ACTA N°

FECHA: Bogotá, diciembre, 14 de 2022.

HORA: 2+00 pm.

LUGAR: Centro de cuidado transitorio Antonia Santos.

TEMA: Cuidado al cuidador proteína y actividad física

ASISTENTES: Ver listado Anexo

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. socialización tema proteína y actividad física
3. compartir
4. cierre

DESARROLLO:

1. Se da la bienvenida al talento humano de la unidad operativa se explica la dinámica de la actividad

2. Las proteínas cumplen un rol fundamental cuando haces deporte. Las proteínas son indispensables para reparar las pequeñas roturas fibrilares del músculo que tienen lugar durante la práctica deportiva. Las proteínas proveen el sustrato para un buen rendimiento en el ejercicio

y para la adaptación al mismo. La importancia de la nutrición deportiva un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar la nutrición y así favorecer la supercompensación y adaptación al deporte.

Tabla 1. Consumo de energía por hora en algunos deportes

Actividad	Kcal/h (deportista de 60 kg)	Kcal/h (deportista de 90 kg)
Caminar (3 km/h)	175	285
Caminar (5 km/h)	260	425
Correr (7,5 km/h)	535	890
Correr (16,5 km/h)	985	1.610
Tenis (intensidad moderada)	345	565
Baloncesto (intensidad moderada)	350	575
Fútbol	450	730
Ciclismo (8 km/h)	250	410
Remo (recreo)	250	410
Lucha libre, judo, karate	645	1.050
Natación, braza/crawl (18 m/min)	240	390
Natación, mariposa	585	955
Patinaje (intensidad moderada)	285	465
Esquí (alpino)	485	790

3. Se realiza un compartir con las personas participantes.

4. Se finaliza la actividad retroalimentando el tema.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
ninguno		
ninguno		

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Esneda Garzon	Aux Enfermería	CCT Antonia Santos	EsnedaGarzon

Anexos: Registro Fotográfico

Elaboró: Esneda Garzon- Aux enfermería

Powered by CamScanner

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 14 -12- 2022	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR PROTEINA Y ACTIVIDAD FISICA	RESPONSABLE: ESNEDA GARZON









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Actividad cuidado al cuidador Proteina y actividad físico Lugar: CCT Antonia Santos Fecha y hora: 14/12/2022 2:00pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Martha Mahecha	52344678	CCT Antonia Santos	Facilitadora	— o —	3172887603	
2	Carolina Ospina Molina	52.071.706	C.C.T Antonia Santos	Facilitadora	— o —	3014294527	
3	Tatiana Barajas Alb	1022416242	C.C.T. Antonia Santos	G. Documental	— o —	3227248984	Tatiana B
4	Nubia P Rom Gu	52037042	CCT Antonia Sant	Of. Sist Cont	— o —	3153106 ext	
5	Katherine Angelica Riveros Gelvez	1032424225	C.C.T. Antonia Santos	operaria de cocina	— o —	3167541970	Angelica Riveros
6	Marleny Hernandez	52133.223	C.C.T Antonia Santos	Auxiliar Cocina	— o —	3138776598	Marleny H.H
7	Yohn Jairo Soarez	1094243760	C.C.T Antonia Santos	Educador Físico	—	—	
8	Esneda Gonzalez	52937265	CCT Antonia Santos	Aux. enfermeria	—	3116752043	EGM
9	Boris Pacheco	72012513	CC T Boris Pacheco	Físico Lego	— o —	3008028372	
10	LEONARDO RODRÍGUEZ	3112887029	CCT ANTONIA SANTOS	PSICOLOGO	— o —	3112887029	L. RODRÍGUEZ

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner