INFORME DE AVANCE A LA FECHA DEL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES A LA GESTIÓN DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR “NUTRICION”

PRESENTADO POR
Astrid Alicia Pérez Cubides
Contratista

Contrato No. 20250491

DIRIGIDO A
Supervisor del Contrato
Carmen Rocio Lagos Mora

SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
ALCALDIA MUNICIPAL
SOGAMOSO, BOYACÁ
01 DE JULIO DE 2025

INFORME NO. 1

FECHA: Desde el 09 de Abril hasta el 08 de Mayo 2025

TIPO DE CONTRATO	Prestación de Servicios Profesionales
CONTRATISTA	Astrid Alicia Pérez Cubides
NÚMERO DE CONTRATO	20250491
PERIODO DE EJECUCIÓN	Del 09 de Abril hasta el 08 Mayo
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO NUTRICIONISTA PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA.

RELACIÓN DE OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATO DESARROLLADAS

1. Elaborar la derivación de ciclos de minuta patrón para las raciones alimentarias y kit alimentarios requeridos para la población adulta mayor; entregable en medio físico y magnético radicada en la oficina de adulto mayor.

Se considera pertinente precisar que este ítem comprende dos actividades diferenciadas:

Elaboración de los ciclos de minuta patrón para las raciones alimentarias:

Esta actividad ha sido culminada y consiste en el diseño técnico-nutricional de los ciclos de menús destinados a las raciones alimentarias para población adulta mayor, con base en los lineamientos nutricionales y requerimientos del programa. Como evidencia del cumplimiento, se han entregado dos documentos:

RACION ALIMENTARIA CON DESTINO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA

Declaración Técnica – Ciclo de Menús de Refrigerios para Adultos Mayores

Como nutricionista responsable del diseño y evaluación del plan alimentario, informó que a partir de la minuta patrón establecida por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) para la población adulta mayor de 60 años, se derivó un ciclo de menús de refrigerios con una duración de 20 días.

Este ciclo fue estructurado teniendo en cuenta los lineamientos técnicos nutricionales del ICBF, así como las necesidades fisiológicas, condiciones de salud, hábitos alimentarios y preferencias culturales de los adultos mayores. El objetivo principal de este ciclo de refrigerios es contribuir de forma complementaria al aporte de energía, macronutrientes y micronutrientes esenciales, promoviendo al mismo tiempo la aceptación sensorial y la variedad en la oferta alimentaria.

Cada refrigerio fue diseñado bajo criterios de equilibrio nutricional, inocuidad, calidad sanitaria y presentación adecuada, garantizando la inclusión de grupos de alimentos como lácteos, cereales, frutas, bebidas nutritivas y

preparaciones tradicionales saludables, en proporciones compatibles con las recomendaciones dietéticas para esta etapa del ciclo vital.

Este ciclo de 20 días servirá como base operativa para la planeación, adquisición y distribución de los alimentos, asegurando consistencia en la calidad nutricional del servicio prestado y facilitando la supervisión y evaluación por parte del equipo técnico del programa.

Objetivos del ciclo de menú:

1. **Asegurar una ingesta adecuada de macronutrientes**: carbohidratos, proteínas y grasas.
2. **Favorecer la prevención y control de enfermedades crónicas**: como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
3. **Garantizar el consumo de micronutrientes esenciales**: como calcio, hierro, vitaminas A, D y B12, para mantener la salud ósea, la función inmunológica y el bienestar general.
4. **Fomentar una hidratación adecuada**: ya que los adultos mayores tienen mayor riesgo de deshidratación.
5. **Promover la diversidad alimentaria**: para evitar deficiencias nutricionales y asegurar un consumo variado de alimentos.

A continuación, se presenta la minuta del ICBF para refrigerio en adulto mayor de 60 años

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad en gramos o centímetros cúbicos para líquidos		
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido**
Lácteos				
Leche de vaca líquida entera, pasteurizada o leche de vaca entera en polvo	Todos los días	210 cc o 29 g	210 cc o 29 g	210 cc
Yogurt o kumis		210 cc	210 cc	210 cc
Cereal o derivado de cereal				
Galletas sin crema o relleno	Todos los días	28 g	28 g	28 g
Pan sin crema o relleno		50 g	50 g	50 g
Ponqué sin crema o relleno		40 g	40 g	40 g
Fruta	Todos los días	90-180 g	90 g	90 g

Ciclo de menú derivado para 40 días:

SEMANA 1				
LUNES (1)	**MARTES (2)**	**MIÉRCOLES (3)**	**JUEVES (4)**	**VIERNES (5)**
Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)	Avena (200 ml)	Leche UHT (200 ml)	Avena (200 ml)
Envuelto de maíz (60 g)	Galleta multicereal (40 g)	Arepa de maíz con queso (40 g)	Mantecada (40 g)	Tostada integral (50 g)
Pera (120 g)	Mango (200 g)	Mandarina (142 g)	Uvas isabelinas (150 g)*	Manzana (120 g)
	Queso tipo pera 40g			
SEMANA 2				
LUNES (6)	**MARTES (7)**	**MIÉRCOLES (8)**	**JUEVES (9)**	**VIERNES (10)**
Leche UHT (200 ml)	Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)	Avena (200 ml)	Leche UHT (200 ml)
Ponqué sin cubierta (40 g)	Almojábana (50g)	Envuelto de maíz (60 g)	Galleta soda (28 g)	Pan integral (50 g)
Durazno (117 g)	Mandarina (142 g)	Pera (120 g)	Manzana (120 g)	Banano bocadillo (150 g)
Queso tipo pera (40 g)				
SEMANA 3				
LUNES (11)	**MARTES (12)**	**MIÉRCOLES (13)**	**JUEVES (14)**	**VIERNES (15)**

Leche UHT (200 ml)	Avena (200 ml)	Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)	Avena (200 ml)
Galleta de avena (28 g)	Pan de queso (50g)	Galleta de leche (28g)	Almojábana (50g)	Croissant con queso (40g)
Granadilla (200 g)	Uchuva (100 g)	Manzana (120g)	Ciruela (120g)	Guayaba (130g)
		Queso tipo pera (40 g)		
SEMANA 4				
LUNES (16)	**MARTES (17)**	**MIÉRCOLES (18)**	**JUEVES (19)**	**VIERNES (20)**
Avena (200 ml)	Leche UHT (200 ml)	Leche UHT (200 ml)	Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)
Almojábana (50g)	Arepa de maíz con queso (40 g)	Granola (40g)	Mantecada (40 g)	Pan integral (50 g)
Mango (200 g)	Durazno (117g)	Banano bocadillo (150 g)	Granadilla (150 g)	Naranja (200 g)
				Queso tipo pera (40 g)
SEMANA 5				
LUNES (21)	**MARTES (22)**	**MIÉRCOLES (23)**	**JUEVES (24)**	**VIERNES (25)**
Yogur natural (200 ml)	Avena (200 ml)	Leche UHT (200 ml)	Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)
Galleta de soda (28 g)	Croissant con queso (50 g)	Almojábana (50g)	Granola (40g)	Envuelto de maíz (60 g)
Manzana (120 g)	Guayaba (130g)	Granadilla (200 g)	Pera (120 g)	Mandarina (142 g)
			Queso tipo pera (40 g)	
SEMANA 6				
LUNES (26)	**MARTES (27)**	**MIÉRCOLES (28)**	**JUEVES (29)**	**VIERNES (30)**
Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)	Avena (200 ml)	Leche UHT (200 ml)	Avena (200 ml)
Tostada integral (50 g)	Granola (40g)	Croissant con queso (50 g)	Envuelto de maíz (60 g)	Arepa de maíz con queso (40 g)
Ciruela (120 g)	Banano bocadillo (150 g)	Guayaba (130g)	Mandarina (142 g)	Mango (200 g)
Queso tipo pera (40 g)				
SEMANA 7				
LUNES (31)	**MARTES (32)**	**MIÉRCOLES (33)**	**JUEVES (34)**	**VIERNES (35)**
Leche UHT (200 ml)	Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)	Avena (200 ml)	Leche UHT (200 ml)
Arepa de maíz con queso (40 g)	Tostada integral (50 g)	Galleta multicereal (40 g)	Croissant con queso (50 g)	Almojábana (50 g)
Guayaba (130g)	Ciruela (120 g)	Durazno (117g)	Mango (200 g)	Pera (120 g)
	Queso tipo pera (40 g)			
SEMANA 8				
LUNES (36)	**MARTES (37)**	**MIÉRCOLES (38)**	**JUEVES (39)**	**VIERNES (40)**
Yogur natural (200 ml)	Leche UHT (200 ml)	Kumis (200 ml)	Yogur natural (200 ml)	Kumis (200 ml)
Croissant con queso (50 g)	Envuelto de maíz (60 g)	Tostada integral (50 g)	Arepa de maíz con queso (40 g)	Galleta multicereal (40 g)
Mandarina (142 g)	Manzana (120 g)	Ciruela (120 g)	Durazno (117g)	Granadilla (150 g)
		Queso tipo pera (40 g)		

Nota: En base a la minuta patrón del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), que establece una porción de 210 cc para leche y derivados lácteos, y considerando que el refrigerio industrializado disponible en el mercado se presenta en porciones comerciales de 200 cc, se ha decidido incluir una vez por semana el derivado lácteo queso. Esta medida tiene como objetivo mantener el aporte adecuado de calorías y macronutrientes en el plan alimentario.

Aplicación de Intercambio de alimentos

Un intercambio de alimentos es una herramienta nutricional que permite sustituir un alimento por otro del mismo grupo, con contenido nutricional similar.
Esto facilita la planificación de menús variados y equilibrados, adaptados a cada persona.
Los intercambios se agrupan en categorías como cereales, frutas, proteínas o lácteos.
Gracias a este sistema, se pueden hacer sustituciones sin alterar el valor calórico o nutricional.

GRUPO/SUBGRUPO ALIMENTO		GRAMAJE	INTERCAMBIO / OBSERVACIONES
	Pan Integral	50 Gramos	Ponqué de sabores sin relleno ni cubierta, galleta dulce sin relleno ni cubierta, lechitas, rondalla, tipo leche, doraditas, tostada integral, pan integral, tostada o calado, pan queso, galleta integral (saltin, crakeñas), galleta soda (saltin, dux, crakeñas, tosh, ducales, doraditas),
	Tostada o Calado	50 Gramos	
	Coissant con queso	50 Gramos	
	Pan De Queso	50 Gramos	
	Galleta Cracker	30 Gramos	
	Envuelto	60 Gramos	
	Almojábana	50 Gramos	
	Galleta Multicereal	40 Gramos	
	Mantecada	40 Gramos	
	Granola	30 Gramos	
	Arepa de Harina de Maíz Blanco con Queso	40 Gramos	
	Galleta de Soda	28 Gramos	
Frutas	Banano	150 Gramos	Banano común, , mandarina, naranja, mango, manzana, pera, durazno, granadilla
	Uvas isabelinas	120 Gramos	
	Ciruela fresca	120 Gramos	
	Uchuva	100 Gramos	
	Mandarina	142 Gramos	
	Mango	200 Gramos	
	Manzana	120 Gramos	
	Pera	120 Gramos	
	Naranja	200 Gramos	
	Granadilla	200 Gramos	
	Guayaba	130 Gramos	
	Durazno	117 Gramos	
Leche y productos lácteos	Leche UHT	200 Ml	Intercambiables entre si
	Avena	200 Ml	
	Yogurt	200 Ml	
	Kumis	200 Ml	

GUÍA TÉCNICA PARA LA CONTRATACIÓN Y SUMINISTRO DE LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS,

1. OBJETIVO Establecer los criterios técnicos, sanitarios y nutricionales para la contratación del suministro de leche y productos lácteos, cereales y derivados, y frutas destinados a programas de alimentación institucional, garantizando la calidad, inocuidad y cumplimiento de la normatividad vigente.

2. ALCANCE Esta guía aplica a todas las entidades contratantes y proveedores responsables del suministro de leche y derivados lácteos en el marco de programas sociales, educativos y de bienestar.

3. NORMATIVIDAD APLICABLE

- Resolución 2310 de 1986 (Reglamentación sanitaria de la leche y productos lácteos).
- Decreto 616 de 2006 (Reglamento Técnico sobre requisitos que debe cumplir la leche).
- Resolución 2674 de 2013 (Requisitos sanitarios para manipulación de alimentos).
- Resolución 5109 de 2005 (Etiquetado nutricional).
- Demás normas expedidas por el INVIMA y el Ministerio de Salud y Protección Social.

4. REQUISITOS TÉCNICOS Y SANITARIOS LÁCTEOS

4.1 Registro Sanitario: Todos los productos deben contar con Registro Sanitario INVIMA vigente.

4.2 Composición y calidad del producto:

- La leche debe ser 100% de origen animal, sin mezclas vegetales ni aditivos no permitidos.
- No se permite la inclusión de suero de leche, salvo que se especifique como parte del producto original autorizado por INVIMA.

4.3 Condiciones microbiológicas y fisicoquímicas:

- Cumplimiento de parámetros de acidez, pH, densidad, contenido de grasa, proteínas y ausencia de patógenos.

4.4 Empaque y rotulado:

- Debe cumplir con el rotulado nutricional, fecha de vencimiento visible y lote de producción.

4.5 Almacenamiento y transporte:

- Cadena de frío garantizada (2°C a 8°C).
- Vehículos refrigerados y personal capacitado en manipulación de alimentos.

5. DOCUMENTACIÓN REQUERIDA AL PROVEEDOR

- Ficha técnica del producto.
- Registro sanitario INVIMA.
- Certificados de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) si aplica.
- Declaración de alérgenos.
- Información del fabricante y trazabilidad del producto.

6. VERIFICACIÓN Y CONTROL DE CALIDAD

- Inspección visual y documental al momento de la entrega.
- Muestreo aleatorio para análisis de laboratorio cuando se considere necesario.

7. OBSERVACIONES FINALES El proveedor que incumpla con los requisitos establecidos podrá ser objeto de sanciones contractuales, rechazo del producto o cancelación del contrato según los términos pactados.

Esta guía busca garantizar que los productos lácteos contratados cumplan con estándares que protejan la salud de los beneficiarios y aseguren el uso adecuado de los recursos públicos.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
mañana				
Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida
Conchucua	Conchucua	María Del Carmen	Oasis	Conchucua

Crucero	Colombia		Sucre	Campamento
Diamante				
tarde				
Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida
Milagro Y Playita	Morca	Sagrado Corazón	Siatame	Vanegas
Azufre	Alfarero	Juan José Rondón	San José Porvenir	Pedregal Bajo
San Ezequiel		Manitas		

Conclusión

El ciclo de menús presentado constituye una herramienta técnica que permite garantizar una alimentación complementaria adecuada para las personas adultas mayores beneficiarias del Programa Adulto Mayor – Centro Vida. A través de la aplicación de principios de nutrición clínica, guías alimentarias y recomendaciones del ICBF, se asegura que cada refrigerio contribuya a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación y promover hábitos saludables en esta población.

Como nutricionista responsable, certifico que el diseño del ciclo de refrigerios cumple con los criterios técnicos y nutricionales establecidos, y se encuentra alineado con los objetivos del programa. Este documento servirá como base para la implementación, seguimiento y evaluación del componente alimentario del servicio, garantizando su pertinencia y calidad.

Elaborado por:
Astrid Alicia Perez Cubides Tarjeta *Profesional No. MND03770*

GUÍA TÉCNICA PARA LA CONTRATACIÓN Y SUMINISTRO RACIÓN ALIMENTARIA CON DESTINO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA

1. Objetivo

Establecer los criterios técnicos, sanitarios y nutricionales para la contratación del suministro de leche y productos lácteos, cereales y derivados, y frutas destinados al programa de alimentación institucional del adulto mayor de la Alcaldía de Sogamoso, coordinado por la Secretaría de Inclusión Social de Sogamoso, garantizando la calidad, inocuidad y cumplimiento de la normatividad vigente.

2. ALCANCE

Esta guía aplica a todas las entidades contratantes y proveedores responsables del suministro de leche y derivados lácteos, cereales y derivados de cereales, y frutas en el marco del programa Adulto Mayor de la secretaría de Inclusión Social del municipio de sogamoso

3. LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

3.1. Normatividad Aplicable

- **Resolución 2310 de 1986**: Reglamenta el procesamiento, composición, requisitos, transporte y comercialización de los derivados lácteos.
- **Decreto 616 de 2006**: Establece el reglamento técnico sobre los requisitos que debe cumplir la leche para el consumo humano.
- **Resolución 2674 de 2013**: Define los requisitos sanitarios para la manipulación de alimentos.
- **Resolución 5109 de 2005**: Establece los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas.

- Normas adicionales expedidas por el INVIMA y el Ministerio de Salud y Protección Social.

3.2. Requisitos Técnicos y Sanitarios

3.2.1. Registro Sanitario

Todos los productos deben contar con Registro Sanitario INVIMA vigente.

3.2.2. Composición y Calidad del Producto

- La leche debe ser 100% de origen animal, sin mezclas vegetales ni aditivos no permitidos.
- No se permite la inclusión de suero de leche, salvo que se especifique como parte del producto original autorizado por INVIMA.

3.2.3. Condiciones Microbiológicas y Fisicoquímicas

Cumplimiento de parámetros de acidez, pH, densidad, contenido de grasa, proteínas y ausencia de patógenos, según lo establecido en la normativa vigente.

3.2.4. Empaque y Rotulado

- Debe cumplir con el rotulado nutricional, fecha de vencimiento visible y lote de producción.
- El etiquetado debe contener: nombre del producto, lista de ingredientes en orden decreciente, información nutricional, fecha de vencimiento, número de lote, declaración de alérgenos, registro sanitario INVIMA y datos del fabricante o importador.

3.2.5. Almacenamiento y Transporte

- Cadena de frío garantizada (2°C a 8°C).
- Vehículos refrigerados y personal capacitado en manipulación de alimentos.

4. DERIVADOS DE CEREALES (PANES, GALLETAS, TORTAS, ETC.)

4.1. Normatividad Aplicable

- **Resolución 5109 de 2005**: Etiquetado nutricional de alimentos envasados.
- **Resolución 2674 de 2013**: Requisitos sanitarios para la manipulación de alimentos.
- **Ley 09 de 1979**: Código Sanitario Nacional.
- Normas y directrices expedidas por el INVIMA y el Ministerio de Salud y Protección Social.

4.2. Requisitos Técnicos y Sanitarios

4.2.1. Registro Sanitario

Todos los productos empacados deben contar con Registro Sanitario INVIMA vigente, el cual debe estar claramente visible en el empaque.

4.2.2. Composición y Calidad del Producto

- Elaboración a base de cereales autorizados: trigo, maíz, avena, arroz, centeno, entre otros.
- Sin inclusión de ingredientes no permitidos, como colorantes o aditivos artificiales no autorizados.
- Panes integrales o productos saludables deben especificar tipo y porcentaje de harinas especiales utilizadas.
- Ausencia de materias extrañas, residuos, infestaciones o cualquier signo de alteración.

4.2.3. Condiciones Microbiológicas y Fisicoquímicas

- Ausencia de microorganismos patógenos (Salmonella, E. coli, mohos).
- Control de parámetros como humedad, actividad de agua, contenido de grasa y pH según categoría del producto.
- Cumplimiento con la normatividad nacional vigente en materia de inocuidad alimentaria.

4.2.4. Empaque y Rotulado

Empaque limpio, en buen estado y herméticamente cerrado. El etiquetado debe contener:

- Nombre del producto.
- Lista de ingredientes en orden decreciente.
- Información nutricional.
- Fecha de vencimiento y número de lote.
- Declaración de alérgenos (gluten, soya, leche, huevo, etc.).
- Registro sanitario INVIMA.
- Datos del fabricante o importador.

4.2.5. Almacenamiento y Transporte

- Almacenamiento: En lugar fresco, seco, ventilado, protegido de la luz y libre de plagas.
- Refrigeración: Aplicable para productos con relleno, crema o coberturas sensibles.
- Transporte: En vehículos higiénicos, protegidos del polvo, humedad, olores y contaminantes.
- El personal encargado debe tener conocimientos en manipulación higiénica de alimentos.

5. FRUTAS

5.1. Normatividad Aplicable

- **Conpes 113 de 2008**: Establece la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- **NTC 5400**: Define requisitos y procedimientos de Buenas Prácticas Agrícolas para frutas, hierbas aromáticas culinarias y hortalizas frescas.
- **Resolución 5109 de 2005**: Establece los requisitos de etiquetado para alimentos envasados y materias primas.
- **Resolución 3929 de 2013**: Se aplica a la fabricación, procesamiento, empaque, transporte, importación y comercialización de frutas.

Nota: Las frutas deben encontrarse en estado óptimo de madurez para su consumo, con el fin de asegurar su calidad, sabor, valor nutricional y seguridad para el consumidor.

5.2. Requisitos Técnicos y Sanitarios

5.2.1. Buenas Prácticas Agrícolas (BPA)

Los proveedores deben implementar BPA

6. DOCUMENTACIÓN REQUERIDA AL PROVEEDOR

- Ficha técnica del producto.
- Registro sanitario INVIMA.
- Certificados de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) si aplica.

- Declaración de alérgenos.
- Información del fabricante y trazabilidad del producto.

7. VERIFICACIÓN Y CONTROL DE CALIDAD

- Inspección visual y documental al momento de la entrega.
- Muestreo aleatorio para análisis de laboratorio cuando se considere necesario.

8. ENTREGAS

De acuerdo con las directrices establecidas por la Secretaría de Integración Social de Sogamoso, la entrega de las raciones alimentarias destinadas al programa de alimentación institucional del adulto mayor debe realizarse en los siguientes 21 puntos de encuentro, garantizando la cobertura y atención adecuada de la población beneficiaria:

1. Centro Vida
2. Conchucua
3. Crucero
4. Diamante
5. Milagro y Playita
6. Azufre
7. San Ezequiel
8. Colombia
9. Morca
10. Alfarero
11. María del Carmen
12. Sagrado Corazón
13. Juan José Rondón
14. Manitas
15. Oasis
16. Sucre
17. Siatame
18. San José Porvenir
19. Campamento
20. Vanegas
21. Pedregal Bajo

Es imperativo que los operadores logísticos y proveedores encargados del suministro de alimentos coordinen las entregas conforme a este listado, asegurando el cumplimiento de los estándares de calidad, inocuidad y normativas vigentes en cada punto de distribución.

Horarios de Entrega

Las entregas se realizarán de lunes a viernes en dos jornadas:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
mañana				
Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida
Conchucua	Conchucua	María Del Carmen	Oasis	Conchucua
Crucero	Colombia		Sucre	Campamento
Diamante				
tarde				
Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida	Centro Vida
Milagro Y Playita	Morca	Sagrado Corazón	Siatame	Vanegas
Azufre	Alfarero	Juan José Rondón	San José Porvenir	Pedregal Bajo
San Ezequiel		Manitas		

La presente guía técnica tiene como objetivo establecer los lineamientos necesarios para garantizar la calidad, inocuidad y cumplimiento de la normatividad vigente en la contratación y suministro de alimentos destinados al programa de alimentación institucional del adulto mayor en Sogamoso. Al implementar estos criterios, se busca asegurar que los productos entregados cumplan con los estándares requeridos, promoviendo así el bienestar y la salud de la población beneficiaria.

Se exhorta a todos los proveedores y entidades contratantes a adherirse estrictamente a las disposiciones aquí establecidas, asegurando una distribución eficiente y segura de los alimentos en los 21 puntos de encuentro designados. El cumplimiento de estos lineamientos es fundamental para el éxito del programa y para garantizar que los adultos mayores reciban una alimentación adecuada y segura.

La secretaria de Integración Social de Sogamoso continuará monitoreando y evaluando la implementación de esta guía, con el compromiso de realizar las actualizaciones necesarias que respondan a las necesidades cambiantes y a las mejoras en las prácticas alimentarias y normativas vigentes.

Agradecemos la colaboración de todas las partes involucradas y reiteramos nuestro compromiso con la salud y el bienestar de nuestros adultos mayores.

Elaborado por:
Astrid Alicia Perez Cubides Tarjeta *Profesional No. MND03770*

Revisado por:
Stella Marquez Asesora Juridica Adulto Mayor

Estos fueron compartidos a través de la carpeta correspondiente en Google Drive respectivamente constituyendo así el entregable en medio magnético.

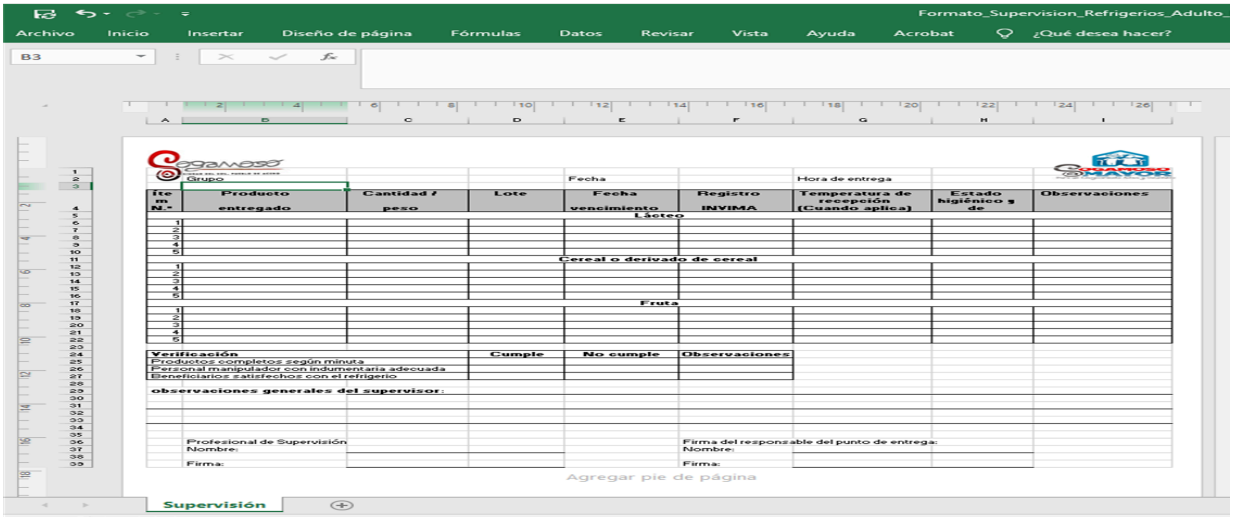
Elaboración de la minuta patrón para los kits alimentarios:

Esta constituye una segunda actividad, independiente de la anterior, la cual se encuentra en proceso de desarrollo. La entrega de este producto se realizará en el momento en que sea requerido por la Coordinación del Programa, con el fin de ajustarse a las directrices operativas y logísticas establecidas para dicha intervención alimentaria.

2. Apoyo a la supervisión de contratos de raciones y kit alimentarios para la población adulta mayor inscrita en el programa adulto mayor Centro Vida

A la fecha, esta actividad no ha sido desarrollada debido a que aún no se ha dado inicio a la ejecución de los contratos relacionados con la entrega de raciones ni de kits alimentarios a la población adulta mayor inscrita en el programa. No obstante, se ha comenzado el trabajo técnico correspondiente con el fin de garantizar una supervisión oportuna y adecuada una vez se inicien las entregas.

En este sentido, ya se encuentran en fase de elaboración y ajuste los formatos técnicos que serán utilizados para la supervisión y seguimiento nutricional de dichas entregas, los cuales estarán alineados con los lineamientos del programa y los requisitos contractuales establecidos.



3. Realizar visitas de supervisión a cada grupo con el fin de verificar la oportunidad, calidad, características del producto demandado al operador y garantizando el cumplimiento de las minutas previamente elaboradas.

A la fecha, esta función no ha podido ser ejecutada debido a que aún no se ha dado inicio al proceso de entrega de las raciones ni de los kits alimentarios por parte del operador. En consecuencia, no ha sido posible realizar las visitas de supervisión programadas para verificar la oportunidad, calidad, y conformidad de los productos entregados, ni su correspondencia con las minutas previamente elaboradas.

Se encuentra a la espera del inicio de la distribución para activar las acciones de verificación en campo conforme a los lineamientos técnicos y contractuales establecidos.

4. Caracterización y priorización de atención nutricional a las personas adultas mayores beneficiarias del Programa Adulto Mayor Centro Vida, realización de consultas y valoración de peso y talla.

En excel se encuentran los registros consolidados de las valoraciones nutricionales realizadas a los grupos del programa este archivo se entrega en formato digital (Drive compartido) y está disponible para seguimiento y análisis por parte de la coordinación del programa.

La información incluye:

Datos Generales

Grupo	Centro Vida	Conchucua	San Ezequiel	Consolidado
Variable	Valor	Valor	Valor	
Total de personas valoradas	15	4	2	21
Total hombres	2	1	0	3
Total mujeres	13	3	2	18

Antecedentes Médicos

Grupo	Centro Vida		Conchucua		San Ezequiel		Consolidado	
Condición clínica	N° personas	% sobre total	N° personas	% sobre total	N° personas	% sobre total	N° personas	% sobre total
Hipertensión (HTA)	4	26,7	1	0,04	1	0,02	6	1,26
Diabetes tipo 2 (DM2)	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0
HTA + DM2	4	26,7	0	0,00	0	0	4	0,84
Enfermedad cardiovascular	1	6,7	0	0,00	1	0,02	2	0,42
Dislipidemia	1	6,7	0	0,00	1	0,02	2	0,42
Osteoartrosis / Osteoporosis	1	6,7	0	0,00	0	0	1	0,21
Enfermedad renal crónica (ERC)	1	6,7	0	0,00	0	0	1	0,21
EPOC	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0
Trastorno cognitivo	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0
Depresión / Trastorno del ánimo	0	0,0	1	0,04	0	0	1	0,21
Gastritis	4	26,7	1	0,04	1	0,02	6	1,26
Hipotiroidismo	6	40,0	1	0,04	0	0	7	1,47
Otro (especificar)	1	6,7	1	0,04	1	0,02	3	0,63
≥3 patologías (Multimorbilidad)	3	20,0	1	0,04	1	0,02	5	1,05

Evaluación Dietética

Grupo	Centro Vida		Conchucua		San Ezequiel		Consolidado	
Variable	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%
Picotea entre comidas	6	40,0	3	75	1	50	10	47,6
Apetito disminuido	4	26,7	0	0	1	50	5	23,8
Consumo de < 5 vasos de agua/día	6	40,0	0	0	2	100	8	38,1
Cambios recientes en la dieta	6	40,0	0	0	0	0	6	28,6

Evaluación Clínica

Grupo	Centro Vida		Conchucua		San Ezequiel		Consolidado	
Síntoma/condición	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%
Dificultad para masticar	11	73,3	2	50	2	100	15	71,4
Dificultad para deglutir	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0
Estreñimiento	5	33,3	0	0	0	0	5	23,8
Náuseas o vómitos	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0
Úlceras o problemas bucales	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0
Estado bucal alterado	15	100,0	4	100	2	100	21	100,0

Evaluación Funcional

Grupo	Centro Vida		Conchucua		San Ezequiel		Consolidado	
Variable	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%
Independientes para movilizarse	15	100	4	100	2	100	21	100
Requieren ayuda	0	0	0	0	0	0	0	0
Postrados	0	0	0	0	0	0	0	0
Se alimentan solos	15	100	4	100	2	100	21	100
Requieren ayuda para alimentarse	0	0	0	0	0	0	0	0

Evaluación Antropométrica

Grupo	Centro Vida		Conchucua		San Ezequiel		Consolidado	
Clasificación IMC	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%
Bajo peso (IMC < 18.5)	1	6,7	0	0	0	0	1	4,8
Normopeso (18.5 – 24.9)	3	20,0	2	50	0	0	5	23,8
Sobrepeso (25 – 29.9)	6	40,0	1	25	1	50	8	38,1
Obesidad grado I (30 – 34.9)	3	20,0	1	25	1	50	5	23,8
Obesidad grado II o más (≥ 35)	2	13,3	0	0	0	0	2	9,5

Diagnóstico Nutricional

Grupo	Centro Vida		Conchucua		San Ezequiel		Consolidado	
Diagnóstico	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%	N° personas	%
Desnutrición	1	6,7	0	0	0	0	1	4,8
Riesgo Nutricional	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0
Estado nutricional normal	5	33,3	2	50	0	0	7	33,3
Sobrepeso	4	26,7	1	25	1	50	6	28,6
Obesidad	5	33,3	1	25	1	50	7	33,3

5. Identificación de los perfiles de riesgos en los adultos mayores y realizar las respectivas solicitudes de citas médicas. (Mal nutrición – obesidad)

Análisis de Resultados

A partir de la información recopilada en las tres sedes del programa —Centro Vida, Conchucua y San Ezequiel— se realiza el siguiente análisis técnico, con base en una muestra total de 21 personas adultas mayores valoradas durante el periodo correspondiente.

1. Composición general de la muestra:
La muestra se compone en su mayoría por mujeres (85,7 %), con un predominio de valoraciones realizadas en la sede Centro Vida (71,4 %).

2. Antecedentes médicos:
El 28,6 % de las personas evaluadas presenta hipertensión arterial (HTA), mientras que un 19,0 % tiene diagnóstico combinado de HTA y diabetes tipo 2 (DM2). No se reportaron casos aislados de DM2. Además, el 14,3 % presenta dislipidemia, el 9,5 % enfermedades osteoarticulares, y un 9,5 % trastornos digestivos como gastritis. Un 14,3 % tiene diagnóstico de multimorbilidad (tres o más patologías), lo que representa un factor de riesgo adicional para su estado de salud general.

3. Evaluación dietética:
El 47,6 % de las personas encuestadas manifestó picar entre comidas, lo cual puede interferir con la adecuada distribución energética y metabólica del día. El 38,1 % reportó consumir menos de cinco vasos de agua diarios, lo que indica un riesgo de deshidratación leve. El 28,6 % informó cambios recientes en su dieta, lo cual puede relacionarse con alteraciones de apetito, salud emocional o disponibilidad de alimentos. Además, el 23,8 % manifestó apetito disminuido, un factor importante en la prevención de desnutrición.

4. Evaluación clínica:
La principal condición reportada fue dificultad para masticar, presente en el 71,4 % de las personas, seguida de estreñimiento (23,8 %). La totalidad de los participantes (100 %) presentó algún grado de alteración en su estado bucal, situación que puede afectar la aceptabilidad, consistencia y textura de los alimentos ofrecidos. No se reportaron casos de disfagia, náuseas ni úlceras.

5. Evaluación funcional:
El 100 % de las personas valoradas se encuentran independientes para movilizarse y alimentarse, lo que representa un nivel funcional adecuado para su edad. No se identificaron personas postradas ni con dependencia parcial o total para las actividades alimentarias.

6. Evaluación antropométrica:
El 38,1 % de las personas presenta sobrepeso y el 23,8 % se encuentra en normopeso. Un 9,5 % tiene obesidad grado I, mientras que solo el 4,8 % presenta bajo peso. Estos datos muestran una tendencia al exceso de peso en esta población, lo que se alinea con los antecedentes de hipertensión, dislipidemia y riesgo metabólico identificado previamente.

7. Diagnóstico nutricional:
El 33,3 % de la población se encuentra en estado nutricional normal. Sin embargo, un 33,3 % presenta sobrepeso, un 4,8 % desnutrición y un 0 % riesgo nutricional.

Conclusiones generales:
Los datos revelan una población con predominancia de mujeres mayores, con condiciones clínicas prevalentes como hipertensión, dislipidemia y afecciones osteoarticulares. Se identifican alteraciones importantes en la salud bucal y en los hábitos dietéticos e hídricos, así como una alta prevalencia de sobrepeso. A pesar de ello, el estado funcional es favorable en su totalidad, lo cual constituye un factor protector frente a la dependencia. Se recomienda continuar con acciones de educación alimentaria, seguimiento nutricional individualizado, y articulación con servicios odontológicos y médicos para el manejo integral de patologías crónicas.

6. Realizar 21 charlas de buenas prácticas nutricionales adecuadas al contexto y poder adquisitivo de los adultos mayores.

Se realizaron correctamente las charlas visitando diferentes centros estipulados en la programación correspondiente al periodo del 09 de abril al 08 de mayo del 2025.

REGISTRO No 1: 25-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Conchucaua **PARTICIPANTES:** 30 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” según condiciones de salud específicas (persona sana, con diabetes o con sobrepeso), y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 2: 25-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Conchucaua **PARTICIPANTES:** 30 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 3: 25-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Conchucaua **PARTICIPANTES:** 14 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 4: 28-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Crucero **PARTICIPANTES:** 15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 5: 28-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Crucero **PARTICIPANTES:** 15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 6: 28-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Crucero **PARTICIPANTES:** 15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” , y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 7: 28-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: San Ezequiel **PARTICIPANTES:** 15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 8: 28-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: San Ezequiel **PARTICIPANTES:** 9 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 9: 29-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Colombia **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 10: 29-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Colombia **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” según condiciones de salud específicas (persona sana, con diabetes o con sobrepeso), y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 11: 29-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Colombia **PARTICIPANTES:**6 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 12: 30-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Centro vida **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 13: 30-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Centro vida **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable”, y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 14: 30-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Centro vida **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” según condiciones de salud específicas (persona sana, con diabetes o con sobrepeso), y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 15: 30-04-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Centro vida **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” según condiciones de salud específicas (persona sana, con diabetes o con sobrepeso), y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 16: 02-05-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Pedregal Bajo **PARTICIPANTES:**27 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Se realizó un taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del "plato saludable" según condiciones de salud específicas (persona sana, con diabetes o con sobrepeso), y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 17: 07-05-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Centro Vida **PARTICIPANTES:**30 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller grupal con adultos mayores para evaluar y reforzar sus conocimientos sobre alimentación saludable. La actividad consistió en la conformación de grupos de trabajo, a los cuales se les asignó el diseño de un tiempo de comida equilibrado (desayuno, almuerzo o cena) utilizando imágenes representativas de alimentos. Esta metodología permitió observar la comprensión de los participantes sobre los grupos alimenticios, la adecuada selección de alimentos y la aplicación de conceptos nutricionales básicos. La participación fue activa y colaborativa, con un total de 45 asistentes. La jornada contribuyó al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables mediante el aprendizaje práctico y colectivo.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 18: 07-05-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Centro Vida **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Evaluación Conocimientos en Alimentación Saludable.	Taller grupal con adultos mayores para evaluar y reforzar sus conocimientos sobre alimentación saludable. La actividad consistió en la conformación de grupos de trabajo, a los cuales se les asignó el diseño de un tiempo de comida equilibrado (desayuno, almuerzo o cena) utilizando imágenes representativas de alimentos. Esta metodología permitió observar la comprensión de los participantes sobre los grupos alimenticios, la adecuada selección de alimentos y la aplicación de conceptos nutricionales básicos. La participación fue activa y colaborativa. La jornada contribuyó al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables mediante el aprendizaje práctico y colectivo.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 19 08-05-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Oasis **PARTICIPANTES:**15 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del “plato saludable” según condiciones de salud específicas (persona sana, con diabetes o con sobrepeso), y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 20: 08-05-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Oasis **PARTICIPANTES:**25 **ACTIVIDAD EJECUTADA:** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del "plato saludable", y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

REGISTRO No 21:09-05-2025

DESCRIPCIÓN	
GRUPO: Vanegas **PARTICIPANTES:**24 **ACTIVIDAD EJECUTADA** Taller Alimentación Saludable en el Adulto Mayor.	Taller educativo, enfocado en brindar herramientas prácticas sobre alimentación saludable. El taller incluyó una exposición sobre los grupos de alimentos (formadores, energéticos y reguladores), actividades de clasificación visual, análisis del "plato saludable", y una dinámica práctica de construcción de menús balanceados. La jornada promovió el aprendizaje activo, el reconocimiento de hábitos saludables y la aplicación de conceptos nutricionales para mejorar la calidad de vida en esta etapa.
REGISTRO FOTOGRAFICO	
	

Estando a continuación las actividades realizadas en cada una de estas fechas junto con algunos detallados registros fotográficos.

Grupo	Número de Talleres	Total de Participantes
Conchucaua	3	74
Crucero	3	45
San Ezequiel	2	24
Colombia	3	36
Centro Vida	5	90
Pedregal Bajo	1	27
Oasis	2	40
Vanegas	1	24
TOTAL GENERAL	**21 talleres**	**360 participantes**

7. Apoyar y acompañar visitas domiciliarias que se requieran de acompañamiento

Hasta la fecha no se han solicitado acompañamientos nutricionales en visitas domiciliarias por parte del equipo del programa. No obstante, se mantiene la disposición para atender cualquier requerimiento que surja en coordinación con el equipo interdisciplinario. Adicionalmente, se contempla programar visitas de acompañamiento nutricional al Hogar San Antonio y a la Fundación Nuevo Amanecer, con el propósito de revisar las minutas nutricionales y aportar al fortalecimiento del componente alimentario en estas instituciones.

8. Realizar 6 boletines informativos dirigidos a la población adulta mayor del municipio en donde indique los alimentos que son adecuados para su ciclo vital con el fin de ser publicados en las redes sociales de la alcaldía.

Los boletines han sido elaborados teniendo en cuenta las necesidades nutricionales específicas de las personas adultas mayores, con lenguaje claro, recomendaciones prácticas y adecuados para su difusión tanto en medios digitales como impresos, según las indicaciones recibidas.

Los boletines informativos, están listos para ser diagramados por el equipo de diseño, quienes se encargaran de adaptar el formato final para su publicación y distribución.

BOLETÍN NUTRICIONAL – ADULTO MAYOR
Alcaldía de Sogamoso – Secretaría de Salud

1. Proteínas De Calidad Para Conservar La Masa Muscular

Objetivo: Prevenir la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y promover la fuerza funcional.

Cuidar nuestros músculos también es cuidarnos a nosotros mismos
A medida que envejecemos, es normal que perdamos parte de nuestra masa muscular, una condición conocida como **sarcopenia**. Esta pérdida puede afectar la fuerza, el equilibrio y la independencia de las personas mayores.

La buena noticia: una alimentación adecuada, rica en proteínas de calidad, puede ayudar a **prevenir la sarcopenia**, conservar la fuerza y mantener una vida activa y autónoma.

¿Qué alimentos ricos en proteína puedes incluir en tu alimentación diaria?

Huevo: excelente fuente de proteína y fácil de preparar.
Pescados como atún, sardina o salmón: ricos en proteínas y en ácidos grasos omega-3, que también cuidan el corazón.
Leguminosas como lentejas, fríjoles y garbanzos: nutritivas, económicas y versátiles.
Yogur natural y quesos bajos en sal: ideales para el desayuno o la merienda.
Pollo sin piel: una carne magra y saludable que puedes incluir en almuerzos y cenas.

Recomendaciones clave:

- Incluye una fuente de proteína en cada comida principal, es decir en el desayuno, en el almuerzo y en la cena .
- Acompaña las proteínas con frutas, verduras y cereales de preferencia integrales como arroz integral, pasta integral.
- Combina proteínas animales y vegetales para obtener todos los aminoácidos esenciales.
- **Hidrátate bien**: el agua es esencial para el funcionamiento de los músculos.

Recuerda:

Con una alimentación balanceada y actividad física adaptada a tus capacidades, puedes mantener tu cuerpo fuerte y saludable en cada etapa de la vida.

2. Calcio y vitamina D: aliados para huesos fuertes

Objetivo: Prevenir la osteoporosis y mantener una adecuada salud ósea.

Cuidar los huesos es cuidar la independencia.

Una alimentación rica en calcio y vitamina D es la mejor aliada para mantenerte activo, seguro y saludable.

CALCIO Y VITAMINA D: ALIADOS PARA HUESOS FUERTES

¡Fortalece tus huesos todos los días con una alimentación adecuada!
El envejecimiento trae consigo muchos cambios, y uno de los más importantes es la pérdida natural de densidad ósea, que puede llevar a osteopenia u osteoporosis. Esto aumenta el riesgo de fracturas y limita la independencia.

Por eso, en la edad adulta mayor es vital proteger los huesos asegurando una buena ingesta de calcio y vitamina D, nutrientes que trabajan en equipo para mantener el sistema óseo fuerte.

¿Qué alimentos debemos consumir?

Leche y derivados bajos en grasa: como el yogur y el kumis. Ideales para consumir en el desayuno o como refrigerio.
Queso fresco: fuente concentrada de calcio. Se recomienda elegir versiones bajas en sal.

Huevo: sobre todo la yema, que contiene vitamina D.
Ajonjolí: fortalecen los huesos y aporta grasas saludables que cuidan el corazón

La vitamina D también viene del sol

Exponer el rostro, brazos o manos al sol durante **15 a 20 minutos al día**, preferiblemente en la mañana, **estimula la producción natural de vitamina D**. ¡No olvides aplicar protector solar después del tiempo recomendado!

Consejos para cuidar tus huesos:

- Incluye al menos 3 porciones de lácteos al día.
- Acompaña tu alimentación con actividad física adaptada (como caminatas suaves o ejercicios con apoyo).
- Evita el exceso de café y sal, que pueden afectar la absorción de calcio.
- Consulta con el médico sobre la necesidad de suplementos si tienes riesgo de osteoporosis.

3. Fibra y agua: digestión activa en la adultez mayor

Objetivo: Prevenir el estreñimiento y favorecer la salud intestinal en personas mayores.

Fibra y Agua — Digestión Activa en la Adultez Mayor
Mantener una dieta equilibrada rica en fibra y una adecuada hidratación son pilares fundamentales para una digestión activa y una mejor calidad de vida en la adultez mayor.

¿Por qué es importante?

A medida que envejecemos, el tránsito intestinal tiende a volverse más lento, lo que puede aumentar el riesgo de estreñimiento. Una dieta rica en fibra, acompañada de una adecuada ingesta de agua, es fundamental para mantener una digestión saludable y prevenir molestias gastrointestinales.

Beneficios de la Fibra

- **Fibra soluble:** Se disuelve en agua formando una sustancia similar a un gel, lo que ayuda a regular los niveles de colesterol y azúcar en sangre. Se encuentra en alimentos como la avena, cebada, manzanas y zanahorias.
- **Fibra insoluble:** No se disuelve en agua y contribuye a aumentar el volumen de las heces, facilitando su paso por el sistema digestivo. Está presente en alimentos como el arroz integral, verduras de hoja verde y salvado de trigo.

  Ambos tipos de fibra son esenciales para una función intestinal óptima y para reducir el riesgo de enfermedades como la diverticulosis.

Importancia del Agua

La fibra necesita agua para ejercer su efecto beneficioso en el tracto digestivo. Sin una adecuada hidratación, la fibra puede causar o empeorar el estreñimiento. Se recomienda consumir entre 6 y 8 vasos de agua al día para mantener las heces suaves y facilitar su eliminación.

Alimentos Recomendados

- **Cereales integrales:** Avena, cebada y arroz integral.
- **Frutas con cáscara:** Pera y manzana.
- **Verduras:** Zanahoria y espinaca, crudas o cocidas.
- **Semillas:** Chía y linaza.
- **Legumbres:** Lentejas, frijoles y garbanzos.

Incorporar estos alimentos en la dieta diaria puede mejorar significativamente la salud digestiva.

Consejos Prácticos

- **Introducción gradual:** Aumente la ingesta de fibra poco a poco para evitar gases y distensión abdominal.
- **Hidratación constante:** Asegúrese de beber suficiente agua durante el día.
- **Actividad física:** Realice ejercicios suaves, como caminar, para estimular el tránsito intestinal.
- **Evite alimentos procesados:** Reduzca el consumo de alimentos bajos en fibra y altos en grasas saturadas.

4. Grasas buenas para el corazón y la memoria

Objetivo: Promover el consumo de grasas saludables para cuidar el corazón y apoyar el buen funcionamiento del cerebro en personas mayores.

Grasas Buenas — Aliadas del Corazón y la Memoria

Consumir grasas saludables es clave para mantener el corazón fuerte y una buena memoria. Estas grasas aportan nutrientes esenciales que protegen las arterias, mejoran la circulación y benefician las funciones del cerebro.

¿Por qué es importante?

Con el paso de los años, es normal que aumente el riesgo de enfermedades del corazón o pérdida de la memoria cuidar la salud cardiovascular y cerebral se vuelve fundamental para preservar la autonomía y calidad de vida. Las grasas saludables ayudan a reducir el colesterol malo (LDL), aumentan el colesterol bueno (HDL) y aportan ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo.

Beneficios de las Grasas Saludables

• **Ácidos grasos monoinsaturados**: Ayudan a controlar los niveles de colesterol y favorecen la salud del corazón. Están presentes en alimentos como el aguacate, el aceite de oliva y las almendras.
• **Ácidos grasos poliinsaturados (Omega-3)**: Son fundamentales para el funcionamiento del cerebro y pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Se encuentran en las semillas de chía y la linaza.

Consumir grasas saludables también puede ayudar a conservar la memoria y disminuir el riesgo de deterioro cognitivo.

Alimentos Recomendados

• **Aguacate** (en temporada, económico en muchas regiones).
• **Maní:** (sin sal preferiblemente, fuente de grasas buenas y proteína).
• **Huevo** (especialmente la yema, buena para la memoria).
• **Semillas**: Chía, linaza y ajonjolí

Consejos Prácticos

• Prefiera preparaciones sencillas: arepas o ensaladas con aguacate o ajonjolí.
• Agregue semillas de ajonjolí o linaza al arroz, ensaladas o yogures.
• Evite fritos y mantecas que dañan el corazón.
• Combine estas recomendaciones con actividad física regular para obtener mayores beneficios.

Cuidar el corazón también es cuidar la mente. Comer bien es una forma de proteger su salud.

5. Control del azúcar: cómo elegir carbohidratos saludables

Objetivo: Ayudar a las personas adultas mayores a elegir los carbohidratos más saludables para controlar el azúcar en la sangre y mantener una buena energía todos los días.

Carbohidratos Saludables — Energía que Cuida el Azúcar en la sangre

Los carbohidratos son la gasolina del cuerpo. Pero, al igual que un carro necesita un buen combustible, el cuerpo necesita **carbohidratos de calidad**. Elegir los adecuados ayuda a mantener el azúcar en la sangre controlado, evita el cansancio y protege la salud.

¿Por qué es importante?

Con el paso de los años, el cuerpo procesa el azúcar más lentamente. Si consumimos muchos alimentos dulces o harinas refinadas, el azúcar en la sangre sube muy rápido, lo que puede causar problemas de salud como diabetes o aumento de peso.

Por eso es importante preferir carbohidratos ricos en fibra y evitar **los alimentos dulces como el azúcar, la miel o la panela. Para la glicemia, el azúcar, la miel y la panela son lo mismo con diferente nombre: todos suben igual el azúcar en la sangre.**

Beneficios de Elegir Bien los Carbohidratos

Mejor control del azúcar en sangre.
Más energía durante el día.
Menos riesgo de enfermedades como diabetes o sobrepeso.
Mejora la digestión y previene el estreñimiento.

¿Dónde encuentro carbohidratos saludables?

Arroz integral o arroz blanco mezclado con verduras o lentejas (agregar verduras mejora su calidad, **pero no reemplaza la porción de verduras del plato).**
Arepas caseras de maíz (sin mantequilla ni salsas).
Papa, yuca o plátano verde cocidos o sudados (**elegir solo uno por comida, no todos a la vez**).
Frutas enteras con cáscara cuando sea posible (guayaba, pera, manzana).
Fríjoles, lentejas o garbanzos: llenan, nutren y cuidan el azúcar.

Recomendaciones Clave

Las verduras del arroz no reemplazan la porción de ensalada o verdura del plato. Siempre incluya una porción aparte de verdura cruda o cocida.
Consuma solo una porción de tubérculo por comida (escoja papa *o* yuca *o* plátano, no todos juntos).
Prefiera las frutas enteras y en porciones moderadas (ni muy pequeñas ni muy grandes). **Las frutas pintonas** (no completamente maduras) son ideales porque tienen menos azúcar que las muy maduras.
Evite jugos, incluso naturales, y consuma la fruta entera. Todas las frutas son buenas si se comen de esta forma y sin exagerar.
Reduzca o evite el consumo de dulces, postres, gaseosas y paquetes.

Recuerde: *"La mejor manera de cuidar el azúcar es comer con equilibrio: porciones adecuadas y alimentos naturales."*

"Comer mejor es el primer paso para sentirse con más fuerza y salud cada día. ¡Su salud está en sus manos!"

6. Alimentación y Memoria: Cuidando el Cerebro con lo que Comemos

Objetivo: Fortalecer la memoria y cuidar el cerebro a través de una alimentación variada y nutritiva.

Lo Que Come Hoy, Ayuda A Recordar Mejor Mañana

El cerebro, como cualquier parte del cuerpo, necesita nutrientes para funcionar bien. Alimentarse de forma saludable no solo protege el corazón, los huesos o los músculos, también puede ayudar a **prevenir el deterioro de la memoria y mantener la mente activa.**

¿Por Qué Es Importante?

Con el paso de los años, es común que la memoria falle un poco o cueste más trabajo recordar algunas cosas. Pero una buena alimentación puede ayudar a que el cerebro se mantenga ágil y sano por más tiempo.

Nutrientes Que Alimentan El Cerebro:

Grasas saludables (omega-3): Ayudan a proteger las células del cerebro.

- **¿Dónde se encuentran?** aguacate, semillas (como ajonjolí o linaza).

Vitaminas del complejo B (sobre todo B6, B12 y ácido fólico): Importantes para la memoria y el sistema nervioso.

- **¿Dónde se encuentran?** En fríjoles, lentejas, hígado, pollo, espinaca, brócoli.

Antioxidantes (vitamina C, vitamina E): Protegen al cerebro del envejecimiento.

- **¿Dónde se encuentran?** En frutas frescas como guayaba, naranja, papaya, mango, tomate.

Proteínas de calidad: Son esenciales para producir las sustancias que ayudan a que el cerebro se comunique.

- **¿Dónde se encuentran?** En huevo, pollo, fríjoles, lentejas.

Alimentos Recomendados

- **Frutas frescas todos los días** (preferiblemente enteras, no en jugo).
- **Verduras de colores variados** (espinaca, zanahoria, brócoli).
- **Fríjoles, lentejas o garbanzos** varias veces a la semana.
- **Huevos completos** (mínimo 3 a la semana).
- **Aguacate o semillas como ajonjolí o linaza**.

Consejos Prácticos

Varíe los colores en el plato: mientras más colores naturales tenga su comida, mejor para su memoria.
Evite el exceso de azúcar y fritos: no le hacen bien al cerebro.
Combine buena alimentación con **actividad mental**: leer, conversar, aprender algo nuevo.
Mantenga su cuerpo activo: el ejercicio también ayuda a cuidar la memoria.
Dormir bien también es parte del cuidado del cerebro.

Recuerde: *"Cuidar su memoria empieza en el plato. Su mente lo agradecerá."*

9. **Diligenciar las bitácoras de ejecución y seguimiento a los planes integrales según el servicio prestado**.

	FORMATO DE ASISTENCIA DE LOS PROFESIONALES A ACTIVIDADES DESARROLLADAS DENTRO DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA ABUELO PRÓSPERO SOGAMOSO	
FECHA PERIODO EJECUCIÓN: DEL 09 DE ABRIL AL 08 DE MAYO		
NOMBRE PROFESIONAL: ASTRID ALICIA PÉREZ CUBIDES DOCUMENTO: ÁREA: NUTRICIÓN		

FECHA	ACTIVIDAD Y OBJETIVO	FIRMA DEL PROFESIONAL	CONCLUSIÓN
09/04/2025	**ACTIVIDAD REALIZADA:** ELABORACIÓN DE CICLOS DE MENÚS DERIVADOS DE LA MINUTA PATRÓN **OBJETIVO:** Se elaboraron dos documentos clave en el marco del fortalecimiento del Programa Adulto Mayor Centro Vida, orientados a garantizar una adecuada planificación y ejecución en el suministro de refrigerios para las personas adultas mayores beneficiarias. La actividad se extendió durante el horario de la mañana y la tarde		El ciclo de menús es una herramienta que contribuye al bienestar nutricional de los adultos mayores, favoreciendo la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de hábitos saludables.
10/04/2025	**ACTIVIDAD REALIZADA:** ELABORACIÓN DE LA DERIVACIÓN DEL KIT ALIMENTARIO Y ESTUDIO TÉCNICO REQUERIDO PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR **OBJETIVO:** En el marco del programa Adulto Mayor Abuelo Próspero, liderado por la Oficina de Integración Social de la Alcaldía de Sogamoso, se desarrolló una actividad de planificación nutricional orientada a la formulación de dos propuestas de kit alimentario para personas mayores vinculadas al programa, con el fin de mejorar su estado nutricional y contribuir al cumplimiento parcial de sus requerimientos diarios de energía y nutrientes. La actividad se extendió durante el horario de la mañana y la tarde		La actividad permitió formular dos propuestas de kits alimentarios orientadas a mejorar la alimentación y el estado nutricional de las personas mayores beneficiarias del programa.
11/04/2025	**ACTIVIDAD REALIZADA:** Diseño del Formato de Valoración Nutricional – Programa Adulto Mayor Abuelo Próspero **OBJETIVO:** se realizará el diseño del formato oficial que será utilizado para la valoración nutricional de los beneficiarios adultos mayores (≥60 años). Este instrumento será clave para identificar el estado nutricional, los riesgos asociados y orientar las intervenciones alimentarias personalizadas. La actividad se extendió durante el horario de la mañana y la tarde		Se adelantó el diseño del formato oficial para la valoración nutricional de los beneficiarios adultos mayores, herramienta fundamental para orientar intervenciones alimentarias personalizadas.
22/04/2025	**MAÑANA:** **ACTIVIDAD REALIZADA:** Reconocimiento de las dinámicas y espacios de trabajo **OBJETIVO:** El objetivo de esta participación fue observar directamente el desarrollo de la actividad, conocer los espacios en los que se llevan a cabo los encuentros y reconocer las dinámicas grupales implementadas con los diferentes beneficiarios del programa.		La participación permitió observar el desarrollo de la actividad, conocer el espacio de encuentro y reconocer las dinámicas grupales con los beneficiarios.

23/04/2025	**ACTIVIDAD REALIZADA:** RECEPCIÓN Y GESTIÓN DE EQUIPOS ANTROPOMÉTRICOS **OBJETIVO:** Esta gestión permite contar con los insumos necesarios para llevar a cabo valoraciones antropométricas completas y confiables, en beneficio de la población adulta mayor participante del programa.		Esta gestión garantizo los insumos necesarios para realizar valoraciones antropométricas completas y confiables para la población adulta mayor beneficiaria.
25/04/2025	**MAÑANA:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO:** Brindar a las personas adultas mayores herramientas prácticas sobre alimentación saludable, con el fin de fortalecer sus conocimientos en nutrición, fomentar hábitos alimentarios equilibrados y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas.		El taller fortaleció los conocimientos sobre alimentación saludable, promoviendo prácticas sencillas para mejorar su nutrición, prevenir enfermedades y favorecer su bienestar integral.
28/04/2025	**MAÑANA:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO:** Fortalecer los conocimientos en nutrición de los adultos mayores y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades. **TARDE:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO** Fortalecer los conocimientos en nutrición de los adultos mayores y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades.		El taller fortaleció los conocimientos sobre alimentación saludable, promoviendo prácticas sencillas para mejorar su nutrición, prevenir enfermedades y favorecer su bienestar integral.
29/04/2025	**MAÑANA:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO:** Fortalecer los conocimientos en nutrición de los adultos mayores y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades.		El taller fortaleció los conocimientos sobre alimentación saludable, promoviendo prácticas sencillas para mejorar su nutrición, prevenir enfermedades y favorecer su bienestar integral.
30/04/2025	**MAÑANA:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO:** Fortalecer los conocimientos en nutrición de los adultos mayores y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades. **TARDE:** **ACTIVIDAD REALIZADA:** VALORACIONES NUTRICIONALES **OBJETIVO:** Identificar el estado nutricional, determinar riesgos asociados y establecer planes personalizados para mejorar su salud y bienestar		El taller fortaleció los conocimientos sobre alimentación saludable, promoviendo prácticas sencillas para mejorar su nutrición, prevenir enfermedades y favorecer su bienestar integral. Las valoraciones permitieron detectar factores de riesgo nutricional y brindar recomendaciones personalizadas, orientadas a mejorar la alimentación y calidad de vida de los adultos mayores.

02/05/2025	**TARDE:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO: Fortalecer** los conocimientos en nutrición de los adultos mayores y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades.		El taller fortaleció los conocimientos sobre alimentación saludable, promoviendo prácticas sencillas para mejorar su nutrición, prevenir enfermedades y favorecer su bienestar integral.
05/05/2025	**MAÑANA:** **ACTIVIDAD REALIZADA:** VALORACIÓN NUTRICIONAL **OBJETIVO:** Identificar el estado nutricional, determinar riesgos asociados y establecer planes personalizados para mejorar su salud y bienestar. **TARDE:** **ACTIVIDAD REALIZADA:** VALORACIÓN NUTRICIONAL **OBJETIVO:** Identificar el estado nutricional, determinar riesgos asociados y establecer planes personalizados para mejorar su salud y bienestar.		Las valoraciones permitieron detectar factores de riesgo nutricional y brindar recomendaciones personalizadas, orientadas a mejorar la alimentación y calidad de vida de los adultos mayores.
06/05/2025	**TARDE:** **ACTIVIDAD REALIZADA:** VALORACIÓN NUTRICIONAL **OBJETIVO:** Identificar el estado nutricional, determinar riesgos asociados y establecer planes personalizados para mejorar su salud y bienestar		Las valoraciones permitieron detectar factores de riesgo nutricional y brindar recomendaciones personalizadas, orientadas a mejorar la alimentación y calidad de vida de los adultos mayores.
07/05 /2025	**MAÑANA:** **TALLER REALIZADO:** TALLER DE EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE **OBJETIVO:** Evaluar y reforzar los conocimientos previos de los participantes sobre alimentación saludable, mediante una actividad práctica y colaborativa que fomentara la aplicación de conceptos nutricionales en la planificación de comidas equilibradas. **TARDE:** **TALLER REALIZADO:** TALLER DE EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE **OBJETIVO:** Evaluar y reforzar los conocimientos previos de los participantes sobre alimentación saludable, mediante una actividad práctica y colaborativa que fomentara la aplicación de conceptos nutricionales en la planificación de comidas equilibradas.		La actividad permitió reforzar conocimientos y promover la aplicación práctica de conceptos nutricionales, facilitando la construcción de menús equilibrados de forma participativa.
5/08/2025	**MAÑANA:** **TALLER REALIZADO:** TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR **OBJETIVO:** se llevará a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.		La actividad permitió reforzar conocimientos y promover la aplicación práctica de conceptos nutricionales, facilitando la construcción de menús equilibrados de forma participativa.

10. Las demás obligaciones que autorice la Secretaría de Integración Social y la Supervisión del contrato.

Durante el periodo del presente informe no se recibieron autorizaciones ni solicitudes adicionales por parte de la Secretaría de Integración Social ni de la supervisión del contrato. Se permanece atenta a cualquier requerimiento que surja en el desarrollo de las actividades del programa.

11. Presentar un informe mensual ejecutivo, cuantitativo y cualitativo, que dé cuenta de la realización de las actividades en la ejecución del contrato, que contenga: la planeación semanal, descripción del taller o actividad desarrollada, conclusiones, registro fotográfico y listas de asistencia en original de cada uno de los talleres o actividades desarrolladas.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS / PLANEACIÓN SEMANAL

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:09-04-2025 **GRUPO:** Labor Administrativa **HORARIO:**8:00 A 12 Y 02:00 PM A 06:00 PM

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

ELABORACIÓN DE CICLOS DE MENÚS DERIVADOS DE LA MINUTA PATRÓN

Se elaboraron dos documentos clave en el marco del fortalecimiento del Programa Adulto Mayor Centro Vida, orientados a garantizar una adecuada planificación y ejecución en el suministro de refrigerios para las personas adultas mayores beneficiarias.

1. **Documento 1: "RACIÓN ALIMENTARIA CON DESTINO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA"**
   En este documento se estructuró un menú de refrigerios con un ciclo de 40 días, diseñado específicamente para personas mayores de 60 años. La elaboración del menú se fundamentó en la minuta patrón del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) para el proceso de Promoción y Prevención, correspondiente al grupo etario señalado. Este menú busca aportar una ración nutricionalmente balanceada, que cumpla con los requerimientos dietéticos de los adultos mayores, asegurando variedad, calidad nutricional y adecuación a los hábitos alimentarios de la población objetivo.
2. **Documento 2: "GUÍA TÉCNICA PARA LA CONTRATACIÓN Y SUMINISTRO DE LA RACIÓN ALIMENTARIA CON DESTINO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA"**
   Para la elaboración de este segundo documento, se llevó a cabo una revisión y análisis detallado de la normatividad colombiana vigente relacionada con los estándares técnicos en servicios de alimentación. La guía contiene referencias a normas técnicas y sanitarias que deben ser tenidas en cuenta para la contratación y suministro de los refrigerios, con el fin de asegurar el cumplimiento de los criterios de calidad, inocuidad y pertinencia nutricional, así como el respeto por los lineamientos establecidos por entidades como el ICBF, el INVIMA y el Ministerio de Salud y Protección Social.

Ambos documentos constituyen herramientas técnicas fundamentales para el desarrollo eficiente del componente alimentario del programa, contribuyendo a la mejora continua de la atención integral a las personas adultas mayores.

EVIDENCIAS ADJUNTAS: DOCUMENTOS:

- ✔ RACION ALIMENTARIA CON DESTINO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA.
- ✔ GUÍA TÉCNICA PARA LA CONTRATACIÓN Y SUMINISTRO DE LA RACIÓN ALIMENTARIA CON DESTINO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:10-04-2025 **GRUPO:** Actividad administrativa **HORARIO:**8:00 A 12 Y 02:00 PM A 06:00 PM

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
ELABORACIÓN DE LA DERIVACIÓN DEL KIT ALIMENTARIO Y ESTUDIO TÉCNICO REQUERIDO PARA LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

En el marco del programa Adulto Mayor Abuelo Próspero, liderado por la Oficina de Integración Social de la Alcaldía de Sogamoso, se desarrolló una actividad de planificación nutricional orientada a la formulación de dos propuestas de kit alimentario para personas mayores vinculadas al programa, con el fin de mejorar su estado nutricional y contribuir al cumplimiento parcial de sus requerimientos diarios de energía y nutrientes.
Ambas propuestas fueron desarrolladas teniendo en cuenta los lineamientos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y las recomendaciones de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN)**,** así como las necesidades fisiológicas y condiciones clínicas frecuentes en personas mayores (hipertensión, sarcopenia, riesgo de desnutrición, etc.).

Se realizó un cálculo detallado del aporte mensual de energía y macronutrientes para cada propuesta, expresado en kilocalorías y gramos, con el fin de facilitar su validación técnica y su posterior implementación. La selección de alimentos consideró criterios de disponibilidad local, vida útil, facilidad de preparación y aceptación cultural en el contexto boyacense.

a actividad consistió en el **diseño técnico de dos versiones de kit**, diferenciadas por su nivel de cobertura:

1. **Propuesta 1:** Kit alimentario diseñado para cubrir el requerimiento nutricional correspondiente a un almuerzo diario, garantizando entre el 35 % del valor calórico total diario (VCT**)**, con una adecuada distribución de macronutrientes (55 % carbohidratos, 15 % proteínas, 30 % grasas), basada en las recomendaciones para adultos mayores.
2. **Propuesta 2:** Kit alimentario ajustado para cubrir el requerimiento nutricional correspondiente a un almuerzo más un refrigerio diario, alcanzando una cobertura aproximada del 45 % del VCT, considerando un refrigerio intermedio que complementa la ingesta energética y proteica diaria, con especial atención a la facilidad de consumo, digestibilidad y aceptación.

Esta actividad constituye un insumo fundamental para la gestión y entrega de ayudas alimentarias con enfoque nutricional diferencial, y forma parte de la estrategia de fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional del adulto mayor en el municipio.

EVIDENCIAS ADJUNTAS: DOCUMENTO **Propuesta Técnica De Kits Alimentarios Mensuales Para Adultos Mayores Beneficiarios Del Programa Abuelo Próspero**

NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:11-04-2025 **GRUPO:** Actividad administrativa **HORARIO:** Todo el dia

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

Diseño del Formato de Valoración Nutricional – Programa Adulto Mayor Abuelo Próspero

En el m

arco de las acciones de apoyo nutricional del programa *Adulto Mayor Abuelo Próspero*, coordinado por la Oficina de Integración Social de la Alcaldía de Sogamoso, se realizó el diseño del formato oficial que será utilizado para la valoración nutricional de los beneficiarios adultos mayores (≥60 años). Este instrumento será clave para identificar el estado nutricional, los riesgos asociados y orientar las intervenciones alimentarias personalizadas.

1. Diseño del formato
El formato fue construido considerando los lineamientos técnicos en valoración nutricional del adulto mayor, incorporando aspectos relevantes de la historia clínica, evaluación antropométrica, dietética, clínica y funcional. El diseño está alineado con las buenas prácticas clínicas y las recomendaciones nacionales de atención a población mayor.

Se incluyeron los logos institucionales de la **Alcaldía de Sogamoso** y del **Programa Adulto Mayor Abuelo Próspero**, con el fin de garantizar identidad, trazabilidad y legitimidad al documento.

2. Enfoque técnico y adaptaciones para el adulto mayor
El contenido y redacción de las preguntas se diseñaron teniendo en cuenta las características propias de la población adulta mayor:

- Inclusión de datos relevantes como la circunferencia de pantorrilla, parámetro específico para detectar riesgo de desnutrición en esta población.
- Registro de antecedentes médicos comunes como hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, y uso de medicamentos frecuentes que puedan afectar el estado nutricional.
- Evaluación del apetito, el consumo de agua y posibles cambios recientes en la alimentación.
- Exploración clínica de dificultades funcionales comunes: masticación, deglución, síntomas digestivos, alteraciones sensoriales y estado bucal.
- Análisis de movilidad y autonomía para alimentarse, lo cual permite identificar posibles barreras físicas para una nutrición adecuada.
- Diagnóstico nutricional y plan de intervención ajustado a los hallazgos, con espacio para fijar objetivos, estrategias de apoyo, recomendaciones dietéticas y educación nutricional.

3. Relevancia
Este instrumento facilitará el trabajo del profesional en nutrición al permitir un registro sistemático, completo y orientado a las necesidades del adulto mayor. Además, permitirá construir un historial nutricional que apoye la toma de decisiones clínicas y de política pública en el marco del programa.

4. Conclusión
El formato de valoración nutricional diseñado constituye una herramienta técnica útil, pertinente y adaptada a la realidad de la población adulta mayor vulnerable en el municipio de Sogamoso. Su implementación contribuirá a mejorar la atención nutricional individual y a orientar intervenciones más efectivas dentro del programa *Adulto Mayor Abuelo Próspero*.

EVIDENCIAS ADJUNTAS: Formato diseñado



VALORACIÓN NUTRICIONAL

1. **Datos Generales** fecha:_____

Nombre completo:_____ Identificación:_____

EPS:_____ Edad:_____ años Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino

2. **Antecedentes Médicos**

Enfermedades crónicas(HTA,MD2, etc):

_____

Medicamentos Actuales:

_____

3. **Evaluación Antropométrica**

Peso (kg): _____Talla(cm):_____ IMC:_____ kg/m² Circ. cintura (cm):_____ Circ. Pantorrilla (cm): _____

4. **Evaluación Dietética**

Recordatorio de 24 horas

Ayunas:_____

Desayuno:_____

Media Mañana:_____

Almuerzo:_____

Media Tarde:_____

Cena:_____

Refrigerio nocturno:_____

¿picoteas entre comidas? ☐ Sí ☐ No (¿Qué y cuando):_____

Apetito: ☐ Normal ☐ Disminuido ☐ Aumentado Consumo de agua(vasos al día):_____

Cambios recientes en la alimentación:_____

Alimentos Favoritos:_____

Alimentos evitados/restringidos:_____

VALORACIÓN NUTRICIONAL

5. **Evaluación Clínica**

☐ Dificultad para masticar ☐ Diarrea ☐ Úlceras bucales

☐ Dificultad para deglutir ☐ Náuseas/vómitos Estado Bucal(dentadura, prótesis):_____

☐ Estreñimiento ☐ Perdida del gusto/olfato

6. **Evaluación Funcional**

Movilidad: ☐ Independiente ☐ Requiere ayuda ☐ Postrado/a

Capacidad para alimentarse solo: ☐ Si ☐ No

7. **Diagnóstico Nutricional**

☐ Desnutrición ☐ Riesgo Nutricional ☐ Normal ☐ Sobrepeso ☐ Obesidad Grado:_____

8. **Plan de Intervención Nutricional**

Objetivos del Plan :_____

_____

Recomendaciones dietéticas:_____

Frecuencia y horarios de las comidas:_____

Estrategias para mejorar la ingesta:_____

Educación nutricional: (Temas abordados):_____

Remisión a EPS ☐ Si ☐ No

Motivo:_____

Firma del profesional
Tarjeta profesional

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides

FECHA:22-04-2025 **GRUPO:** Actividad administrativa **HORARIO:** 8:00am a 11:00am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
Reconocimiento de las dinámicas y espacios de trabajo

En el marco del fortalecimiento del componente nutricional del programa Adulto Mayor Abuelo Próspero, como nutricionista líder del componente se asistió a uno de los talleres desarrollados por una de las profesionales del equipo interdisciplinario.

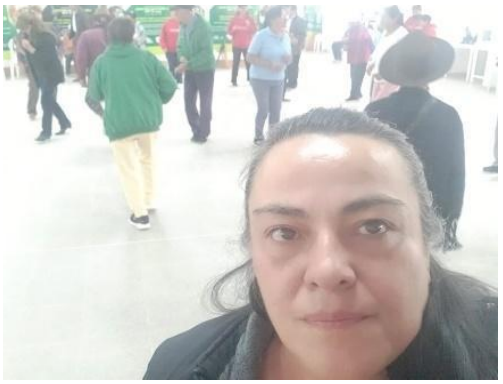
El objetivo de esta participación fue observar directamente el desarrollo de la actividad, conocer los espacios en los que se llevan a cabo los encuentros y reconocer las dinámicas grupales implementadas con los diferentes beneficiarios del programa.

Esta observación permitió identificar aspectos clave sobre la interacción entre los profesionales y los adultos mayores, así como evaluar oportunidades de articulación para futuras intervenciones educativas en nutrición, adaptadas a las características y necesidades particulares de cada grupo.

La actividad se desarrolló en un ambiente participativo y respetuoso, favoreciendo la integración y el acompañamiento profesional oportuno, en beneficio del bienestar integral de la población adulta mayor.

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:23-04-2025 **GRUPO:** Actividad administrativa **HORARIO:** Todo el dia

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
RECEPCIÓN Y GESTIÓN DE EQUIPOS ANTROPOMÉTRICOS
Dado que la báscula del Centro Vida no estaba en condiciones adecuadas, la nutricionista líder del componente nutricional propuso gestionar el préstamo de los equipos necesarios ante la ESE Salud Sogamoso, con el respaldo de la coordinadora Carol Castillo.

Posteriormente, se desplazó hasta las instalaciones de Salud Sogamoso, donde se realizó la solicitud formal de préstamo de los equipos ante el gerente de Salud del municipio. Gracias a la disposición institucional, se autorizó el préstamo de los siguientes elementos:

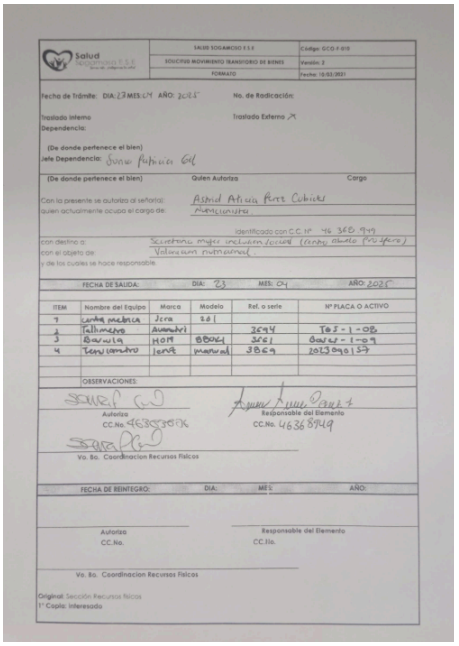
- Una (1) báscula en buen estado
- Un (1) tallímetro
- Una (1) cinta métrica

Los equipos fueron verificados, encontrándose en adecuado estado de funcionamiento. Asimismo, se realizó la firma del documento de salida en el almacén de la Secretaría de Salud, dejando constancia del préstamo correspondiente.

Esta gestión permite contar con los insumos necesarios para llevar a cabo valoraciones antropométricas completas y confiables, en beneficio de la población adulta mayor participante del programa.

EVIDENCIAS ADJUNTAS: Documento de Solicitud movimiento transitorio de bienes , debidamente diligenciado y firmado.

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD



SALUD SOGAMOSO E.S.E
SOLICITUD MOVIMIENTO TRANSITORIO DE BIENES
FORMATO

Fecha de Trámite: DIA: 23 MES: 04 AÑO: 2025 No. de Radicación:

Traslado Interno Traslado Externo

Dependencia:

(De donde pertenece el bien)
Jefe Dependencia: Jenny Patricia Gil

(De donde pertenece el bien) Quien Autoriza Cargo

Con la presente se autoriza al señor(a): Astrid Alicia Perez Cubides
quien actualmente ocupa el cargo de: Nutricionista

identificado con C.C. N° 46 368 949

con destino a: Secretaria, mujer, inclusión social (Centro Dulce Refugio)
con el objeto de: Valoraciones nutricionales
y de los cuales se hace responsable.

FECHA DE SALIDA: DIA: 23 MES: 04 AÑO: 2025

ITEM	Nombre del Equipo	Marca	Modelo	Ref. o serie	N° PLACA O ACTIVO
1	Cinta metrica	Jcrs	20		
2	Tallimetro	Avantel		3644	TAS-1-08
3	Bascula	HOM	BB061	361	Bascs-1-09
4	Tensiometro	Ison	manual	3869	2023096137

OBSERVACIONES:

Autoriza
CC.No. 46368949

Responsable del Elemento
CC.No. 46368949

Vo. Bo. Coordinacion Recursos Fisicos

FECHA DE REINTEGRO: DIA: MES: AÑO:

Autoriza
CC.No.

Responsable del Elemento
CC.No.

Vo. Bo. Coordinacion Recursos Fisicos

Original: Sección Recursos físicos
1° Copia: Interesado





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides

FECHA:24-04-2025 **GRUPO:** Centro vida **HORARIO:**8:00 am a 11:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

VALORACIONES NUTRICIONALES
Durante la jornada de atención en el Centro Vida, se llevaron a cabo valoraciones nutricionales individuales a adultos mayores asistentes, con el objetivo de identificar su estado nutricional, posibles

factores de riesgo, y establecer planes de intervención personalizados para mejorar su salud y bienestar.

Se evaluaron los aspectos

1. **Datos Generales y Antecedentes Médicos:** Se recopiló información básica como nombre, edad, fecha de valoración y sexo. Posteriormente, se indagó sobre antecedentes médicos relevantes, principalmente enfermedades crónicas como hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), dislipidemias y enfermedades osteoarticulares, entre otras. También se registraron los medicamentos de uso actual, considerando su posible impacto sobre el apetito, el metabolismo o la absorción de nutrientes.
2. **Evaluación antropométrica:** Esta sección incluyó la medición de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), lo cual permitió clasificar a los adultos mayores en estado nutricional normal, sobrepeso, obesidad o desnutrición. Se valoró además la circunferencia de cintura, útil como indicador de riesgo cardiovascular, y la circunferencia de pantorrilla, que sirve para detectar pérdida de masa muscular, común en personas mayores, También se preguntó por pérdida de peso reciente, ya que una reducción significativa y no intencionada en el peso puede ser señal de deterioro nutricional o de salud.
3. **Evaluación Dietética:** Se aplicó un recordatorio de 24 horas, en el que los adultos mayores detallaron lo consumido en el día anterior, incluyendo desayuno, medias comidas, almuerzo, merienda, cena y otros (bebidas o snacks). Esto permitió identificar:
    - Desórdenes en la frecuencia o composición de las comidas.
    - Omisión de tiempos de comida.
    - Baja ingesta de alimentos fuente de proteína o vegetales.
    - Hábitos como el picoteo entre comidas, su contenido y frecuencia.

Se evaluó el apetito, posibles cambios recientes en la alimentación, el consumo de agua diario, así como alimentos favoritos o restringidos, lo cual facilitó la personalización de las recomendaciones dietéticas.

4. **Evaluación Clínica:** Se exploraron condiciones que pueden interferir con la nutrición, como:
    - Dificultades para masticar o deglutir, frecuentemente asociadas a problemas dentales o prótesis mal ajustadas.
    - Estreñimiento, diarrea, náuseas o pérdida del gusto, que afectan la selección y tolerancia a ciertos alimentos.
    - Se examinó el estado bucal, ya que una mala salud oral puede reducir la ingesta y limitar la variedad de la dieta.

5. Evaluación Funcional: Se valoró el grado de movilidad e independencia para alimentarse, aspectos fundamentales para asegurar una adecuada ingesta. Algunos adultos mayores requerían ayuda para movilizarse o alimentarse, lo cual representa un factor de riesgo para la desnutrición si no se brinda el apoyo necesario.

6. Diagnóstico Nutricional: Con base en los datos anteriores, se clasificó el estado nutricional de cada participante dentro de las siguientes categorías:

- Normal
- Sobrepeso
- Obesidad
- Riesgo nutricional
- Desnutrición

Esta clasificación orientó la formulación del plan de intervención nutricional.

7. Plan de Intervención Nutricional: Se establecieron objetivos individualizados, como mejorar la masa muscular, controlar el peso, regular la glucemia o mejorar el tránsito intestinal. Las recomendaciones dietéticas incluyeron:

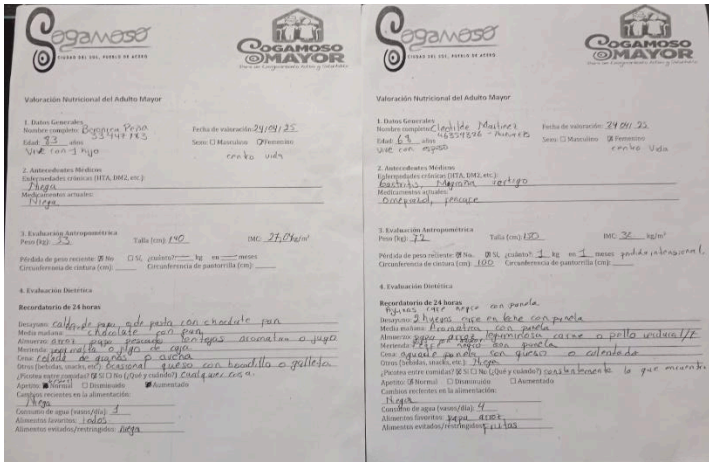
- Aumento del consumo de frutas, verduras, agua y fibra.
- Reducción de azúcares simples y grasas saturadas.
- Fraccionamiento de comidas (4 a 6 tiempos diarios).
- Incorporación de fuentes adecuadas de proteína y calcio.

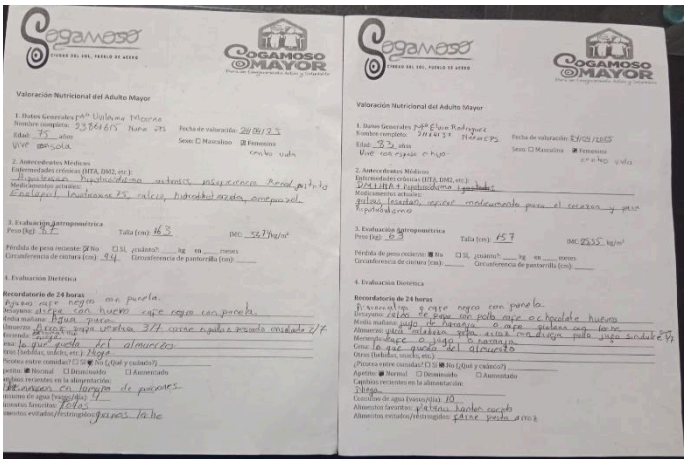
Se brindaron estrategias prácticas para mejorar la ingesta, como adaptar la textura de los alimentos, preparar menús llamativos y facilitar el acceso a alimentos saludables.
En el componente educativo, se utilizaron herramientas gráficas como imágenes de alimentos y platos para explicar las cantidades adecuadas de alimentos en el plato
se abordaron temas como:

- Grupos de alimentos y su función.
- Composición del plato saludable.
- Alimentación en enfermedades crónicas.

En los casos donde se identificaron signos de riesgo moderado o severo, se procedió con la remisión a la EPS para valoración médica o nutricional más especializada**NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 4
EVIDENCIAS ADJUNTAS: LISTADO DE ASISTENCIA, FORMATOS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL, FORMATOS DE REMISIÓN.

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL :** Astrid Alicia Pérez Cubides

FECHA:25-04-2025 **GRUPO:** Conchucua **HORARIO:**8:00 am a 11:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:
   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad refuerza el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:

   - Para una persona sana, se mostró el modelo del "Plato Saludable", plato dividido en tres partes iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 72
EVIDENCIAS ADJUNTAS: Listados de asistencia

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD



NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición
NOMBRE DEL PROFESIONAL Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA: 28-04-2025
GRUPO: Crucero
HORARIO: 9:00 am a 11:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:

   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

   También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad reforzó el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:

   - Para una persona sana, se mostró el modelo del “Plato Saludable”, plato dividido en tres pares iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 50
EVIDENCIAS ADJUNTAS: Fotografías listados de asistencia

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA: 28-04-2025 **GRUPO:** San Ezequiel **HORARIO:** 2:00 pm a 4:00 pm

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:
   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

   También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad reforzó el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:
   - Para una persona sana, se mostró el modelo del “Plato Saludable”, plato dividido en tres partes iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 34
EVIDENCIAS ADJUNTAS: listados de asistencia

NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA: 29-04-2025 **GRUPO:**Colombia **HORARIO:** :8:00 am a 11:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:

   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

   También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad reforzó el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:

   - Para una persona sana, se mostró el modelo del “Plato Saludable”, plato dividido en tres pares iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 36
EVIDENCIAS ADJUNTAS: Fotografías listados de asistencia
FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD



NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL:**Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA: 30-04-2025 **GRUPO:** Centro Vida **HORARIO:** :8:00 am a 11:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:

   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

   También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad reforzó el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:

   - Para una persona sana, se mostró el modelo del “Plato Saludable”, plato dividido en tres pares iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 60
EVIDENCIAS ADJUNTAS: Fotografías listados de asistencia
FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD







NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA: 30-04-2025 **GRUPO:** Centro vida **HORARIO:** 2:00 pm a 5:00 pm

VALORACIONES NUTRICIONALES

Durante la jornada de atención en el Centro Vida, se llevaron a cabo valoraciones nutricionales individuales a adultos mayores asistentes, con el objetivo de identificar su estado nutricional, posibles factores de riesgo, y establecer planes de intervención personalizados para mejorar su salud y bienestar.

Se evaluaron los aspectos

1. **Datos Generales y Antecedentes Médicos:** Se recopiló información básica como nombre, edad, fecha de valoración y sexo. Posteriormente, se indagó sobre antecedentes médicos relevantes, principalmente enfermedades crónicas como hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), dislipidemias y enfermedades osteoarticulares, entre otras. También se registraron los medicamentos de uso actual, considerando su posible impacto sobre el apetito, el metabolismo o la absorción de nutrientes.
2. **Evaluación antropométrica:** Esta sección incluyó la medición de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), lo cual permitió clasificar a los adultos mayores en estado nutricional normal, sobrepeso, obesidad o desnutrición. Se valoró además la circunferencia de cintura, útil como indicador de riesgo cardiovascular, y la circunferencia de pantorrilla, que sirve para detectar pérdida de masa muscular, común en personas mayores, También se preguntó por pérdida de peso reciente, ya que una reducción significativa y no intencionada en el peso puede ser señal de deterioro nutricional o de salud.
3. **Evaluación Dietética:** Se aplicó un recordatorio de 24 horas, en el que los adultos mayores detallaron lo consumido en el día anterior, incluyendo desayuno, medias comidas, almuerzo, merienda, cena y otros (bebidas o snacks). Esto permitió identificar:
   - Desórdenes en la frecuencia o composición de las comidas.
   - Omisión de tiempos de comida.
   - Baja ingesta de alimentos fuente de proteína o vegetales.
   - Hábitos como el picoteo entre comidas, su contenido y frecuencia.

Se evaluó el apetito, posibles cambios recientes en la alimentación, el consumo de agua diario, así como alimentos favoritos o restringidos, lo cual facilitó la personalización de las recomendaciones dietéticas.

4. **Evaluación Clínica:** Se exploraron condiciones que pueden interferir con la nutrición, como:
   - Dificultades para masticar o deglutir, frecuentemente asociadas a problemas dentales o prótesis mal ajustadas.
   - Estreñimiento, diarrea, náuseas o pérdida del gusto, que afectan la selección y tolerancia a ciertos alimentos.
   - Se examinó el estado bucal, ya que una mala salud oral puede reducir la ingesta y limitar la variedad de la dieta.

5. Evaluación Funcional: Se valoró el grado de movilidad e independencia para alimentarse, aspectos fundamentales para asegurar una adecuada ingesta. Algunos adultos mayores requerían ayuda para movilizarse o alimentarse, lo cual representa un factor de riesgo para la desnutrición si no se brinda el apoyo necesario.

6. Diagnóstico Nutricional: Con base en los datos anteriores, se clasificó el estado nutricional de cada participante dentro de las siguientes categorías:

- Normal
- Sobrepeso
- Obesidad
- Riesgo nutricional
- Desnutrición

Esta clasificación orientó la formulación del plan de intervención nutricional.

7. **Plan de Intervención Nutricional**: Se establecieron objetivos individualizados, como mejorar la masa muscular, controlar el peso, regular la glucemia o mejorar el tránsito intestinal. Las recomendaciones dietéticas incluyeron:

- Aumento del consumo de frutas, verduras, agua y fibra.
- Reducción de azúcares simples y grasas saturadas.
- Fraccionamiento de comidas (4 a 6 tiempos diarios).
- Incorporación de fuentes adecuadas de proteína y calcio.

Se brindaron estrategias prácticas para mejorar la ingesta, como adaptar la textura de los alimentos, preparar menús llamativos y facilitar el acceso a alimentos saludables.

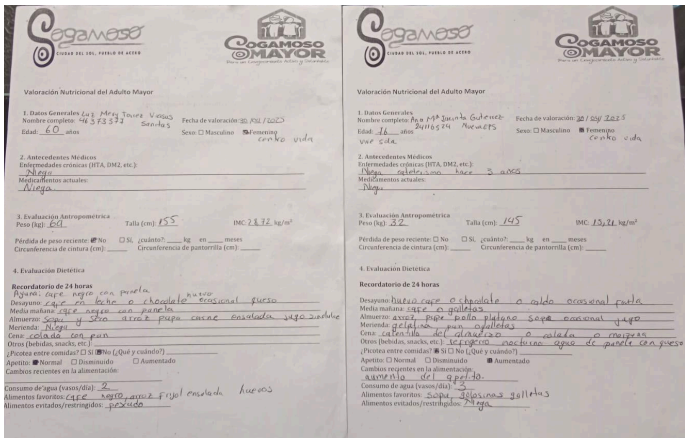
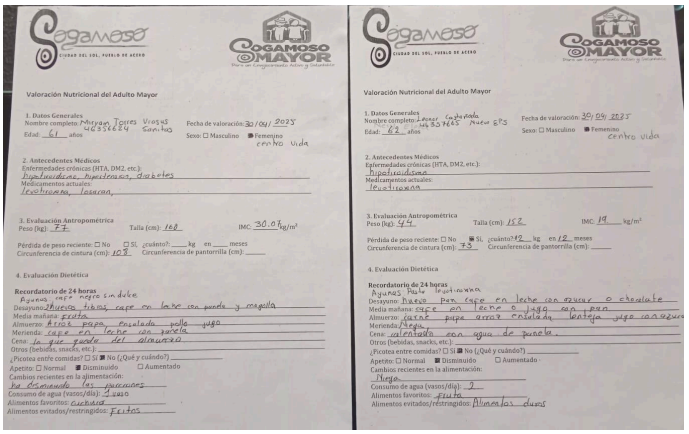
En el componente educativo, se utilizaron herramientas gráficas como imágenes de alimentos y platos para explicar las cantidades adecuadas de alimentos en el plato
se abordaron temas como:

- Grupos de alimentos y su función.
- Composición del plato saludable.
- Alimentación en enfermedades crónicas

En los casos donde se identificaron signos de riesgo moderado o severo, se procedió con la remisión a la EPS para valoración médica o nutricional más especializada.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 5
EVIDENCIAS ADJUNTAS: LISTADO DE ASISTENCIA, FORMATOS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL, FORMATOS DE REMISIÓN

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD

NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
FIRMA DEL PROFESIONAL
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA: 02-05-2025 **GRUPO:**Pedregal Bajo **HORARIO:** 2:00 pm a 5:00 pm

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:

   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

   También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad reforzó el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:

   - Para una persona sana, se mostró el modelo del “Plato Saludable”, plato dividido en tres partes iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 27
EVIDENCIAS ADJUNTAS: Fotografías listados de asistencia

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:05/05/2025 **GRUPO:** Conchucua **HORARIO:**8:00 am a 11:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

VALORACIÓN NUTRICIONAL : Durante la jornada de atención en Conchucua, se llevaron a cabo valoraciones nutricionales individuales a adultos mayores asistentes, con el objetivo de identificar su estado nutricional, posibles factores de riesgo, y establecer planes de intervención personalizados para mejorar su salud y bienestar.

Se evaluaron los aspectos

1. **Datos Generales y Antecedentes Médicos:** Se recopiló información básica como nombre, edad, fecha de valoración y sexo. Posteriormente, se indagó sobre antecedentes médicos relevantes, principalmente enfermedades crónicas como hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), dislipidemias y enfermedades osteoarticulares, entre otras. También se registraron los medicamentos de uso actual, considerando su posible impacto sobre el apetito, el metabolismo o la absorción de nutrientes.
2. **Evaluación antropométrica:** Esta sección incluyó la medición de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), lo cual permitió clasificar a los adultos mayores en estado nutricional normal, sobrepeso, obesidad o desnutrición. Se valoró además la circunferencia de cintura, útil como indicador de riesgo cardiovascular, y la circunferencia de pantorrilla, que sirve para detectar pérdida de masa muscular, común en personas mayores, También se preguntó por pérdida de peso reciente, ya que una reducción significativa y no intencionada en el peso puede ser señal de deterioro nutricional o de salud.
3. **Evaluación Dietética:** Se aplicó un recordatorio de 24 horas, en el que los adultos mayores detallaron lo consumido en el día anterior, incluyendo desayuno, medias comidas, almuerzo, merienda, cena y otros (bebidas o snacks). Esto permitió identificar:
   - Desórdenes en la frecuencia o composición de las comidas.
   - Omisión de tiempos de comida.
   - Baja ingesta de alimentos fuente de proteína o vegetales.
   - Hábitos como el picoteo entre comidas, su contenido y frecuencia.

Se evaluó el apetito, posibles cambios recientes en la alimentación, el consumo de agua diario, así como alimentos favoritos o restringidos, lo cual facilitó la personalización de las recomendaciones dietéticas.

4. **Evaluación Clínica:** Se exploraron condiciones que pueden interferir con la nutrición, como:
   - Dificultades para masticar o deglutir, frecuentemente asociadas a problemas dentales o prótesis mal ajustadas.
   - Estreñimiento, diarrea, náuseas o pérdida del gusto, que afectan la selección y tolerancia a ciertos alimentos.
   - Se examinó el estado bucal, ya que una mala salud oral puede reducir la ingesta y limitar la variedad de la dieta.

5. Evaluación Funcional: Se valoró el grado de movilidad e independencia para alimentarse, aspectos fundamentales para asegurar una adecuada ingesta. Algunos adultos mayores requerían ayuda para movilizarse o alimentarse, lo cual representa un factor de riesgo para la desnutrición si no se brinda el apoyo necesario.

6. Diagnóstico Nutricional: Con base en los datos anteriores, se clasificó el estado nutricional de cada participante dentro de las siguientes categorías:
- Normal
- Sobrepeso
- Obesidad
- Riesgo nutricional
- Desnutrición

Esta clasificación orientó la formulación del plan de intervención nutricional.

7. **Plan de Intervención Nutricional**: Se establecieron objetivos individualizados, como mejorar la masa muscular, controlar el peso, regular la glucemia o mejorar el tránsito intestinal. Las recomendaciones dietéticas incluyeron:
- Aumento del consumo de frutas, verduras, agua y fibra.
- Reducción de azúcares simples y grasas saturadas.
- Fraccionamiento de comidas (4 a 6 tiempos diarios).
- Incorporación de fuentes adecuadas de proteína y calcio.

Se brindaron estrategias prácticas para mejorar la ingesta, como adaptar la textura de los alimentos, preparar menús llamativos y facilitar el acceso a alimentos saludables.
En el componente educativo, se utilizaron herramientas gráficas como imágenes de alimentos y platos para explicar las cantidades adecuadas de alimentos en el plato
se abordaron temas como:

- Grupos de alimentos y su función.
- Composición del plato saludable.
- Alimentación en enfermedades crónicas.

En los casos donde se identificaron signos de riesgo moderado o severo, se procedió con la remisión a la EPS para valoración médica o nutricional más especializada.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 4
EVIDENCIAS ADJUNTAS: LISTADO DE ASISTENCIA, FORMATOS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL, FORMATOS DE REMISIÓN

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD







NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:05/05/2025 **GRUPO:** San Ezequiel **HORARIO:**2:00 am a 5:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

VALORACIÓN NUTRICIONAL : Durante la jornada de atención en San Ezequiel, se llevaron a cabo valoraciones nutricionales individuales a adultos mayores asistentes, con el objetivo de identificar su estado nutricional, posibles factores de riesgo, y establecer planes de intervención personalizados para mejorar su salud y bienestar.

Se evaluaron los aspectos

1. **Datos Generales y Antecedentes Médicos:** Se recopiló información básica como nombre, edad, fecha de valoración y sexo. Posteriormente, se indagó sobre antecedentes médicos relevantes, principalmente enfermedades crónicas como hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), dislipidemias y enfermedades osteoarticulares, entre otras. También se registraron los medicamentos de uso actual, considerando su posible impacto sobre el apetito, el metabolismo o la absorción de nutrientes.
2. **Evaluación antropométrica:** Esta sección incluyó la medición de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), lo cual permitió clasificar a los adultos mayores en estado nutricional normal, sobrepeso, obesidad o desnutrición. Se valoró además la circunferencia de cintura, útil como indicador de riesgo cardiovascular, y la circunferencia de pantorrilla, que sirve para detectar pérdida de masa muscular, común en personas mayores, También se preguntó por pérdida de peso reciente, ya que una reducción significativa y no intencionada en el peso puede ser señal de deterioro nutricional o de salud.
3. **Evaluación Dietética:** Se aplicó un recordatorio de 24 horas, en el que los adultos mayores detallaron lo consumido en el día anterior, incluyendo desayuno, medias comidas, almuerzo, merienda, cena y otros (bebidas o snacks). Esto permitió identificar:
   - Desórdenes en la frecuencia o composición de las comidas.
   - Omisión de tiempos de comida.
   - Baja ingesta de alimentos fuente de proteína o vegetales.
   - Hábitos como el picoteo entre comidas, su contenido y frecuencia.

Se evaluó el apetito, posibles cambios recientes en la alimentación, el consumo de agua diario, así como alimentos favoritos o restringidos, lo cual facilitó la personalización de las recomendaciones dietéticas.

4. **Evaluación Clínica:** Se exploraron condiciones que pueden interferir con la nutrición, como:
   - Dificultades para masticar o deglutir, frecuentemente asociadas a problemas dentales o prótesis mal ajustadas.
   - Estreñimiento, diarrea, náuseas o pérdida del gusto, que afectan la selección y tolerancia a ciertos alimentos.
   - Se examinó el estado bucal, ya que una mala salud oral puede reducir la ingesta y limitar la variedad de la dieta.

5. Evaluación Funcional: Se valoró el grado de movilidad e independencia para alimentarse, aspectos fundamentales para asegurar una adecuada ingesta. Algunos adultos mayores requerían ayuda para movilizarse o alimentarse, lo cual representa un factor de riesgo para la desnutrición si no se brinda el apoyo necesario.

6. Diagnóstico Nutricional: Con base en los datos anteriores, se clasificó el estado nutricional de cada participante dentro de las siguientes categorías:
- Normal
- Sobrepeso
- Obesidad
- Riesgo nutricional
- Desnutrición

Esta clasificación orientó la formulación del plan de intervención nutricional.

7. **Plan de Intervención Nutricional**: Se establecieron objetivos individualizados, como mejorar la masa muscular, controlar el peso, regular la glucemia o mejorar el tránsito intestinal. Las recomendaciones dietéticas incluyeron:
- Aumento del consumo de frutas, verduras, agua y fibra.
- Reducción de azúcares simples y grasas saturadas.
- Fraccionamiento de comidas (4 a 6 tiempos diarios).
- Incorporación de fuentes adecuadas de proteína y calcio.

Se brindaron estrategias prácticas para mejorar la ingesta, como adaptar la textura de los alimentos, preparar menús llamativos y facilitar el acceso a alimentos saludables.
En el componente educativo, se utilizaron herramientas gráficas como imágenes de alimentos y platos para explicar las cantidades adecuadas de alimentos en el plato
se abordaron temas como:

- Grupos de alimentos y su función.
- Composición del plato saludable.
- Alimentación en enfermedades crónicas.

En los casos donde se identificaron signos de riesgo moderado o severo, se procedió con la remisión a la EPS para valoración médica o nutricional más especializada.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 2
EVIDENCIAS ADJUNTAS: LISTADO DE ASISTENCIA, FORMATOS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL, FORMATOS DE REMISIÓN
NOMBRE DEL PROFESIONA





NOMBRE DEL PROFESIONAL: ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:06/05/2025 **GRUPO:** Centro Vida **HORARIO:**2:00 pma 5:00 pm

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:

VALORACIÓN NUTRICIONAL : Durante la jornada de atención en Centro Vida, se llevaron a cabo valoraciones nutricionales individuales a adultos mayores asistentes, con el objetivo de identificar su estado nutricional, posibles factores de riesgo, y establecer planes de intervención personalizados para mejorar su salud y bienestar.

Se evaluaron los aspectos

1. **Datos Generales y Antecedentes Médicos:** Se recopiló información básica como nombre, edad, fecha de valoración y sexo. Posteriormente, se indagó sobre antecedentes médicos relevantes, principalmente enfermedades crónicas como hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), dislipidemias y enfermedades osteoarticulares, entre otras. También se registraron los medicamentos de uso actual, considerando su posible impacto sobre el apetito, el metabolismo o la absorción de nutrientes.
2. **Evaluación antropométrica:** Esta sección incluyó la medición de peso, talla e índice de masa corporal (IMC), lo cual permitió clasificar a los adultos mayores en estado nutricional normal, sobrepeso, obesidad o desnutrición. Se valoró además la circunferencia de cintura, útil como indicador de riesgo cardiovascular, y la circunferencia de pantorrilla, que sirve para detectar pérdida de masa muscular, común en personas mayores, También se preguntó por pérdida de peso reciente, ya que una reducción significativa y no intencionada en el peso puede ser señal de deterioro nutricional o de salud.
3. **Evaluación Dietética:** Se aplicó un recordatorio de 24 horas, en el que los adultos mayores detallaron lo consumido en el día anterior, incluyendo desayuno, medias comidas, almuerzo, merienda, cena y otros (bebidas o snacks). Esto permitió identificar:
   - Desórdenes en la frecuencia o composición de las comidas.
   - Omisión de tiempos de comida.
   - Baja ingesta de alimentos fuente de proteína o vegetales.
   - Hábitos como el picoteo entre comidas, su contenido y frecuencia.

Se evaluó el apetito, posibles cambios recientes en la alimentación, el consumo de agua diario, así como alimentos favoritos o restringidos, lo cual facilitó la personalización de las recomendaciones dietéticas.

4. **Evaluación Clínica:** Se exploraron condiciones que pueden interferir con la nutrición, como:
   - Dificultades para masticar o deglutir, frecuentemente asociadas a problemas dentales o prótesis mal ajustadas.
   - Estreñimiento, diarrea, náuseas o pérdida del gusto, que afectan la selección y tolerancia a ciertos alimentos.
   - Se examinó el estado bucal, ya que una mala salud oral puede reducir la ingesta y limitar la variedad de la dieta.

5. Evaluación Funcional: Se valoró el grado de movilidad e independencia para alimentarse, aspectos fundamentales para asegurar una adecuada ingesta. Algunos adultos mayores requerían ayuda para movilizarse o alimentarse, lo cual representa un factor de riesgo para la desnutrición si no se brinda el apoyo necesario.

6. Diagnóstico Nutricional: Con base en los datos anteriores, se clasificó el estado nutricional de cada participante dentro de las siguientes categorías:

- Normal
- Sobrepeso
- Obesidad
- Riesgo nutricional
- Desnutrición

Esta clasificación orientó la formulación del plan de intervención nutricional.

7. **Plan de Intervención Nutricional**: Se establecieron objetivos individualizados, como mejorar la masa muscular, controlar el peso, regular la glucemia o mejorar el tránsito intestinal. Las recomendaciones dietéticas incluyeron:

- Aumento del consumo de frutas, verduras, agua y fibra.
- Reducción de azúcares simples y grasas saturadas.
- Fraccionamiento de comidas (4 a 6 tiempos diarios).
- Incorporación de fuentes adecuadas de proteína y calcio.

Se brindaron estrategias prácticas para mejorar la ingesta, como adaptar la textura de los alimentos, preparar menús llamativos y facilitar el acceso a alimentos saludables.
En el componente educativo, se utilizaron herramientas gráficas como imágenes de alimentos y platos para explicar las cantidades adecuadas de alimentos en el plato
se abordaron temas como:

- Grupos de alimentos y su función.
- Composición del plato saludable.
- Alimentación en enfermedades crónicas.

En los casos donde se identificaron signos de riesgo moderado o severo, se procedió con la remisión a la EPS para valoración médica o nutricional más especializada.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 2
EVIDENCIAS ADJUNTAS: LISTADO DE ASISTENCIA, FORMATOS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL, FORMATOS DE REMISIÓN

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL : ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:07/05/2025 **GRUPO:** Centro Vida **HORARIO:**8:00 am a 10:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER DE EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Objetivo del Taller El propósito de este taller fue evaluar y reforzar los conocimientos previos de los participantes sobre alimentación saludable, mediante una actividad práctica y colaborativa que fomentara la aplicación de conceptos nutricionales en la planificación de comidas equilibradas.

2. Metodología

- **Formación de Grupos:** Los participantes se dividieron en equipos de cinco personas.
- **Materiales Entregados:** A cada grupo se le proporcionó un plato y una serie de imágenes representativas de diversos alimentos, clasificados según los grupos alimenticios establecidos en las guías nutricionales.
- **Actividad Principal:** A cada grupo se le asignó la tarea de diseñar una comida específica (desayuno, almuerzo o cena) que fuera equilibrada y saludable, utilizando las imágenes proporcionadas para representar los alimentos seleccionados.
- **Presentación y Evaluación:** Cada grupo expuso su propuesta al resto de los participantes, quienes evaluaron las presentaciones basándose en criterios como la adecuación nutricional, la variedad de alimentos y la creatividad en la composición del plato.

3. Resultados Observados

- **Conocimiento de Grupos Alimenticios:** Los participantes demostraron un buen entendimiento de los diferentes grupos de alimentos y su importancia en una dieta equilibrada.
- **Planificación de Comidas:** Las propuestas presentadas reflejaron una adecuada selección y combinación de alimentos, considerando aspectos como la inclusión de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos complejos.
- **Participación Activa:** La dinámica grupal fomentó la colaboración y el intercambio de ideas, enriqueciendo el aprendizaje colectivo.

4. Conclusiones: El taller evidenció que los participantes poseen conocimientos sólidos sobre los principios de una alimentación saludable y son capaces de aplicarlos en la planificación de comidas equilibradas. La actividad práctica permitió reforzar conceptos previamente aprendidos y aclarar dudas específicas, contribuyendo al fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 45
EVIDENCIAS ADJUNTAS: LISTADO DE ASISTENCIA,

FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Nutrición **NOMBRE DEL PROFESIONAL** Astrid Alicia Pérez Cubides
FECHA:08/05/2025 **GRUPO:** Oasis **HORARIO:**8:00 am a 10:00 am

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA:
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR
Como parte de las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en la población adulta mayor, se llevó a cabo un taller educativo en alimentación saludable, enfocado en brindar herramientas prácticas para una nutrición adecuada durante esta etapa de la vida.

El taller se desarrolló en varias etapas:

1. **Explicación de la Función de los Alimentos en el Organismo:**
   En la primera parte, se realizó una exposición educativa sobre la función que cumplen los alimentos en el cuerpo, clasificándolos en tres grupos principales:

   - **Alimentos formadores**, que ayudan a construir y reparar tejidos (ej. carnes, huevos, lácteos, leguminosas).
   - **Alimentos energéticos**, que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario (ej. cereales, grasas saludables, azúcares en moderación).
   - **Alimentos reguladores**, que contienen vitaminas, minerales y fibra, y ayudan al buen funcionamiento del organismo (ej. frutas y verduras).

   Se abordaron verdades y mitos comunes sobre ciertos alimentos

   También se discutió cómo debe ser la forma adecuada de consumir los alimentos, resaltando la importancia de la moderación, el tipo de preparación, el equilibrio entre grupos y la variedad para lograr un aporte nutricional óptimo y mantener la salud física y mental.

2. **Actividad de Reconocimiento de Grupos de Alimentos:**
   Se entregaron imágenes de diversos alimentos para que los participantes los identificaran y clasificaran según su grupo y función. Esta actividad reforzó el aprendizaje mediante el reconocimiento visual, facilitando la asociación de los alimentos con sus beneficios y su lugar dentro de una dieta balanceada.

3. **Distribución de los Alimentos en el Plato:**
   A continuación, se presentaron imágenes pedagógicas sobre cómo debe distribuirse el plato de comida en distintos contextos de salud:

   - Para una persona sana, se mostró el modelo del “Plato Saludable”, plato dividido en tres pares iguales una para verduras, una para las proteínas y una para cereales preferiblemente integrales .
   - Para personas con diabetes, con ½ del plato en frutas y verduras, ¼ en proteínas y ¼ en cereales integrales.
   - Para personas con sobrepeso u obesidad, se reforzó la importancia del control de porciones y la inclusión de alimentos saciantes y ricos en fibra.

4. **Actividad Práctica: Construcción de Menús Saludables:**
   Finalmente, se eligieron tres participantes, quienes construyeron en un plato las siguientes preparaciones: un desayuno saludable, un almuerzo saludable, una cena saludable,

Esta actividad permitió aplicar los conocimientos adquiridos y reforzar el mensaje de que una buena alimentación es posible, accesible y clave para preservar la salud y la calidad de vida en la tercera edad.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 40
EVIDENCIAS ADJUNTAS: Fotografías, listados de asistencia
FOTOGRAFÍAS DE LA ACTIVIDAD





NOMBRE DEL PROFESIONAL ASTRID ALICIA PEREZ CUBIDES
TARJETA PROFESIONAL: MND 03770

12. Al finalizar el contrato presentar un informe final ejecutivo, cualitativo y cuantitativo de la ejecución del contrato.

El contrato actualmente se encuentra en ejecución, por lo cual el informe final correspondiente será elaborado y presentado al finalizar el periodo contractual, cumpliendo con los lineamientos establecidos por la Secretaría de Integración Social y la supervisión del contrato por lo tanto se está cumpliendo con el primer informe mensual insumo para el informe final.

Astrid Alicia Pérez Cubides
Contratista

Vo.Bo. Carmen Rocio Lagos Mora
Supervisor y/o Interventor