

INFORME DE CUMPLIMIENTO A OBLIGACIONES CONVENIO DE ASOCIACIÓN
No. 059 del 12 DE OCTUBRE DEL 2024

Supervisor (a)
MARIA ISABEL BALLESTEROS NOBZA
Técnico Operativo Grado 25
Municipio de Bucaramanga.

Con toda atención me permito presentar informe de actividades correspondiente al periodo comprendido entre el 1 Febrero de 2025 al 10 de Febrero de 2025 en los siguientes términos:

CONTRATISTA	FUNDACIÓN CENTRO DIA TERESA DE JESÚS
DEPENDENCIA	SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL
FECHA DE PRESENTACIÓN	MARZO 12 DEL 2025
NÚMERO DE INFORME	05

NÚMERO	OBLIGACIÓN	PRODUCTO	ACTIVIDAD REALIZADA	CANTIDAD	EVIDENCIA
1.	ALIMENTACIÓN	<p>EL objetivo de nuestra fundación es cumplir con el convenio establecido para el centro vida con los adultos mayores, lo cual se desarrolla en el proceso de la alimentación servida a la mesa, la cual se realiza según la minuta semanal entregada por nuestra profesional en nutrición quien no la socializada y nos da las recomendaciones de acuerdo a los diagnósticos de algunos adultos mayores, diariamente la alimentación a los adultos mayores se realiza de acuerdo a la minuta la cual su objetivos es cumplir con los nutrientes y calorías que deben consumir los usuarios del convenio como es frutas, vegetales, granos y proteína.</p> <p>Estas observaciones de nuestra profesional en nutrición se basan en la valoración que se le realiza a cada uno de los adultos</p>	<p>Se prepararon 1.020 desayuno almuerzos y refrigerios hasta la fecha estipulada. Actividad realizada de lunes a viernes.</p>		    

mayores como es el peso, talla y diagnósticos.

Diariamente se les recuerda a los adultos mayores que antes de consumir los alimentos debemos bañarnos los manos así mismo que en todas las comidas diariamente deben tener en cuenta comer despacio y masticar bien los alimentos, Así mismo se les informa que todos los alimentos preparados en nuestra fundación se realizan bajos de sal y azúcar para el bienestar de cada uno de ellos.

Diariamente al ingreso a nuestra fundación a todos los adultos mayores se les realiza la toma de signos vitales donde el resultado se registra en el formato de toma de signos, con el fin de mantener una información en caso de alguna descompensación, de acuerdo al resultado nuestras enfermeras según sus diagnósticos se les recuerda a los que toman medicamentos para la tensión las diabetes la importancia de tomarlos todos los días, de acuerdo a lo estipulado por el medico cumpliendo los horarios con el fin de que se logra mantener el diagnóstico y no tenga cambios al asistir al control. Otro cosa importante es el consumir



agua ya que con ello ayudamos a los riñones a eliminar el sodio y las toxinas.

Otro de los temas tratados con mucha relevancia es mantener la higiene personal informándoles que esta les ayuda a estimular circulación sanguínea evitando aparición de problemas dérmicos, y también eliminamos las células muertas, y grasa de la piel. Y así mismo podemos compartir con nuestros compañeros.

El objetivo de la fundación dar cumplimiento en la alimentación de acuerdo a la minuta la cual es determinadas con cantidades y frecuencia para consumir los alimentos por medio del cual logramos nuestro organismo siempre funciones en mejores condiciones.

Los alimentos que se preparan siempre cumplen los protocolos realizando el emplatado con las cantidades adecuadas para cada alimento con el fin de que los disfruten sin perjuicio alguno.

Para fundación la regla de oro es que la comida servida a la mesa se





INFORME DE CUMPLIMIENTO A
OBLIGACIONES
CONTRACTUALES

Código: F-GJ-1140-238,37-009

Versión: 1.0

Fecha aprobación: Junio-29-2017

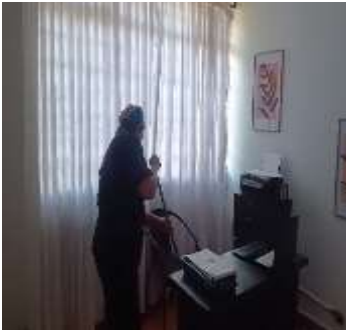
Página 4 de 19

realice de acuerdo a los protocolos establecidos por nuestra jefe, para lo cual siempre se debe tener en cuenta la distribución y las cantidades de cada uno de los alimentos.

Los espacios utilizados por nuestros adultos mayores se mantiene diariamente aseados y arreglados como lo es las mesas, sillas, y todos los implementos que realicen para el proceso de sus actividades.

Con respecto al almacenamiento de los alimentos se determina de acuerdo al proceso de cada uno como es mantener la desinfección de la nevera , tener en cuenta la temperatura de los alimentos, los que nos ayuda a la prevención y la proliferación de los virus o las bacterias y así mismo evitar las plagas.

La profesional en nutrición nos capacita sobre el cuidado que debemos tener al preparar los alimentos a los adultos mayores como el lavado, la conservación, el tiempo de cocción entre otros con el fin de que nuestros adultos mayores mantengan su bienestar y sana alimentación.



2.	<p>PSICOLOGIA</p> <p>Taller de buenos hábitos de vida saludable e higiene dirigido a los usuarios del Centro Vida Teresa de Jesús.</p> <p>Taller # 2 Conmemoración del día Internacional de la prevención de la Depresión.</p>	<p>Promover un estilo de vida saludable y mejorar los hábitos de higiene entre los adultos mayores para fortalecer su salud física, emocional y social.</p> <p>1. Introducción</p> <ul style="list-style-type: none">• Bienvenida e introducción al taller.• Breve explicación sobre la importancia de los hábitos saludables y la higiene en la vida de los adultos mayores.• Objetivos y expectativas del taller. <p>2. Buenos Hábitos de Vida</p> <ul style="list-style-type: none">• Nutrición balanceada: Importancia de una alimentación equilibrada que incluya todos los grupos alimenticios. Ejemplos de menús sencillos y saludables.• Ejercicio físico: Actividades adaptadas a la capacidad de los adultos mayores (caminar, yoga, ejercicios de fuerza, estiramientos). Explicar la importancia de moverse para mantener la movilidad y la salud general.• Descanso adecuado: Importancia del sueño y cómo mejorar la calidad del descanso.• Hidratación: La importancia de beber suficiente agua durante el día y los efectos del consumo insuficiente de líquidos. <p>3. Estilo de Vida Saludable</p> <ul style="list-style-type: none">• Manejo del estrés y bienestar emocional: Técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda, y el contacto social.• Socialización: La importancia de mantener relaciones sociales y participar en actividades comunitarias.• Prevención de enfermedades: Hablar sobre la importancia de las visitas médicas regulares, las vacunas y cómo prevenir enfermedades comunes en la vejez.• Uso responsable de medicamentos: Explicar cómo tomar medicamentos	<p><i>Objetivo del Taller;</i></p> <p>Promover un estilo de vida saludable y mejorar los hábitos de higiene entre los adultos mayores para fortalecer su salud física, emocional y social</p>	<p>Taller</p>    	<p>Ç+</p>
----	---	--	---	--	-----------

		<p>correctamente, evitar la automedicación, y la importancia de la consulta médica.</p> <p>4. Higiene Personal</p> <ul style="list-style-type: none">Higiene corporal: Rutinas para el cuidado personal diario (baño, cuidado de la piel, cuidado de las uñas y el cabello).Higiene bucal: Cómo cuidar los dientes y encías, y la importancia de las visitas periódicas al dentista.Prevención de caídas: Cómo mejorar la seguridad en el hogar, especialmente en el baño, para evitar accidentes.			

3	TALLER DE MANUALIDADES	<p>Seguimos con el proceso del proyecto de la realización del Jarrón</p> <p>Proceso Realización de un Jarrón.</p> <p>Seguimos en el proceso de que todos los adultos sigan realizando las 400 ruedas, con el fin de dar el otro paso el cual es inflar un globo y con silicona o Colbon vamos aplicando y pegando las rueda alrededor de la bomba, teniendo en cuenta de que todos los adultos mayores no tienen la misma capacidad y agilidad para realizar los pasos del proyecto.</p> <p>Las manualidades para nuestros adultos mayores generan muchos beneficios ya que les ayuda.</p> <ol style="list-style-type: none">1- A mejorar la memoria2. Fomentan la concentración.3. Desarrollan la creatividad4. Reducen el estrés5. Mejora su autoestima demostrando que son capaces de realizar las manualidades.6. Socializan con los compañeros.7. Fortalecen las manos y los dedos.8. Desarrollan la coordinación.9. Mejoran su postura.10. Aprenden a mantener la paciencia. <p>Como observamos en las evidencias cada adulto mayor es atento a cada una de las explicaciones de las talleristas con el fin de ejecutar el proyecto pasa a paso. Y así lograr la terminación.</p> <p>Los adultos mayores expresan el gusto por estas actividades y les pueden demostrar a sus familiares que a pesar de sus años</p>	<p>En estas actividades el objetivo es que cada adulto mayor al realizar el proyecto desarrolle su motricidad. creatividad como eje fundamental en su bienestar, y motivando el espíritu emprendedor como fuente de generar ingresos a través de su conocimiento adquirido.</p> <p>El objetivo es incentivar el reciclaje de manera se le puede dar un uso productivo empleando la creatividad.</p> <p>En esta actividad los usuarios mostraron interés y participaron positivamente, también se pudo evidenciar el trabajo en equipo.</p> <p>Es importante resaltar que cada una de las actividades establecidas en el cronograma de manualidades se realizan bajo la voluntad de cada participante y el trabajo en equipo para conseguir alguno de los materiales, que en la mayoría de los casos son reciclables y están bajo el alcance de cada adulto mayor. Por otra parte, se logra identificar dentro del grupo usuarios con excelente creatividad destacando en los</p>	    
---	------------------------	--	--	--

5	<div>AUXILIARES DE ENFERMERIAS</div> <div>CHARLAS</div>	<p>tiene la facilidad de lograr hacer muchas cosas por sus propios medios.</p> <p>Diariamente se realiza la valoración de toma de signos a los adultos mayores, como es tensión, prueba de glucosa en sangre con el objetivo de conocer su estado de salud, por lo tanto, cuando los adultos mayores ingresan al centro día los dejamos descansar un lapso de cinco a diez minutos ya que como se vienen caminando desde sus casas debemos dar un tiempo prudencial con el fin de que la toma de tensión no le salga alterada.</p> <p>Así mismo de acuerdo al resultado se les realiza recomendaciones a cada adulto mayor para evitar que sufran complicaciones en su estado de salud. Como es moderar el consumo de azúcar, sal, grasas y harinas. Con ello logramos mantener nuestro el peso de acuerdo a nuestra estatura y el desarrollo de otras enfermedades.</p> <p>El amor por los animales:</p> <p>El amor que pueden tener un animal en la vida de los adultos mayores es muy importante ya que para ellos genera beneficios:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reducen el estrés y la ansiedad. Ya que la presencia del adulto	<p>resultados de cada proyecto.</p> <p>Se llevaron actividades encaminadas enfocadas a la prevención con el objetivo que nuestros adultos mayores tengan presente los cuidados que deben tener de acuerdo a sus diagnósticos.</p> <p>Para nuestro centro vida es de vital importancia dar charlas y/o capacitaciones ya que ellos enseñan a los adultos mayores a aumentar su autonomía y conllevar un envejecimiento</p>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
---	---	---	---	---



INFORME DE CUMPLIMIENTO A
OBLIGACIONES
CONTRACTUALES

Código: F-GJ-1140-238,37-009

Versión: 1.0

Fecha aprobación: Junio-29-2017

Página 9 de 19

	<p>mayor tener un animal lo ayuda a calmarse y a relajarse.</p> <p>2. Mejora su salud emocional: Ya que para el adulto mayor tener un animal le proporciona una compañía y un apoyo.</p> <p>3. Mejorar la salud física: Ya que los ayudan a mejorar su salud física y hacen ejercicio al salir a caminar con su mascota.</p> <p>El amor que nos genera al tener un animal en nuestra casa, es un sentimiento muy grande, ya que nos ayuda a nuestra salud emocional, física, también nos enseña el proceso de como educarlo.</p>	activo y saludable.	   
Masajes Geriátricos	<p>Esta actividad está diseñada con el fin de brindar espacios de relajación en el adulto mayor, para tratar ciertos puntos donde existe dolor y rigidez muscular.</p> <p>Por medio de esta técnica los usuarios experimentan buena circulación y les brinda una sensación de bienestar general, aliviando sus dolencias.</p> <p>Estos masajes geriátricos tienen una durabilidad de 10 a 15 minutos, utilizando un aceite de eucalipto ya que de acuerdo a sus componentes alivia dolores de artrosis, tensión muscular y promueve la relajación de los músculos.</p>	<p>Se realiza de acuerdo al cronograma establecido, en el tiempo acordado. Con la finalidad de priorizar el bienestar integral del adulto mayor.</p>	



INFORME DE CUMPLIMIENTO A
OBLIGACIONES
CONTRACTUALES

Código: F-GJ-1140-238,37-009

Versión: 1.0

Fecha aprobación: Junio-29-2017

Página 10 de 19

	Resistencia y Coordinación de miembros superiores	<p>Esta actividad se realiza con los adultos mayores con el fin de ayudarlos a mantener un mejor sostenimiento y movilidad de sus miembros.</p> <p>Por lo tanto, por grupos, los adultos mayores trasladaron imaginariamente un pastel el cual era cargado en una charola. Donde logramos que los adultos mayores realicen ejercicios de extensiones de brazos, flexiones de brazos y elevaciones de brazos. Por ello el sostener la charola mide la forma y la capacidad que tienen para desarrollar dicha actividad.</p>			
	Comida Saludable	<p>Se realizo la actividad de la comida saludable una torta de papa, donde todos los adultos mayores participaron aportan una papa para realizar el torta de igual forma también llevaba queso salado, donde se inicio cocinando cinco libras de papa se dejo enfriar y después se rayo, se mezcló el queso, mantequilla y condimentos después se engraso un molde y se esparció la mezcla, obteniendo como el resultado una delicioso torta de papa en forma de arepas la cual la disfrutaron los adulto mayores.</p> <p>Con estas actividades logramos enseñarles a los adultos mayores que se puede preparar, variedad de alimentos, manejando un límite de sal, usando métodos de cocción los cuales son saludables y podemos hornear, cocinar al vapor o saltear los alimentos.</p> <p>También les enseño a utilizar hierbas y especias para agregar el sabor cambiando la sal y el azúcar.</p>			   



INFORME DE CUMPLIMIENTO A
OBLIGACIONES
CONTRACTUALES

Código: F-GJ-1140-238,37-009

Versión: 1.0

Fecha aprobación: Junio-29-2017

Página 11 de 19

	Curaciones	<p>Se realiza curaciones a los adultos mayores, que presentan lesiones en la piel o por caídas las cuales sufren rapaduras leves.</p> <p>Las curaciones de heridas: Se realizan lavándola y en algún momento cubriéndola con vendaje estéril para prevenir infecciones.</p> <p>Haciendo recomendaciones que al realizar el baño se deben quitar los vendajes para lavar muy bien la herida.</p>			 
	Baile Terapéutico	<p>El baile terapéutico es una excelente opción para los adultos mayores ya que les ayuda a mejorar la salud física, emocional y mental.</p> <p>Así mismo mejora la movilidad y la flexibilidad el baile terapéutico puede ayudar a mejorar la movilidad y la flexibilidad lo que puede reducir el riesgo de caídas.</p> <p>Reduce el estrés y la ansiedad, el movimiento y la música pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad promoviendo una sensación de calma y relajación.</p> <p>Mejora la autoestima y la confianza, esto ayuda a los adultos mayores a mantener un buen desarrollo de su salud mental.</p> <p>Fomenta la socialización ya que puede interactuar con los compañeros.</p>			 

6	<div><div>Toma de signos vitales</div><div>Registro de asistencia</div></div>	<p>Diariamente a los adultos mayores al llegar a la institución se les deja descansar un tiempo prudente para después realizarles la toma de signos vitales, y glucometría.</p> <p>Al tomarle a cada adulto mayor los signos vitales y la glucometría se registra en la ficha de cada usuario los resultados de cada uno.</p> <p>De acuerdo a estos resultados se le realizan recomendaciones a los adultos mayores para que tenga cuidado y evite todo lo que realice alteraciones en su estado de salud.</p> <p>Ya que una de las recomendaciones básicas para nuestros adultos mayores es disminuir el consumo de grasas, harinas, sal y azúcar, pues el alto consumo de los anteriores elementos nos pueden alterar la tensión, se puede subir la diabetes, las harinas contribuyen en cantidades altas a que se les suba la tensión y con ellos se desarrolló el dolor de las articulaciones ya que es mayor el peso que tenemos.</p> <p>Cada adulto mayor dentro de la fundación se lleva un registro de asistencia al centro día para llevar datos exactos en la planilla de firmas y de esta manera ejercer un control sobre las ausencias si existieran en algún momento y novedades que se presenten.</p> <p>Se garantizan actividades que nos permite brindar un acompañamiento ante las necesidades cada usuario de acuerdo al usuario y crear el compromiso que debe tener con la fundación, ya que los beneficios le aseguran tener una mejor condición de salud, por los</p>	<p>Actividad diseñada a la recolección de firmas o huellas de acuerdo a la condición que tenga el adulto mayor para identificar su registro de asistencia a la institución.</p> <p>De esta manera garantizamos que este usuario recibe la atención y los servicios ofrecidos.</p> <p>Esta actividad está diseñada para cumplir los lineamientos del programa como lo es el bienestar integral de los adultos mayores.</p>	   
---	---	---	---	--

		alimentos recibidos y atención oportuna por parte del cuerpo de profesionales.			
	Acompañamiento en la solicitud de citas a los adultos mayores.	<p>Se da acompañamiento a los adultos mayores ante la solicitud de citas médicas en la eps que se encuentran afiliados.</p> <p>Así mismo revisamos los controles, citas con los especialistas, medicamentos pendientes, con el fin de que los adultos mayores mejoren su calidad de vida y prevenga futuras complicaciones.</p> <p>Otra actividad es realizar las autorizaciones vía wasap según la eps del adulto mayor, ya que a ellos se le dificulta realizar estos procedimientos.</p>	<p>El objetivo de esta actividad es enseñar a los adultos mayores la importancia de tomar los medicamentos para prevenir enfermedades y reducir el riesgo.</p>		
	Charla Importancia De Los Cuidados De La Piel.	<p>Durante este mes, se dio a conocer un tema los cuidados de la piel en el adulto mayor.</p> <p>La importancia del cuidado de la piel en los adultos mayores requiere de los siguientes consejos y recomendaciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Debemos bañarnos la cara todos los días con jabón.2. Mantener una crema hidratante para aplicarnos después del baño.3. Utilizar protector solar. <p>Consejos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Evitar el tabaco y el alcohol, estos pueden dañar la piel y aceleran el envejecimiento.2. Tomar suficiente agua es importante para mantener la piel hidratada3. Tener una dieta equilibrada comiendo fruticas, verduras y nutrientes.	<p>El objetivo de esta actividad es enseñar a los adultos mayores la importancia de tomar los medicamentos para prevenir enfermedades y reducir el riesgo.</p>		 

7	<div>DEPORTOLOGO DE ACTIVIDAD FISICA E INTERACCION SOCIAL</div> <div>ACTIVIDAD DE MOVILIDAD ARTICULAR MUSICALIZADA Y DE ESTIRAMIENTOS</div> <div>ACTIVIDAD JUEGO CON MATERIAL</div>	<p>Iniciamos este mes socializando las actividades a ejecutar haciendo las recomendaciones pertinentes como lo es utilizar la ropa adecuada para la actividad así mismo una buena hidratación.</p> <p>Esta actividad consistía en organizarse de forma circular los usuarios y por medio de la música ejecutar movimientos con la finalidad de realizar una relajación muscular y estiramiento.</p> <p>Esta actividad consiste en que cada adulto mayor debía insertar la rueda en el cono desde una distancia aproximada de 1 metro, con este tipo de ejecución buscamos que el adulto mayor trabaje la coordinación y ejecución por medio del juego, teniendo en cuenta que debe estar concentrado para lograr el objetivo de la clase. En esta actividad participaron muy activo los usuarios mostrando interés y satisfacción por el trabajo realizado.</p> <p>Saludo de bienvenida explicación de la actividad recreativa y actividad del perdón</p>	<p>La actividad se realiza donde los adultos mayores se organizan de forma circular y ellos según la música ejecutar movimientos con la finalidad de realizar una relajación muscular y estiramiento.</p>	     
7	<div>DEPORTOLOGO DE ACTIVIDAD COGNITIVA.</div> <div>ACTIVIDADES GRUPALES COGNITIVAS</div>	<p>Primera actividad: el profesor organiza a los participantes en sillas alrededor del salón.</p> <p>Comienza con la charla de la importancia del perdón y de poder vivir el aquí y el ahora, donde la invitación fue de perdonarse a ellos mismos y también de poderse perdonar con los compañeros por actitudes que se tienen y no gustan.</p> <p>Luego como segunda instancia realizamos una serie de juegos recreativos enfocados y llamados a la guerra de los SEXOS, donde disfrutaron</p>		

8	DEPORTOLOGO DE ACTIVIDAD DEPORTIVAS Y CULTURALES	<p>actividades de coordinación oculo manual.</p> <p>Trabajaron con bombas, y lanzamiento con un objeto que se llevó para desarrollar la actividad.</p> <p>Luego se realizó un juego con música donde manejamos diferentes ritmos musicales sacando expresiones y por último se dejó un tiempo de baile.</p> <p>Se finaliza la actividad con la evaluación y la expresión de que cosas mejorarían en su vida.</p> <p>de coordinación oculo manual.</p> <p>Trabajaron con bombas, y lanzamiento con un objeto que se llevo para desarrollar la actividad.</p> <p>Luego se realizo un juego con música donde manejamos diferentes ritmos musicales sacando expresiones y por ultimo se dejo un tiempo de baile.</p> <p>Se finaliza la actividad con la evaluación y la expresión de que cosas mejorarían en su vida.</p> <p>Bienvenida y reflexión:</p> <p>Los participantes se reunieron para una charla sobre la importancia de la reflexión personal y el perdón. Se invitó a los participantes a reflexionar sobre sus experiencias y emociones.</p> <p>Actividades recreativas:</p> <p>Se realizaron una serie de juegos y actividades recreativas enfocados en la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Estas actividades incluyeron:</p>			        
---	---	--	--	--	---

9	NUTRICIONISTA	<p>- "La búsqueda del tesoro": Un juego de búsqueda en el que los participantes debían trabajar en equipo.</p> <p>para encontrar objetos escondidos.</p> <p>- "La danza de la vida": Una actividad de danza en la que los participantes debían expresar sus emociones y experiencias a través del movimiento.</p> <p>Evaluación y reflexión:</p> <p>Al final de la actividad, se realizó una evaluación y se invitó a los participantes a reflexionar sobre qué cosas habían aprendido y cómo podrían aplicarlas en su vida diaria.</p> <p>ACTIVIDAD EDUCACIÓN NUTRICIONAL</p> <p>TEMA: Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.</p> <p>METODOLOGÍA: Mediante charla dirigida se inicia actividad con los adultos mayores y con el fin de afianzar conocimientos se entrega actividad escrita para ser desarrollada.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Como método de introducción a la actividad prevista se inicia con unas adivinanzas, posterior a esto se da a conocer a los adultos mayores que las frutas son agradables para la mayoría de las personas, niñas y niños, las consumen con agrado. Además son muy versátiles, ya que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos con agua o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con otros alimentos como aderezos, entre otras posibilidades.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Proporcionar conocimiento a los adultos mayores en temas relacionados con alimentación y Nutrición.</p>	     
---	---------------	--	--	--



INFORME DE CUMPLIMIENTO A
OBLIGACIONES
CONTRACTUALES

Código: F-GJ-1140-238,37-009

Versión: 1.0

Fecha aprobación: Junio-29-2017

Página 17 de 19

Nuestro país es un paraíso de frutas y verduras y nos ofrece una inmensa oferta de ellas a lo largo del año y en todas las regiones.

Este mensaje nos invita a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia. Las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.

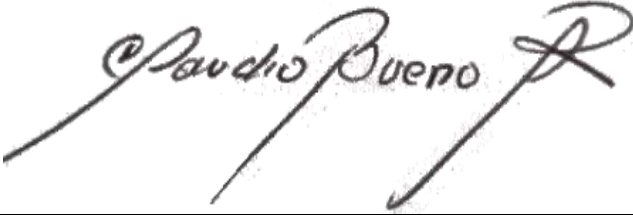
Las verduras también son fuente importante de vitaminas y minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes procesos vitales. Son la base de las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables, más aún cuando son combinadas con frutas.

Qué beneficios trae comer frutas y verduras? Comer frutas y verduras en abundancia nos sirve para:

- Mantener y mejorar la salud.
- Variar la alimentación diaria.
- Mantener un peso saludable, pues nos proporcionan una sensación de saciedad rápida, con un bajo aporte de calorías.
- Reducir el riesgo de padecer ECNT como: DM2, HTA, dislipidemias, ECV, cáncer gástrico y colorectal, entre otras.
- Evitar el estreñimiento, gracias a su contenido de fibra dietaria.
- La fibra además es importante para ayudar a reducir los niveles de colesterol y disminuir la absorción de la glucosa, lo que previene enfermedades del corazón y la diabetes. Así mismo, la fibra soluble es importante para ayudar a reducir los niveles de colesterol.



		- Recibir micronutrientes esenciales para el adecuado			
--	--	---	--	--	--

CONTRATISTA

Claudia Bueno Rivera Fundación Centro Día Teresa de Jesús Representante Legal

