengua movible con papel de colores de más o menos un centímetro de ancho se dobla y pega de punta a punta, introduciendo por la mitad un pitillo para soplar y estirar la lengua del sapo.

IMPORTANCIA:

- Favorece las habilidades motoras
- Beneficios cognitivos
- Autonomía

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE SAPITO CUA CUA

FECHA: 18 y 22 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Láminas de cartulina verde
- Láminas de cartulina blanca
- Láminas de foami rojos
- Cartulinas de colores
- Pitillos de colores
- Tarros de silicona liquida
- Perforadoras

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE SAPITO CUA CUA





1.17 PECECITOS ANTI ESTRÉS

OBJETIVO:

Contribuir al mejoramiento de los estados de ánimos de los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, mediante | manuales para manejar el estrés.

METODOLOGÍA:

Para iniciar la actividad los adultos mayores inflan un globo N° 5 lo menos grande posible, una vez hacen este paso proceden a forrarlo con cinta pegante transparente dejando un área estilo boca sin forrar.

Por otro lado cada participante saca dos veces la silueta del pez. Por la mitad del cuerpo de este, trazan una cinta colocando en el centro el globo inflado y cubriéndolo con la otra silueta proceden a forrarlo hasta estar bien cubierto.

Finalmente disfrutan y se divierten con su creación, realizando pequeños masajes en las manos.

IMPORTANCIA:

- Relajación de articulaciones
- Manejo del estrés
- Entretenimiento

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

PECECITOS ANTI ESTRÉS

FECHA: 23 y 24 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Láminas de cartulinas azul cielo
- Rollos de cinta pegante grande
- Marcadores permanentes negros
- Tijeras punta roma
- Mesas
- Sillas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

PECECITOS ANTI ESTRÉS





1.18 ELABORACIÓN DE CONEJITOS CORREDORES

OBJETIVO:

Trabajar con diferentes materiales de manualidades las texturas, densidades y tamaños, alcanzando en los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver un nivel adecuado de precisión y coordinación.

METODOLOGIA:

Lo primero que se hace para realizar los conejitos saltarines, es entregar a cada uno de los presentes un vaso de colores de icopor, al cual se le pintan las partes de la carita, luego sacan las orejitas apoyándose con los moldes.

El siguiente paso es hacer unas pequeñas aperturas de un centímetro de largo más o menos de ambos lados del vaso y realizar un doblez hacia arriba. En estos lados enrollados se coloca un caucho elástico que lleva en el centro dos tapas de gaseosa cubiertas con plastilina, sellándolas con cinta pegante.

Finalmente las tapas se pegan en el caucho y se les da vuelta. Una vez se colocan en el piso el conejito empieza a correr.

IMPORTANCIA:

- Proporciona diversión
- Concentración
- Sentimiento de utilidad

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE CONEJITOS CORREDORES

FECHA: 25 y 28 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Paquetes de vasos de icopor de colores
- Marcadores permanentes
- Tijeras
- Cauchos elásticos plástico
- Barras de plastilina
- Tapitas de colores
- Cartulinas de colores
- Moldes impresos

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORACIÓN DE CONEJITOS CORREDORES





1.19 GUSANITOS CON CARTULINAS DE COLORES

OBJETIVO:

Promover el hábito de realización de actividades manuales entre los adultos mayores del Hogar San Pedro Claver, para que opten por emplear sus tiempos libres en estas actividades.

METODOLOGÍA:

Los gusanitos se elaboran utilizando cartulinas de diversos colores. Lo primero que deben hacer es cortar 12 tiras de dos centímetros y medio de ancho, pueden emplear los colores que deseen.
Una vez tienen todas las tiras cortadas proceden a pegarlas e ir armando el cuerpo del gusanito en la posición que lo indica el molde que se les entrega. Finalmente recortan la cara y se la pegan al inicio del mismo.

IMPORTANCIA:

- Siguen secuencias
- Coordinación
- Creatividad
- Iniciativa

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

GUSANITOS CON CARTULINAS DE COLORES

FECHA: 29 y 30 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Láminas de cartulinas de colores
- Silicona liquida
- Ojitos móviles
- Tijeras punta roma
- Marcadores

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

GUSANITOS CON CARTULINAS DE COLORES





1.20 ELABORA TÚ ANIMAL PREFERIDO CON GLOBOS

OBJETIVO:

Despertar la imaginación y creatividad entre los adultos mayores beneficiarios del Hogar San Pedro Claver, a través de actividades que promuevan la autonomía de todos los participantes.

METODOLOGIA:

Lo primero que deben hacer los adultos mayores que participan en la actividad es elegir que animal desean realizar, una vez escogido se da paso a introducir una bolita de cristal dentro del globo y amarra con un caucho elástico, asegurando que este bien sujeta.

Luego se voltea el globo en aras de que se sostenga. Los adultos mayores proceden a ir calcando las partes del animalito que van a realizar y pegándolas con silicona líquida con mucha delicadeza en este.

IMPORTANCIA:

- Creatividad
- Autonomía
- Fuerza en las manos al inflar los globos

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA ACTIVIDAD

ELABORA TU ANIMAL FAVORITO CON GLOBOS

FECHA: 31 de agosto

HORA: De 9:35 a 11:00am

LUGAR: Salón de actividades

TIPO DE ACTIVIDAD: Formativa

MATERIALES:

- Bolsas de globos
- Infladores de globos
- Láminas de foami
- Pliegos de papel barrilete colores surtidos
- Siliconas liquidas
- Tijeras punta roma
- Mesas
- Sillas

FUENTE DE VERIFICACIÓN: Registro fotográfico

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

ELABORA TÚ ANIMAL FAVORITO CON GLOBOS





1.21 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





1.22 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 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

1.23 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





1.24 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





1.25 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





1.26 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





1.27 SUMINISTRO DE VESTUARIO

OBJETIVO:

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

METODOLOGÍA:

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

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

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

Elementos que se entregan:

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

IMPORTANCIA:

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

EVIDENCIA DE LA ENTREGA





anexos

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 1

LUNES 31 DE JULIO	MARTES 01 DE AGOSTO	MIERCOLES 02 DE AGOSTO	JUEVES 03 DE AGOSTO	VIERNES 04 DE AGOSTO	SABADO 05 DE AGOSTO	DOMINGO 06 DE AGOSTO
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 DE AGUCATE,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	POLLO APANADO	CERDO GUISADO	BOFE EN BISTECK
ARROZ DE FIDEOS	ARROZ DE ESPINACA			ARROZ DE ZANAHORIA		
TAJADA AMARILLA	PAPA CRIOYA AL VAPOR	YUCA COCIDA	ARROZ DE AJI	PAPA COCIDA	ARROZ DE ESPINACA	ARROZ DE PIMENTON
TOMATE EN CUADRO	ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	ARROZ BLANCO	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 07 DE AGOSTO	MARTES 08 DE AGOSTO	MIERCOLES 09 DE AGOSTO	JUEVES 10 DE AGOSTO	VIERNES 11 DE AGOSTO	SABADO 12 DE AGOSTO	DOMINGO 13 DE AGOSTO
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		QUESO EN PORCION		
REFRIGERIO DE LA MAÑANA						
ARROZ CON LECHE	JUGO DE MANGO	PETO	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	GELATINA	JUGO DE COROZO
GALLETA DE SODA	PAN CROISSANT	GALLETA DE SODA	PONQUE	GALLETA DULCE		PAN DE QUESO
ALMUERZO						
SOPA DE VERDURAS CON ARVERJAS	SOPA DE VERDURAS CON AHUYAMA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	SOPA DE FRIJOL	ARROZ CON COCO	SOPAS CAMPESINAS	MOTE DE QUESO
ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ DE FIDEO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ BLANCO	POSTA DE PESCADO EN ZUMO DE COCO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ BLANCO
CARNE GOULASH	CERDO ASADO		HUEVO COCIDO		ATUN	PORCION DE AGUACATE
ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA LECHUGA	PAPA COCIDA	CARNE EN BISTEC	PURE DE AHUYAMA	PALITOS DE YUCA	ENSALADA HABICHUELA ZANAHORIA Y CEBOLLA	
JUGO DE MARACUYA	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA Y PEPINO	ENSALADA CAMPESINA, PLATANO EN TENTACION	TAJADA AMARILLAS	ENSALADA DE AGUACATE,LECHUGA,TOMATE	TAJADAS AMARILLAS	AGUA DE PANELA CON LIMON
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO MANGO	AGUA DE PANELA	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 FRITO	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 14 DE AGOSTO	MARTES 15 DE AGOSTO	MIERCOLES 16 DE AGOSTO	JUEVES 17 DE AGOSTO	VIERNES 18 DE AGOSTO	SABADO 19 DE AGOSTO	DOMINGO 20 DE AGOSTO
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	ATUN	ENSALADA DE ATUN CON PAPA	CARNE ASADA
PASTAS EN SALSA CRIOLLA	ARROZ CON MAIZ TIERNO	ARROZ DE PIMENTON	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ DE MAIZ TIERNO	ARROZ CON MAIZ	ARROZ DE ZANAHORIA
	PAPA CRIOLLA	PLATANO MADURO COCIDO	PURE DE PAPA	PALITOS DE YUCA		PAPA AL PEREJIL
TOMATE EN CUADRO	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA	ENSALADA DE PEPINO,ÑECHUGA,TOMATE	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA,COLIFLOR.PIMENTON	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA		ENSALADA FRESCA OPCIONAL
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	JUEGO DE MARACUYA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE COROZO	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA

KEYLA VERBEL MARTINEZ

Nutricionista Dietista

T.P. MND 06683

SAN PEDRO CLAVER

Hogar Geriatrico

SEMANA No. 4						
LUNES 21 DE AGOSTO	**MARTES 22 DE AGOSTO**	**MIERCOLES 23 DE AGOSTO**	**JUEVES 24 DE AGOSTO**	**VIERNES 25 DE AGOSTO**	**SABADO 26 DE AGOSTO**	**DOMINGO 27 DE AGOSTO**
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	ATUN	PECHUGA DE POLLO	CARNE DE RES MAGRA GUISADA
ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETIS	ARROZ CON MAIZ TIERNO	ARROZ CON ARVEJAS	ARROZ DE FIDEOS	PASTAS TIPO SPAGUETES	ARROZ DE ZANAHORIA
LENTEJAS GUISADAS	PALITOS DE YUCA FRITOS	PAPA COMUN GUISADA	PLATANO MADURO COCIDO	YUCA COCIDA		
PLATANO MADURO COCIDO (OPCIONAL)	ENSALADA DE AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE,ZANAHORIA,LECHUGA	VEGETALES SALTEADOS.ZANAHORIA,COLIFLOR,PEPINO	ENSALADA DE PEPINO,TOMATE,LECHUGA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	PAPA COMUN COCIDA
ENSALADA DE ZANAHORIA RAYADA	JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA	JUGO DE COROZO	JUGO DE GUAYABA	TOMATE EN CUADROS
JUGO DE MORA						JUGO DE TOMATE DE ARBOL

KEYLA VERBEL MARTINEZ

Nutricionista Dietista

T.P. MND 06683

SAN PEDRO CLAVER
Hogar Geriatrico

SEMANA No.5

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

Nutricionista Dietista
T.P. MND 06683

Responsable del Proyecto

RUTH PIEDAD VIVANCO GOMEZ