CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

Villavicencio 10 de enero de 2025

Doctora
LILIANA SOTO FERNANDEZ
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y COMPETITIVIDAD
Supervisor del Convenio 100-**103-14-01-00005**

Ref. Entrega de informe de ejecución para el pago final del 1.05 % del PROCESO ESAL 100-103-14-01-00005

INFORME DE CONTRATISTA

100-103-14-01-00005

CUMPLIMIENTO DEL PAGO FINAL : 1.05%

OBJETIVO DEL INFORME: Mantener informado al supervisor del convenio sobre el desarrollo de las obligaciones como contratista y presentar evidencias de la ejecución.

1. INFORMACIÓN DEL GENERAL:

CONVENIO No.:	**100-103-14-01-00005**
CLASE DE CONTRATO:	CONVENIO
CONTRATISTA:	**CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y SOSTENIBLE ADARGAS** **NIT: 822004163-2,** **R. L: RICARDO ANTONIO MEJIA OSORIO** **C.C.** 79.695.950 **de Villavicencio**
OBJETO:	
APOYO PARA LA PROTECCION INTEGRAL DE LA POBLACION DE ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO A TRAVÉS DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO	
CONDICIONES INICIALES	

CORPORACION ADARGAS

NIT.822004163-2

VALOR DEL COVENIO:	**MIL CUATROCIENTOS CUARENTA Y SEIS MILLONES SETECIENTOS VEINTIDOS MIL PESOS($ 1.446.722.000**
PLAZO DE EJECUCIÓN:	235 DIAS
FECHA DESIGNACIÓN SUPERVISIÓN:	28 de febrero de 2024
FECHA DE INICIO:	28 de febrero de 2024
FECHA DE TERMINACION INICIAL	27 de noviembre de 2024
FECHA DE ADICION Y PRORROGA	25 de noviembre de 2024
VALOR DE LA ADICION	CIENTO SETENTA Y SIETE MILLONES DOSCIENTOS VEINTIDOS MIL OCHENTA Y SEIS PESOS MCTE ($ 177.222.086)
TIEMPO DE PRORROGA	29 DIAS DE LUNES A SABADO
VALOR TOTAL	MIL SEISCIENTOS VENTITRES MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CUATRO MIL OCHENTA Y SEIS PESOS MCTE ($1.623.944.086).
FECHA TERMINACION	**31 DICIEMBRE DE 2024**

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

DESARROLLO DEL CONTRATO

0	DETALLE	UNIDAD	CANT	SERVICIO dias/mes	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1.1	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Centro Día	beneficiarios	268	235	10.054	633.185.805
1.2	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Pachaquiaro	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.3	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Guadalupe	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.4	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Remolino	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.5	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Getsemaní (Pueblo Nuevo)	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.6	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Pachaquiaro	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.7	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Guadalupe	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.8	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Remolino	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.9	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Getsemaní (Pueblo Nuevo)	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.10	manipuladora de alimentos	Mes	10	9	2.457.040	221.133.600
1.11	Coordinador (a) del programa	Mes	2	9	2.753.846	49.569.228
1.12	Tecnologos en Alimentos	Mes	2	9	1.809.225	32.566.050
1.13	Auxiliar de Enfermería	Mes	1	9	1.857.782	16.720.037
1.14	Servicios Generales (Área urbana)	Mes	1	9	2.457.040	22.113.360
1.15	Orientador casa del adulto mayor area urbana	Mes	1	9	1.748.480	15.736.320
	TOTAL GENERAL					1.446.722.000

OBLIGACIONES GENERALES

1.	Ejecutar el objeto contractual en los términos y condiciones establecidos en el presente pliego	Se viene ejecutando con los lineamientos de la Minuta contractual.

2.	Cumplir con el objeto del contrato con plena autonomía técnica y administrativa y bajo su propia responsabilidad, por lo tanto, no existe ni existirá ningún tipo de subordinación, ni vínculo laboral alguno entre LAS PARTES.	
3.	Atender y dar respuesta oportuna a los requerimientos del supervisor del contrato.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024, no recibimos requerimientos por parte del supervisor
4.	Garantizar las instalaciones físicas, las condiciones de desplazamiento y la infraestructura logística y tecnológica necesaria para el desarrollo del objeto del futuro convenio.	Se adjunta evidencias fotográficas de cada establecimiento del área rural y del centro ANEXO 1
5.	Garantizar la afiliación del personal a implementar en desarrollo del convenio a las Sistemas de Seguridad Social Integral en los términos de la Ley 100 de 1993 y demás normas que la reglamenten y presentar planillas de pago por dichos.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 garantizamos la afiliación del personal al a implementar en desarrollo del proceso a los Sistemas de Seguridad Social Integral en los términos de la Ley 100 de 1993 y demás normas que la reglamenten y se presentó planillas de pago ANEXO 2 se adjunta planillas de seguridad social y certificación del contador
6.	Realizar por escrito requerimiento, reclamación, sugerencia, comentario o demás que crea pertinente para la debida ejecución del objeto contractual a la secretaria de Desarrollo Social	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 no hubo requerimiento ni solicitud de Ingreso de nuevos beneficiarios
7.	Presentar al municipio un informe mensual del estado de avance de la ejecución del futuro convenio, con el respectivo visto bueno del supervisor	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 presentamos al municipio informe técnico mensual del estado de avance de la ejecución , se hizo entrega del informe mensual de corte 28 noviembre al 27 de diciembre en el informe anterior
8.	Presentar un informe final de la ejecución del futuro convenio con sus debidos soportes	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 La Corporación ADARGAS, presenta un informe final de la

	incluyendo la información financiera, las actividades realizadas, registro fotográfico con fecha y demás soportes para evidenciar el cumplimiento del objeto contractual, se debe entregar copia magnética y soportes	ejecución del convenio con sus debidos soportes incluyendo la información financiera, las actividades realizadas, registro fotográfico con fecha y demás soportes para evidenciar el cumplimiento del objeto contractual, se debe entregar copia magnética y soportes ANEXO 3 se hace entrega del informe final
9.	Realizar registro fotográfico y videos de calidad de la prestación del servicio a los directos beneficiarios (titulares de derecho) de forma mensual durante la vigencia del contrato preservando los derechos de los abuelos	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 realizamos un registro fotográfico de calidad de la prestación del servicio a los directos beneficiarios (titulares de derecho) de forma mensual durante la vigencia del contrato preservando los derechos de los abuelos ANEXO 4 se adjunta fotografías y videos de formato corto con contenido en fragmentos pequeños de la atención en los 5 puntos
10.	Contar con el personal idóneo y competente para la ejecución del contrato, el cual debe cumplir con las obligaciones, requisitos, experiencia y habilidades, contenidos en los lineamientos técnicos del Programa.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 contamos con el personal idóneo y competente para la ejecución del contrato, el cual cumple con las obligaciones, requisitos, experiencia y habilidades, contenidos en los lineamientos técnicos del Programa. se presentó documento con las obligaciones de cada personal en el informe número 3
11.	La cantidad de raciones a atender en el programa puede disminuir o aumentar durante la ejecución del contrato de acuerdo con las novedades de atención a los abuelos, las necesidades y demás que la secretaria de desarrollo y educación crean pertinente	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 cumplimos con la cantidad de raciones a atender en el programa ANEXO 5 se adjunta fotografías de las raciones servidas en los 5 puntos
12.	Presentar al supervisor del contrato dentro de los 10 primeros días contados a partir del vencimiento de cada mes los informes, contables y de gestión sobre el avance de ejecución del contrato con sus respectivos	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 Presentamos al supervisor del contrato los informes, contables y de gestión sobre el avance de ejecución del contrato con sus respectivos soportes . el informe de gestión incluye aspectos administrativos, legales técnicos y

	soportes . el informe de gestión incluye aspectos administrativos, legales técnicos y de ejecución presupuestal	de ejecución presupuestal, los cuales se encuentran en el informe ejecutivo.
13.	Garantizar la adquisición de alimentos comprados a pequeños productores agropecuarios locales y/o a productores de la agricultura campesina, familiar o comunitaria locales y sus organizaciones en un porcentaje mínimo del 30% del valor del contrato en cumplimiento a lo dispuesto del artículo 220113 del decreto 248 del 2021	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 la Corporación ADARGAS, Garantizó la adquisición de alimentos comprados a pequeños productores agropecuarios locales y/o a productores de la agricultura campesina, familiar o comunitaria locales y sus organizaciones en un porcentaje mínimo del 30% del valor del contrato en cumplimiento a lo dispuesto del artículo 220113 del decreto 248 del 2021, ANEXO 6 se adjunta certificaciones de proveedores y facturas
14.	Conformación de talento humano en los diferentes centros de atención de trabajo de manipulación de alimentos, aseo, tecnólogos de alimentos, coordinadores y auxiliar de enfermería	Dos tecnólogos de alimentos Uno de servicio general Un orientador Diez manipuladoras de alimentos Dos coordinadoras Un auxiliar de enfermería.
15.	Realizar los procesos de inducción y formación inicial al talento humano que hará parte del servicio al programa adulto mayor.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 cumplimos con la evaluación a todo el personal de manipulación de alimentos sobre el Control de Calidad en el Procesamiento de Alimentos: Garantizando la Seguridad Alimentaria para Adultos Mayores. se realizará mensualmente de acuerdo a las necesidades presentadas. Las evidencias se presentaron en el informe anterior
16.	Presentar la derivación del menú, conforme a la minuta patrón del servicio la cual debe ser aprobada por el o la nutricionista del operador	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , dimos a conocer los ciclos del menú a las manipuladoras de alimentos para su debido manejo, el cual se presentó en el quinto informe
17.	Programa de nutrición y complemento alimenticio debe cumplir con los cupos reglamentados.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 garantizamos la atención a la población focalizada como los siguientes: Comedor Centro Puerto López

	(268 cupos), Comedor Pachaquiaro (40 cupos), Comedor Remolino (40 cupos), Comedor Guadalupe (40 cupos), Comedor Pueblo Nuevo- Getsemaní (40 cupos). Los beneficiarios vinculados al programa son : Adultos Mayores a 60 años, que provienen de estratos 1 y 2 del SISBEN, u otra condición de vulnerabilidad, para un total de 428 cupos
18. Adecuación, mantenimiento, orden y seguridad de los espacios físicos donde se realiza la prestación del servicio	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , se realizó la adecuación, mantenimiento, orden y seguridad de los espacios físicos donde se realiza la prestación del servicio en los 5 puntos , las evidencias se presentaron en el informe anterior
19. Acciones preventivas en salud en el Adulto Mayor.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , se realizaron Acciones preventivas en salud ANEXO 7 se presentan evidencias fotográficas
20. Visitas de inspección	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , no se realizaron Visitas de inspección
21. PERSONAL IDONEO EN LOS 5 PUNTOS Coordinador (a) del programa 2 Tecnólogos en Alimentos 2 Auxiliar de Enfermería 1 Servicios Generales (Área urbana) 2 Orientador casa del adulto mayor area urbana 1 Manipuladores de alimentos 9	Visitas de inspección realizamos los honorarios, tanto en la nómina como a los profesionales por CPS, garantizando el pago de manera puntual para todo el equipo de los 5 puntos de adulto mayor ANEXO 8 se presentan evidencias de pago de honorarios e informes
22. Arrendamiento • Corregimiento De Pachaquiaro • Corregimiento De Guadalupe • Corregimiento De Remolino • Corregimiento De Getsemaní (Pueblo Nuevo)	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 LA corporación Adargas realiza el pago de arriendo 4 establecimientos en 4 corregimientos Inmueble En El Corregimiento De Pachaquiaro Inmueble En El Corregimiento De Guadalupe Inmueble En El Corregimiento De Remolino Inmueble En El Corregimiento

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

		De Getsemaní (Pueblo Nuevo), ANEXO 9 se presentan evidencias de pago a los 4 establecimientos
23.	Radicar las facturas de cobro por los servicios prestados y ajustes dentro de los plazos convenidos.	Durante el periodo del 28 de noviembre al 27 de diciembre del 2024 adjuntamos factura de cobro ANEXO 10 se adjunta factura FE40 y documentos del contador
24.	Garantizar la entrega de las raciones a los adultos mayores en los 5 puntos en el municipio de Puerto López	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 Garantizamos la entrega de las raciones a los adultos mayores en los 5 puntos en el municipio de puerto López, ANEXO 11 se anexa planillas de asistencia de los diferentes centros de adulto mayor
25.	Garantizar una bodega para el almacenamiento y distribución de los alimentos, que cumpla con las normas higiénico-sanitarias establecidas en la Resolución 2674 de 2013, y las demás normas que la modifiquen, complementen o sustituyan en el desarrollo del contrato. Dicha bodega deberá destinarse única y exclusivamente para el almacenamiento y distribución de alimentos de igual forma un transporte especial de refrigeración	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 ,la corporación ADARGAS Garantizó una bodega para el almacenamiento y distribución de los alimentos, que cumpla con las normas higiénico-sanitarias establecidas en la Resolución 2674 de 2013, y las demás normas que la modifiquen, complementen o sustituyan en el desarrollo del contrato. Dicha bodega deberá destinarse única y exclusivamente para el almacenamiento y distribución de alimentos de igual forma un transporte especial de refrigeración las evidencias de la bodega se pasaron en el primer informe ANEXO 12 se anexan evidencia fotográfica del transporte Asimismo, se presentan los paz y salvo de pago de arriendo de la bodega

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

1. PORCENTAJE DE AVANCE FÍSICO EJECUTADO DEL TOTAL DEL CON: PAGO EQUIVALENTE AL 1.05 % DEL VALOR DEL CONTRATO.

Este porcentaje está dado por cada uno de los cumplimientos ya especificados en el presente informe, se ha generado cumplimiento satisfactorio evidenciado en los soportes entregados, de acuerdo con los anexos, donde se evidencia el desarrollo de las obligaciones concernientes a los cinco (5) puntos de adulto mayor en el municipio de Puerto López descritos en las obligaciones específicas

2. CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DE SEGURIDAD SOCIAL:

Certificamos que CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y SOSTENIBLE ADARGAS identificada con Nit 822004163-2, representada legalmente por MAURICIO BERMUDEZ MORENO, identificado con la C.C. CC 7827735, se encuentra al día en pago de Parafiscales, siendo expedido por un Contador Público YESENIA LEON BENITEZ Tarjeta Profesional No 263780-T de la CORPORACION ADARGAS en Función de Contratista del proceso 100-103-14-01-000

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

BALANCE FINANCIERO DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO A LA FECHA CON UN AVANCE DEL 1.05 % POR UN VALOR DE $16.969.234

CONCEPTO	VALOR TOTAL DEL CONTRATO	PERIODO DE PAGO	NUMERO DE EJECUCIÓN
PAGO PARCIAL DEL NOVENO PAGO AUTORIZADO 11.39%	$ 164.730.844	Del 28/10/2024 al 27/11/2024	9
PAGO PARCIAL DEL DECIMO PAGO AUTORIZADO	$160,252,852.00	Del 28/11/2024 al 27/12/2024	10
PAGO FINAL AUTORIZADO	$16.969.234	Del 28/12/2024 al 31/12/2024	10
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$1.623.944.086	N/A	N/A

Se anexa factura por valor de: dieciséis millones novecientos sesenta y nueve y doscientos treinta y cuatro mil pesos MCTE $16.969.234

MAURICIO BERMUDEZ MORENO
REPRESENTANTE LEGAL
CC 7827735

ANEXO 1

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

CONVENIO
100-103-14-01-00-103-14-01-00005-2024
PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA
INFRAESTRUCTURA DE CENTROS DE ATENCION
CENTRO PUERTO LOPEZ
PACHAQUIARO
GUADALUPE
PUEBLO NUEVO

CORPORACION ADARGAS
MUNICIPIO DE PUERTO LOPEZ
2024

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

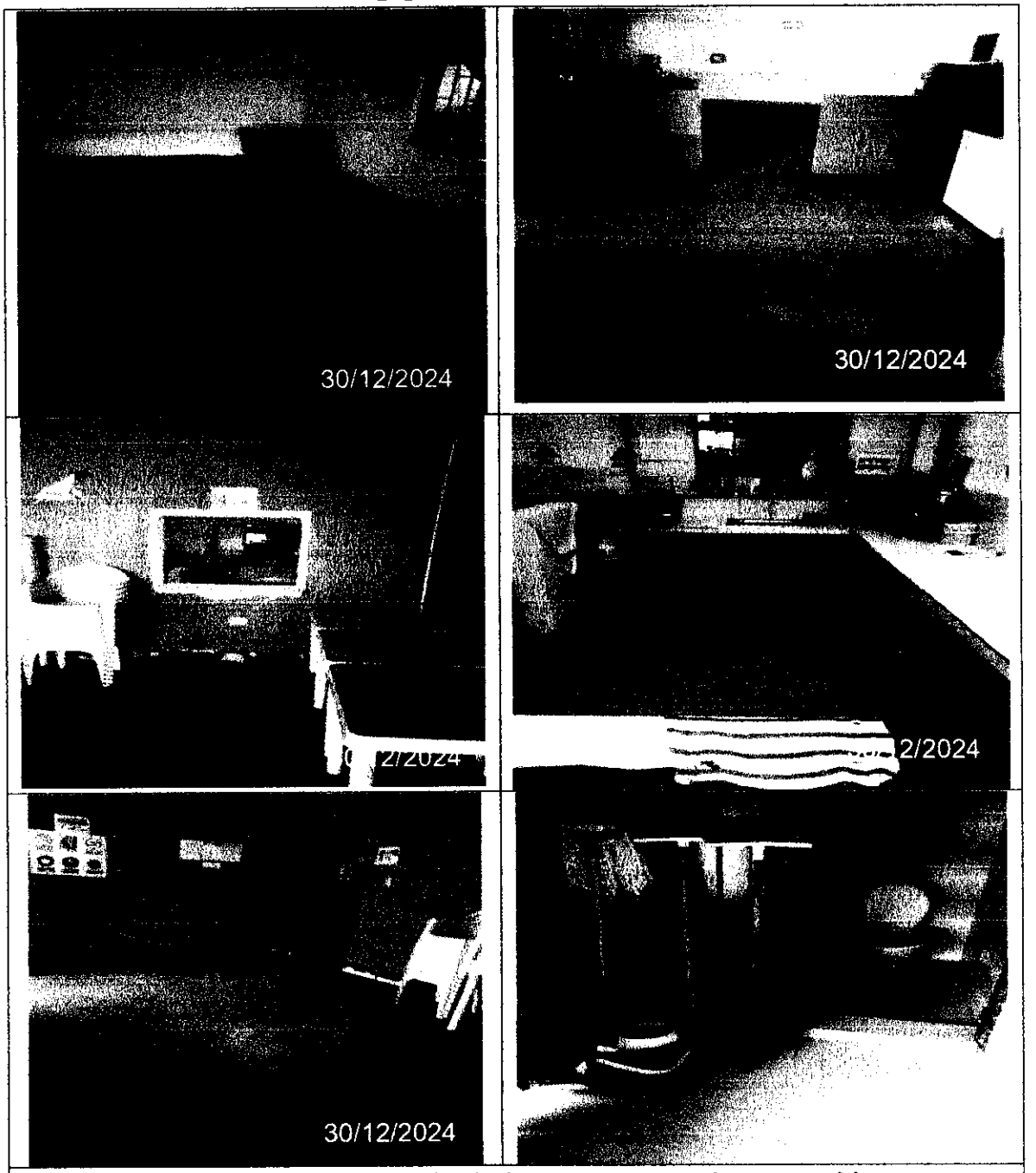
REGISTRO FOTOGRAFICO
REMOLINO



Descripción de la Actividad: Los centros de atención cuentan con una excelente infraestructura para atender a los adultos mayores, cuenta con espacios de cocina, salón (comedor), zona de almacenamiento, bodega de aseo, batería de baños.

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

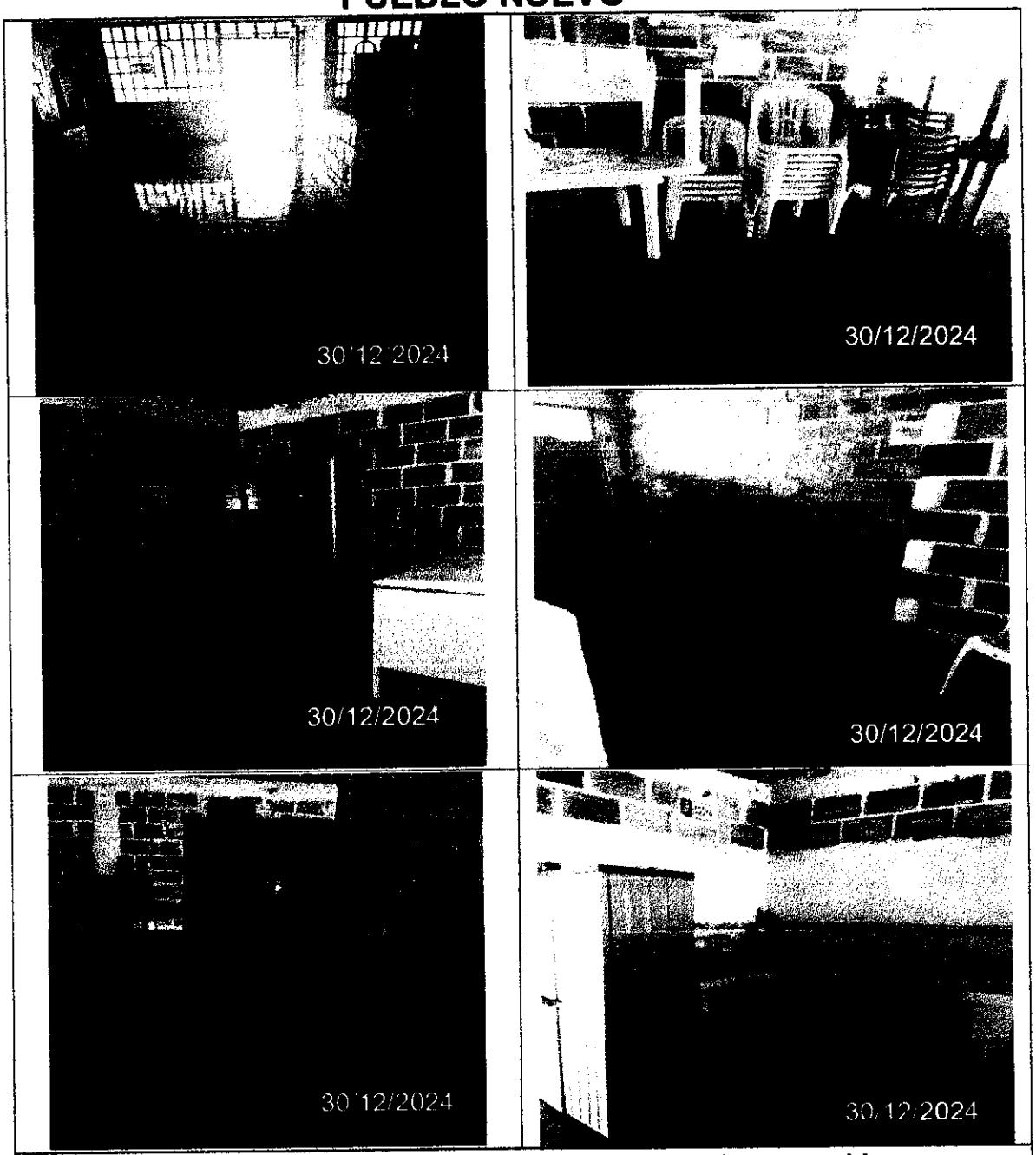
REGISTRO FOTOGRAFICO
GUADALUPE



Descripción de la Actividad: Los centros de atención cuentan con una excelente infraestructura para atender a los adultos mayores, cuenta con espacios de cocina, salón (comedor), zona de almacenamiento, bodega de aseo, batería de baños.

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

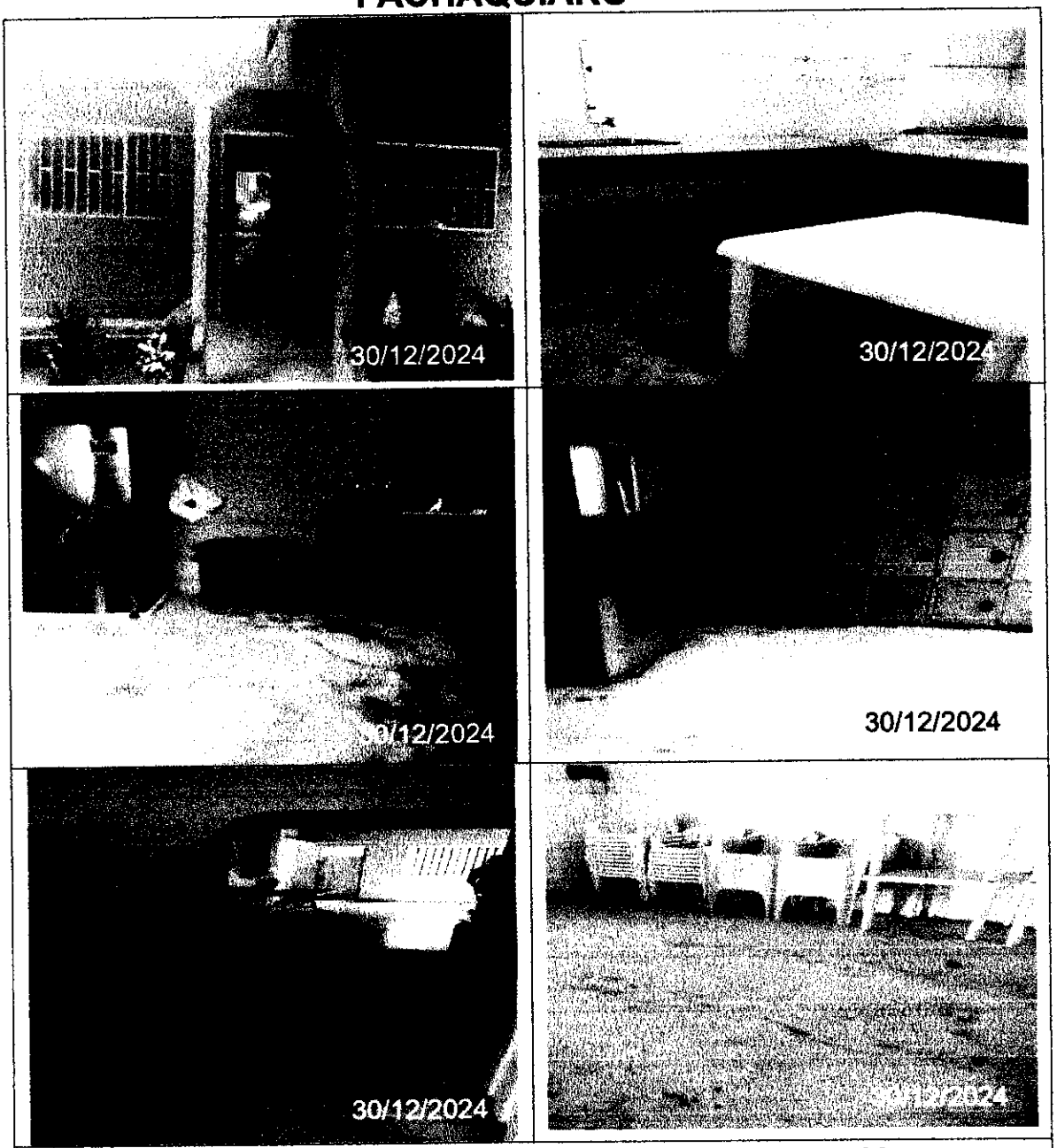
REGISTRO FOTOGRAFICO
PUEBLO NUEVO



Descripción de la Actividad: Los centros de atención cuentan con una excelente infraestructura para atender a los adultos mayores, cuenta con espacios de cocina, salón (comedor), zona de almacenamiento, bodega de aseo, batería de baños.

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

REGISTRO FOTOGRAFICO
PACHAQUIARO



Descripción de la Actividad: Los centros de atención cuentan con una excelente infraestructura para atender a los adultos mayores, cuenta con espacios de cocina, salón (comedor), zona de almacenamiento, bodega de aseo, batería de baños.

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

REGISTRO FOTOGRAFICO
PUERTO LOPEZ CENTRO



Descripción de la Actividad: Los centros de atención cuentan con una excelente infraestructura para atender a los adultos mayores, cuenta con espacios de cocina, salón (comedor), zona de almacenamiento, bodega de aseo, batería de baños.

ANEXO 2

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
NIT 822004163	2	CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y SOSTENIBLE	B - MENOS DE 200 COTIZANTES	ADULTO MAYOR	CL 13 A 29 41 BRR LOS BANCARIOS	VILLAVICENCIO-META	6663358	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2025-01	1178982071	9480025906	E	2025/01/16	2025/01/07	BANCO CAJA SOCIAL	0	$6,053,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación		Nombre	Ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
1	CC	21244969	CHAVEZ MARLENY		X							X									231001	30	$1,377,450	$220,400	EPSC34	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
2	CC	52457494	GOMEZ MELVA		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPS037	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
3	CC	1006720432	HENAO KAROLL		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPSC34	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
4	CC	17386822	HERNANDEZ JOSE		X							X									25-14	30	$1,377,450	$220,400	EPS017	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
5	CC	1121126009	LONDOÑO ANGIE		X							X									230201	30	$1,377,450	$220,400	EPS017	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
6	CC	40370713	MARTINEZ MARIA		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPS005	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
7	CC	40341567	MORALES NIDIA		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPSC34	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
8	CC	40418082	PEREZ YAMILE		X							X									230201	30	$1,377,450	$220,400	EPS002	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
9	CC	1122131124	RENTERIA ANDREA		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPSC34	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
10	CC	1120864736	RODRIGUEZ CLAUDIA		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPSC34	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
11	CC	1117233403	YATE YANETH		X							X									230301	30	$1,377,450	$220,400	EPS041	30	$1,377,450	$172,200	CCF34	30	$1,377,450	$55,100	14-7	30	$1,377,450	$33,600	30	$1,377,450	$69,000	No	$550,300
Total	Afiliados(11)																					$15,151,950	$2,424,400			$15,151,950	$1,894,200			$15,151,950	$606,100			$15,151,950	$369,600		$15,151,950	$759,000		$6,053,300

2025/01/09 04:43 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
NIT 822004163	2	CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y SOSTENIBLE	B - MENOS DE 200 COTIZANTES	ADULTO MAYOR	CL 13 A 29 41 BRR LOS BANCARIOS	VILLAVICENCIO-META	6663358	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2025-01	1178982071	94800035906	E	2025/01/16	2025/01/07	BANCO CAJA SOCIAL	0	$6,053,300

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 4)				11	$2,424,400	$0	$0	$2,424,400
COLFONDOS	231001	800,227,940	6	1	$220,400	$0	$0	$220,400
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$220,400	$0	$0	$220,400
PORVENIR	230301	800,224,808	8	7	$1,542,800	$0	$0	$1,542,800
PROTECCION	230201	800,229,739	0	2	$440,800	$0	$0	$440,800
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				11	$369,600	$0	$0	$369,600
SEGUROS BOLIVAR	14-7	860,002,503	2	11	$369,600	$0	$0	$369,600
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				11	$606,100	$0	$0	$606,100
COFREM	CCF34	892,000,146	3	11	$606,100	$0	$0	$606,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 6)				11	$1,894,200	$0	$0	$1,894,200
CAPITAL SALUD	EPSC34	900,298,372	9	5	$861,000	$0	$0	$861,000
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	2	$344,400	$0	$0	$344,400
NUEVA E.P.S.	EPS037	900,156,264	2	1	$172,200	$0	$0	$172,200
NUEVA EPS MOVILIDAD	EPS041	900,156,264	2	1	$172,200	$0	$0	$172,200
SALUD TOTAL	EPS002	800,130,907	4	1	$172,200	$0	$0	$172,200
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$172,200	$0	$0	$172,200
ICBF (ADMINISTRADORAS: 1)				11	$455,400	$0	$0	$455,400
INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	PAICBF	899,999,239	2	11	$455,400	$0	$0	$455,400
SENA (ADMINISTRADORAS: 1)				11	$303,600	$0	$0	$303,600
SENA	PASENA	899,999,034	1	11	$303,600	$0	$0	$303,600
TOTAL				11	$6,053,300	$0	$0	$6,053,300

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1057570978	MARTHA LORENA RODRIGUEZ VARGAS	CALLE 19 N 41 97 VILLA MARIA	00000000	lorre331@gmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	I – Independiente		META	VILLAVICENCIO		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD EMPLEADOS	CANTIDAD UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-12	2024-12	I	16/12/2024	82672641	$384.100	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS008	Compensar EPS	860066942-7	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	13.600				13.600	0	0	13.600			136	13.600	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	162.500	162.500
Pensión	1	208.000	208.000
Riesgos Laborales	1	13.600	13.600
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	384.100	384.100

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1057570978	MARTHA LORENA RODRIGUEZ VARGAS	CALLE 19 N 41 97 VILLA MARIA	00000000	lorre331@gmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL / CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	I – Independiente		META	VILLAVICENCIO		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2024-12	2024-12	1	16/12/2024	82872641	$384.100	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE									INFORMACIÓN NOVEDADES																PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colombiano en el Exterior	Desconocido	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	COMPENSACIÓN	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1057570978	RODRIGUEZ VARGAS MARTHA LORENA	59	0			N																	230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS008	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	2	13.600		0	0	0	0	0	0	0

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	LAURA VANESSA PEÑA RIVEROS
IDENTIFICACIÓN:	CC-1121878939
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2025-01-10
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2025-01-13
FECHA DE PAGO:	2025-01-10
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE BOGOTA
PERÍODO PENSIÓN:	2024-12
PERÍODO SALUD:	2024-12
NÚMERO PLANILLA:	8634108853
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8600185895
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
002	800130907	SALUD TOTAL	1	$ 1.300.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 162.500
230201	800229739	PROTECCION	1	$ 1.300.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 208.000	$ 208.000
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.300.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 31.700	$ 31.700
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200	$ 402.200

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES: 11/02/2025

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1057589980		ROMERO SALAMANCA LAURA CATERIN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CLL 11 N 10 54	PUERTO LOPEZ-META	6867398	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1186023319	94796107l0	I	2025/01/21	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación		Nombre	Ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
1	CC	1057589980	ROMERO LAURA		X																230301	30	$1,300,000	$208,000	EPS002	30	$1,300,000	$162,500		0	$0	$0	14-23	30	$1,300,000	$13,600	0	$0	$0	No	$384,100
Total	Afiliados(1)																						$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$13,600		$0	$0		$384,100

2025/01/10 02:49 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1057589980		ROMERO SALAMANCA LAURA CATERIN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CLL 11 N 10 54	PUERTO LOPEZ-META	6867398	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1186023319	9479810710	I	2025/01/21	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$13,600	$0	$0	$13,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$13,600	$0	$0	$13,600
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
SALUD TOTAL	EPS002	800,130,907	4	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				1	$384,100	$0	$0	$384,100

2025/01/10 02:49 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1010212880		URREGO MORENO IDRIS YIRET	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CARRERA 71D # 55-43	BOGOTA-BOGOTA D.E.	3185087924	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1185984487	9479810187	I	2025/01/21	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																	PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación		Nombre	Ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
1	CC	1010212880	URREGO IDRIS		X																230201	30	$1,300,000	$208,000	EPS005	30	$1,300,000	$162,500		0	$0	$0	14-23	30	$1,300,000	$13,600	0	$0	$0	No	$384,100
Total Afiliados(1)																							$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$13,600		$0	$0		$384,100

2025/01/10 02:34 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1010212880		URREGO MORENO IDRIS YIRET	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CARRERA 71D # 55-43	BOGOTA-BOGOTA D.E.	3185087924	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1185984487	9479810187	I	2025/01/21	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$13,600	$0	$0	$13,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$13,600	$0	$0	$13,600
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				1	$384,100	$0	$0	$384,100

2025/01/10 02:34 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1121903138		RICO VELASQUEZ JONATHAN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 24 27a 9	BOGOTA-BOGOTA D.E.	6867398	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1185969039	9479810039	I	2025/01/13	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación		Nombre	Ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
1	CC	1121903138	RICO JONATHAN		X																230201	30	$1,300,000	$208,000	EPS005	30	$1,300,000	$162,500		0	$0	$0	14-23	30	$1,300,000	$13,600	0	$0	$0	No	$384,100
Total	Afiliados(1)																						$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$13,600		$0	$0		$384,100

2025/01/10 02:29 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1121903138		RICO VELASQUEZ JONATHAN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 24 27a 9	BOGOTA-BOGOTA D.E.	6867398	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1185969039	94798100039	I	2025/01/13	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$13,600	$0	$0	$13,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$13,600	$0	$0	$13,600
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				1	$384,100	$0	$0	$384,100

2025/01/10 02:29 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1006720163		CAMPO GUZMAN CILIA FERNANDA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 4b 28 14	VILLAVICENCIO-META	3102260438	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1185930052	9479809732	I	2025/01/16	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES																PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación		Nombre	Ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irt	vtp	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
1	CC	1006720163	CAMPO CILIA		X																230301	30	$1,300,000	$208,000	EPS005	30	$1,300,000	$162,500		0	$0	$0	14-23	30	$1,300,000	$13,600	0	$0	$0	No	$384,100
Total	Afiliados(1)																						$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$13,600		$0	$0		$384,100

2025/01/10 02:16 PM

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1006720163		CAMPO GUZMAN CILIA FERNANDA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 4b 28 14	VILLAVICENCIO-META	3102260438	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-12	2024-12	1185930052	9479809732	I	2025/01/16	2025/01/10	BANCO DAVIVIENDA	0	$384,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$13,600	$0	$0	$13,600
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$13,600	$0	$0	$13,600
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				1	$384,100	$0	$0	$384,100

2025/01/10 02:16 PM

LOS SUCRITOS REPRESENTANTE LEGAL Y CONTADOR PUBLICO

CERTIFICAN QUE:

Yo YESENIA LEON BENITEZ identificado con CÉDULA DE CIUDADANÍA No 1121862592 de VILLAVICENCIO (META) Y Tarjeta Profesional No 263780-T de la Junta Central de Contadores de Colombia en mi condición de Contador de la CORPORACION ADARGAS NIT: 822004163-2, y MAURICIO BERMUDEZ MORENO C.C. 7.827.735 de Castilla la nueva como representante legal nos permitimos certificar mediante el presente documento el paz y salvo del pago oportunos de los aportes integrales a la seguridad social y aportes parafiscales de los meses
de, enero, febrero, marzo,abril,mayo,junio, julio, agosto , septiembre octubre noviembre y diciembre del 2024 en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 50 de la Ley 789 de 2002, a lo contenido en la Ley 828 de 2003, al artículo 23 de la ley 1150 de 2007 y demás normas complementarias y modificatorias.

Igualmente, certificamos a la fecha de la presente certificación estar al día en el cumplimiento de las obligaciones formales y sustanciales ante la administración de impuestos nacionales DIAN- y demás entidades territoriales por conceptos de los tributos que se generen por la realización de nuestro objeto social.

A su vez se certifica que la factura está realizada de acuerdo a la normatividad vigente tributaria y también se certifica el cumplimiento y pago por concepto de salarios y honorarios del todo el personal contratado durante el periodo de 28 diciembre del 2024 al 31 de diciembre 2024

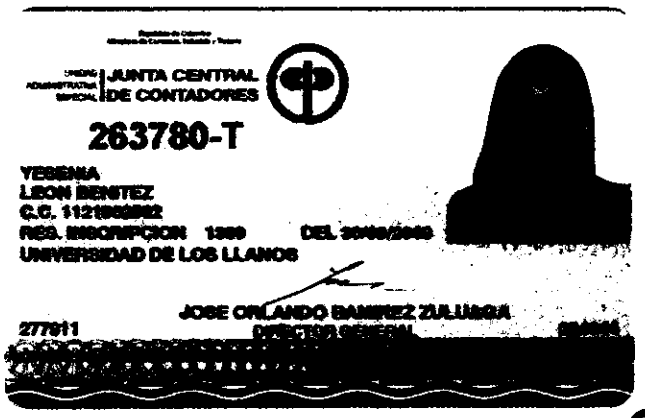
Dada en Villavicencio, a los (31) días del mes de diciembre de 2024.

Yesenia Leon Benitez

YESENIA LEON BENITEZ
CONTADOR PUBLICO No
263780-T
CC. 1121862592 de Villavicencio

MAURICIO BERMUDEZ
MORENO
REPRESENTANTE LEGAL C.C.
7.827735 de Castilla la nueva

YENNY JIMENEZ BARRAGAN REVISOR
FISCAL No 94092-T CC. 40443251 de
Villavicencio



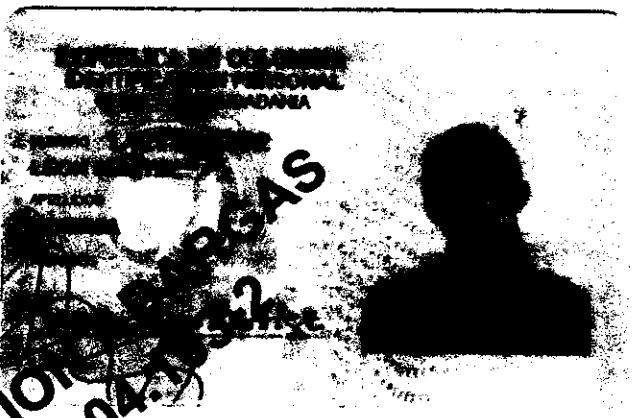
JUNTA CENTRAL DE CONTADORES

263780-T

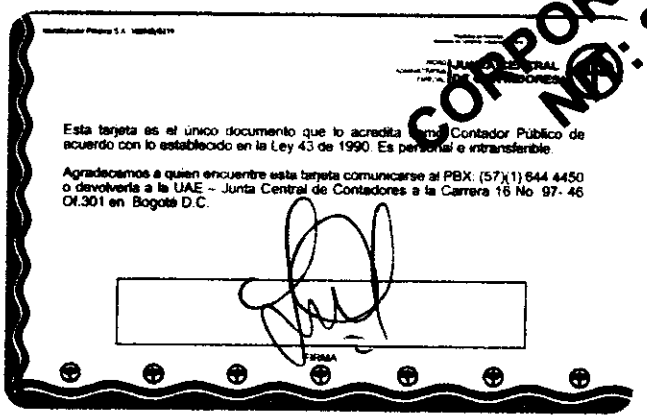
YESENIA
LEON BENITEZ
C.C. 1121882592
REG. INSCRIPCION 1388 DEL 30/08/2005
UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

JOSE ORLANDO RAMIREZ ZULUAGA
DIRECTOR GENERAL

277611



COPIAS
CORPORACION
NO. 822.004.



JUNTA CENTRAL DE CONTADORES

Esta tarjeta es el único documento que lo acredita como Contador Público de acuerdo con lo establecido en la Ley 43 de 1990. Es personal e intransferible.

Agradecemos a quien encuentre esta tarjeta comunicarse al PBX: (57)(1) 644 4450 o devolverla a la UAE – Junta Central de Contadores a la Carrera 16 No. 97- 46 Of.301 en Bogotá D.C.

FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 21-FEB-1990
VILLAVICENCIO
(META)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.55 ESTATURA | O+ G.S. RH | F SEXO

02-ABR-2008 VILLAVICENCIO
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

A-5200100-00168105-F-1121882592-20090803 0014409220A 1 6730103384

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL **JUNTA CENTRAL DE CONTADORES**

Certificado No:

1 C 1 C D 2 7 C A 0 5 1 8 7 1 5

LA REPUBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

JUNTA CENTRAL DE CONTADORES

CERTIFICA A:
QUIEN INTERESE

Que el contador público **YESENIA LEON BENITEZ** identificado con CÉDULA DE CIUDADANÍA No 1121862592 de VILLAVICENCIO (META) Y Tarjeta Profesional No 263780-T SI tiene vigente su inscripción en la Junta Central de Contadores y desde los últimos 5 años.

NO REGISTRA ANTECEDENTES DISCIPLINARIOS **********
****
****

Dado en BOGOTA a los 30 días del mes de Diciembre de 2024 con vigencia de (3) Meses, contados a partir de la fecha de su expedición.

SANDRA MILENA BARRIOS PULIDO
DIRECTOR GENERAL

ESTE CERTIFICADO DIGITAL TIENE PLENA VALIDEZ DE CONFORMIDAD CON LO ESTABLECIDO EN EL ARTICULO 2 DE LA LEY 527 DE 1999, DECRETO UNICO REGLAMENTARIO 1074 DE 2015 Y ARTICULO 6 PARAGRAFO 3 DE LA LEY 962 DEL 2005

Para confirmar los datos y veracidad de este certificado, lo puede consultar en la página web www.jcc.gov.co digitando el número del certificado



ANEXO 3

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

Villavicencio 10 de enero de 2025

Doctora
LILIANA SOTO FERNANDEZ
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y COMPETITIVIDAD
Supervisor del Convenio 100-**103-14-01-00005**

Ref. Entrega de informe de ejecución para el pago final del 1.05 % del PROCESO ESAL 100-103-14-01-00005

INFORME DE CONTRATISTA

100-103-14-01-00005

CUMPLIMIENTO DEL PAGO FINAL : 1.05%

OBJETIVO DEL INFORME: Mantener informado al supervisor del convenio sobre el desarrollo de las obligaciones como contratista y presentar evidencias de la ejecución.

1. **INFORMACIÓN DEL GENERAL:**

CONVENIO No.:	**100-103-14-01-00005**
CLASE DE CONTRATO:	CONVENIO
CONTRATISTA:	**CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y SOSTENIBLE ADARGAS** **NIT: 822004163-2,** **R. L: RICARDO ANTONIO MEJIA OSORIO** **C.C.** 79.695.950 **de Villavicencio**
OBJETO:	
APOYO PARA LA PROTECCION INTEGRAL DE LA POBLACION DE ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO A TRAVÉS DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO	
CONDICIONES INICIALES	

CORPORACION ADARGAS

NIT.822004163-2

VALOR DEL COVENIO:	**MIL CUATROCIENTOS CUARENTA Y SEIS MILLONES SETECIENTOS VEINTIDOS MIL PESOS($ 1.446.722.000**
PLAZO DE EJECUCIÓN:	235 DIAS
FECHA DESIGNACIÓN SUPERVISIÓN:	28 de febrero de 2024
FECHA DE INICIO:	28 de febrero de 2024
FECHA DE TERMINACION INICIAL	27 de noviembre de 2024
FECHA DE ADICION Y PRORROGA	25 de noviembre de 2024
VALOR DE LA ADICION	CIENTO SETENTA Y SIETE MILLONES DOSCIENTOS VEINTIDOS MIL OCHENTA Y SEIS PESOS MCTE ($ 177.222.086)
TIEMPO DE PRORROGA	29 DIAS DE LUNES A SABADO
VALOR TOTAL	MIL SEISCIENTOS VENTITRES MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CUATRO MIL OCHENTA Y SEIS PESOS MCTE ($1.623.944.086).
FECHA TERMINACION	**31 DICIEMBRE DE 2024**

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

DESARROLLO DEL CONTRATO

0	DETALLE	UNIDAD	CANT	SERVICIO dias/mes	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1.1	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Centro Dia	beneficiarios	268	235	10.054	633.185.805
1.2	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Pachaquiaro	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.3	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Guadalupe	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.4	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Remolino	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.5	Ración Preparada De Almuerzo (Lunes a sabado) Corregimiento Getsemaní (Pueblo Nuevo)	beneficiarios	40	235	11.147	104.777.664
1.6	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Pachaquiaro	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.7	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Guadalupe	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.8	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Remolino	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.9	Arrendamiento Inmueble En El Corregimiento De Getsemaní (Pueblo Nuevo)	Mes	1	9	1.016.304	9.146.736
1.10	manipuladora de alimentos	Mes	10	9	2.457.040	221.133.600
1.11	Coordinador (a) del programa	Mes	2	9	2.753.846	49.569.228
1.12	Tecnologos en Alimentos	Mes	2	9	1.809.225	32.566.050
1.13	Auxiliar de Enfermería	Mes	1	9	1.857.782	16.720.037
1.14	Servicios Generales (Área urbana)	Mes	1	9	2.457.040	22.113.360
1.15	Orientador casa del adulto mayor area urbana	Mes	1	9	1.748.480	15.736.320
	TOTAL GENERAL					1.446.722.000

OBLIGACIONES GENERALES

1.	Ejecutar el objeto contractual en los términos y condiciones establecidos en el presente pliego	Se viene ejecutando con los lineamientos de la Minuta contractual.

2.	Cumplir con el objeto del contrato con plena autonomía técnica y administrativa y bajo su propia responsabilidad, por lo tanto, no existe ni existirá ningún tipo de subordinación, ni vínculo laboral alguno entre LAS PARTES.	
3.	Atender y dar respuesta oportuna a los requerimientos del supervisor del contrato.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024, no recibimos requerimientos por parte del supervisor
4.	Garantizar las instalaciones físicas, las condiciones de desplazamiento y la infraestructura logística y tecnológica necesaria para el desarrollo del objeto del futuro convenio.	Se adjunta evidencias fotográficas de cada establecimiento del área rural y del centro ANEXO 1
5.	Garantizar la afiliación del personal a implementar en desarrollo del convenio a las Sistemas de Seguridad Social Integral en los términos de la Ley 100 de 1993 y demás normas que la reglamenten y presentar planillas de pago por dichos.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 garantizamos la afiliación del personal al a implementar en desarrollo del proceso a los Sistemas de Seguridad Social Integral en los términos de la Ley 100 de 1993 y demás normas que la reglamenten y se presentó planillas de pago ANEXO 2 se adjunta planillas de seguridad social y certificación del contador
6.	Realizar por escrito requerimiento, reclamación, sugerencia, comentario o demás que crea pertinente para la debida ejecución del objeto contractual a la secretaria de Desarrollo Social	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 no hubo requerimiento ni solicitud de Ingreso de nuevos beneficiarios
7.	Presentar al municipio un informe mensual del estado de avance de la ejecución del futuro convenio, con el respectivo visto bueno del supervisor	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 presentamos al municipio informe técnico mensual del estado de avance de la ejecución , se hizo entrega del informe mensual de corte 28 noviembre al 27 de diciembre en el informe anterior
8.	Presentar un informe final de la ejecución del futuro convenio con sus debidos soportes	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 La Corporación ADARGAS, presenta un informe final de la

	incluyendo la información financiera, las actividades realizadas, registro fotográfico con fecha y demás soportes para evidenciar el cumplimiento del objeto contractual, se debe entregar copia magnética y soportes	ejecución del convenio con sus debidos soportes incluyendo la información financiera, las actividades realizadas, registro fotográfico con fecha y demás soportes para evidenciar el cumplimiento del objeto contractual, se debe entregar copia magnética y soportes ANEXO 3 se hace entrega del informe final
9.	Realizar registro fotográfico y videos de calidad de la prestación del servicio a los directos beneficiarios (titulares de derecho) de forma mensual durante la vigencia del contrato preservando los derechos de los abuelos	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 realizamos un registro fotográfico de calidad de la prestación del servicio a los directos beneficiarios (titulares de derecho) de forma mensual durante la vigencia del contrato preservando los derechos de los abuelos ANEXO 4 se adjunta fotografías y videos de formato corto con contenido en fragmentos pequeños de la atención en los 5 puntos
10.	Contar con el personal idóneo y competente para la ejecución del contrato, el cual debe cumplir con las obligaciones, requisitos, experiencia y habilidades, contenidos en los lineamientos técnicos del Programa.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 contamos con el personal idóneo y competente para la ejecución del contrato, el cual cumple con las obligaciones, requisitos, experiencia y habilidades, contenidos en los lineamientos técnicos del Programa. se presentó documento con las obligaciones de cada personal en el informe número 3
11.	La cantidad de raciones a atender en el programa puede disminuir o aumentar durante la ejecución del contrato de acuerdo con las novedades de atención a los abuelos, las necesidades y demás que la secretaria de desarrollo y educación crean pertinente	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 cumplimos con la cantidad de raciones a atender en el programa ANEXO 5 se adjunta fotografías de las raciones servidas en los 5 puntos
12.	Presentar al supervisor del contrato dentro de los 10 primeros días contados a partir del vencimiento de cada mes los informes, contables y de gestión sobre el avance de ejecución del contrato con sus respectivos	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 Presentamos al supervisor del contrato los informes, contables y de gestión sobre el avance de ejecución del contrato con sus respectivos soportes . el informe de gestión incluye aspectos administrativos, legales técnicos y

	soportes . el informe de gestión incluye aspectos administrativos, legales técnicos y de ejecución presupuestal	de ejecución presupuestal, los cuales se encuentran en el informe ejecutivo.
13.	Garantizar la adquisición de alimentos comprados a pequeños productores agropecuarios locales y/o a productores de la agricultura campesina, familiar o comunitaria locales y sus organizaciones en un porcentaje mínimo del 30% del valor del contrato en cumplimiento a lo dispuesto del artículo 220113 del decreto 248 del 2021	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 la Corporación ADARGAS, Garantizó la adquisición de alimentos comprados a pequeños productores agropecuarios locales y/o a productores de la agricultura campesina, familiar o comunitaria locales y sus organizaciones en un porcentaje mínimo del 30% del valor del contrato en cumplimiento a lo dispuesto del artículo 220113 del decreto 248 del 2021, ANEXO 6 se adjunta certificaciones de proveedores y facturas
14.	Conformación de talento humano en los diferentes centros de atención de trabajo de manipulación de alimentos, aseo, tecnólogos de alimentos, coordinadores y auxiliar de enfermería	Dos tecnólogos de alimentos Uno de servicio general Un orientador Diez manipuladoras de alimentos Dos coordinadoras Un auxiliar de enfermería.
15.	Realizar los procesos de inducción y formación inicial al talento humano que hará parte del servicio al programa adulto mayor.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 cumplimos con la evaluación a todo el personal de manipulación de alimentos sobre el Control de Calidad en el Procesamiento de Alimentos: Garantizando la Seguridad Alimentaria para Adultos Mayores. se realizará mensualmente de acuerdo a las necesidades presentadas. Las evidencias se presentaron en el informe anterior
16.	Presentar la derivación del menú, conforme a la minuta patrón del servicio la cual debe ser aprobada por el o la nutricionista del operador	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , dimos a conocer los ciclos del menú a las manipuladoras de alimentos para su debido manejo, el cual se presentó en el quinto informe
17.	Programa de nutrición y complemento alimenticio debe cumplir con los cupos reglamentados.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 garantizamos la atención a la población focalizada como los siguientes: Comedor Centro Puerto López

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

	(268 cupos), Comedor Pachaquiaro (40 cupos), Comedor Remolino (40 cupos), Comedor Guadalupe (40 cupos), Comedor Pueblo Nuevo- Getsemaní (40 cupos). Los beneficiarios vinculados al programa son : Adultos Mayores a 60 años, que provienen de estratos 1 y 2 del SISBEN, u otra condición de vulnerabilidad, para un total de 428 cupos
18. Adecuación, mantenimiento, orden y seguridad de los espacios físicos donde se realiza la prestación del servicio	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , se realizó la adecuación, mantenimiento, orden y seguridad de los espacios físicos donde se realiza la prestación del servicio en los 5 puntos , las evidencias se presentaron en el informe anterior
19. Acciones preventivas en salud en el Adulto Mayor.	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , se realizaron Acciones preventivas en salud ANEXO 7 se presentan evidencias fotográficas
20. Visitas de inspección	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 , no se realizaron Visitas de inspección
21. PERSONAL IDONEO EN LOS 5 PUNTOS Coordinador (a) del programa 2 Tecnólogos en Alimentos 2 Auxiliar de Enfermería 1 Servicios Generales (Área urbana) 2 Orientador casa del adulto mayor area urbana 1 Manipuladores de alimentos 9	Visitas de inspección realizamos los honorarios, tanto en la nómina como a los profesionales por CPS, garantizando el pago de manera puntual para todo el equipo de los 5 puntos de adulto mayor ANEXO 8 se presentan evidencias de pago de honorarios e informes
22. Arrendamiento • Corregimiento De Pachaquiaro • Corregimiento De Guadalupe • Corregimiento De Remolino • Corregimiento De Getsemaní (Pueblo Nuevo)	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 LA corporación Adargas realiza el pago de arriendo 4 establecimientos en 4 corregimientos Inmueble En El Corregimiento De Pachaquiaro Inmueble En El Corregimiento De Guadalupe Inmueble En El Corregimiento De Remolino Inmueble En El Corregimiento

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

		De Getsemaní (Pueblo Nuevo), ANEXO 9 se presentan evidencias de pago a los 4 establecimientos
23.	Radicar las facturas de cobro por los servicios prestados y ajustes dentro de los plazos convenidos.	Durante el periodo del 28 de noviembre al 27 de diciembre del 2024 adjuntamos factura de cobro ANEXO 10 se adjunta factura FE40 y documentos del contador
24.	Garantizar la entrega de las raciones a los adultos mayores en los 5 puntos en el municipio de Puerto López	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 Garantizamos la entrega de las raciones a los adultos mayores en los 5 puntos en el municipio de puerto López, ANEXO 11 se anexa planillas de asistencia de los diferentes centros de adulto mayor
25.	Garantizar una bodega para el almacenamiento y distribución de los alimentos, que cumpla con las normas higiénico-sanitarias establecidas en la Resolución 2674 de 2013, y las demás normas que la modifiquen, complementen o sustituyan en el desarrollo del contrato. Dicha bodega deberá destinarse única y exclusivamente para el almacenamiento y distribución de alimentos de igual forma un transporte especial de refrigeración	Durante el periodo del 28 de diciembre al 31 de diciembre del 2024 ,la corporación ADARGAS Garantizó una bodega para el almacenamiento y distribución de los alimentos, que cumpla con las normas higiénico-sanitarias establecidas en la Resolución 2674 de 2013, y las demás normas que la modifiquen, complementen o sustituyan en el desarrollo del contrato. Dicha bodega deberá destinarse única y exclusivamente para el almacenamiento y distribución de alimentos de igual forma un transporte especial de refrigeración las evidencias de la bodega se pasaron en el primer informe ANEXO 12 se anexan evidencia fotográfica del transporte Asimismo, se presentan los paz y salvo de pago de arriendo de la bodega

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

1. PORCENTAJE DE AVANCE FÍSICO EJECUTADO DEL TOTAL DEL CON: PAGO EQUIVALENTE AL 1.05 % DEL VALOR DEL CONTRATO.

Este porcentaje está dado por cada uno de los cumplimientos ya especificados en el presente informe, se ha generado cumplimiento satisfactorio evidenciado en los soportes entregados, de acuerdo con los anexos, donde se evidencia el desarrollo de las obligaciones concernientes a los cinco (5) puntos de adulto mayor en el municipio de Puerto López descritos en las obligaciones específicas

2. CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DE SEGURIDAD SOCIAL:

Certificamos que CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL Y SOSTENIBLE ADARGAS identificada con Nit 822004163-2, representada legalmente por MAURICIO BERMUDEZ MORENO, identificado con la C.C. CC 7827735, se encuentra al día en pago de Parafiscales, siendo expedido por un Contador Público YESENIA LEON BENITEZ Tarjeta Profesional No 263780-T de la CORPORACION ADARGAS en Función de Contratista del proceso 100-103-14-01-000

CORPORACION ADARGAS
NIT.822004163-2

BALANCE FINANCIERO DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO A LA FECHA CON UN AVANCE DEL 1.05 % POR UN VALOR DE $16.969.234

CONCEPTO	VALOR TOTAL DEL CONTRATO	PERIODO DE PAGO	NUMERO DE EJECUCIÓN
PAGO PARCIAL DEL NOVENO PAGO AUTORIZADO 11.39%	$ 164.730.844	Del 28/10/2024 al 27/11/2024	9
PAGO PARCIAL DEL DECIMO PAGO AUTORIZADO	$160,252,852.00	Del 28/11/2024 al 27/12/2024	10
PAGO FINAL AUTORIZADO	$16.969.234	Del 28/12/2024 al 31/12/2024	10
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$1.623.944.086	N/A	N/A

Se anexa factura por valor de: dieciséis millones novecientos sesenta y nueve y doscientos treinta y cuatro mil pesos MCTE $16.969.234

MAURICIO BERMUDEZ MORENO
REPRESENTANTE LEGAL
CC 7827735

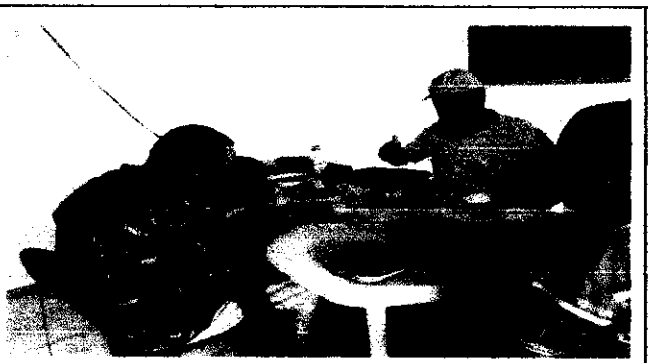
ANEXO 4

	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

RACION SERVIDA A LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACION

Se realiza la ración servida en los diferentes centros de adulto mayor, llevando a cabo la minuta correspondiente, brindando servicio de calidad a los adultos mayores beneficiarios del **PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO**.

CENTRO PUERTO LOPEZ





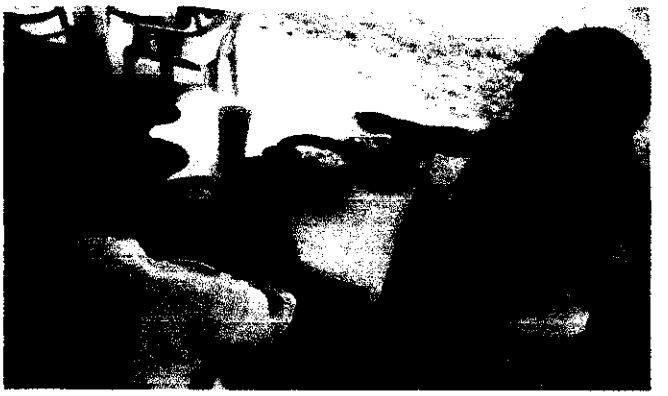




	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR PUEBLO NUEVO









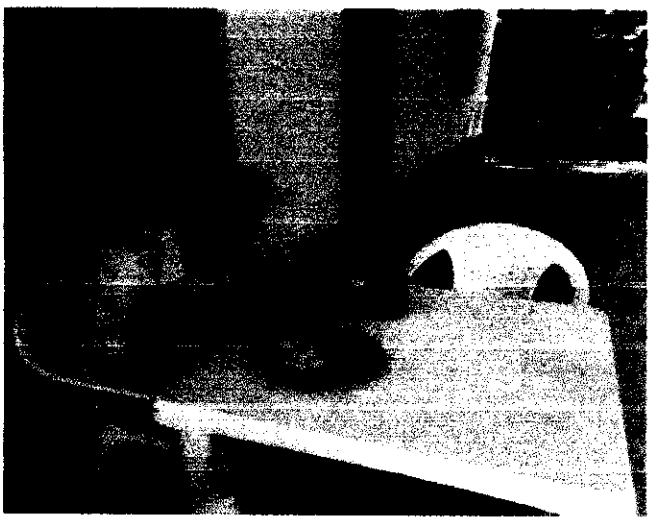
	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR REMOLINO



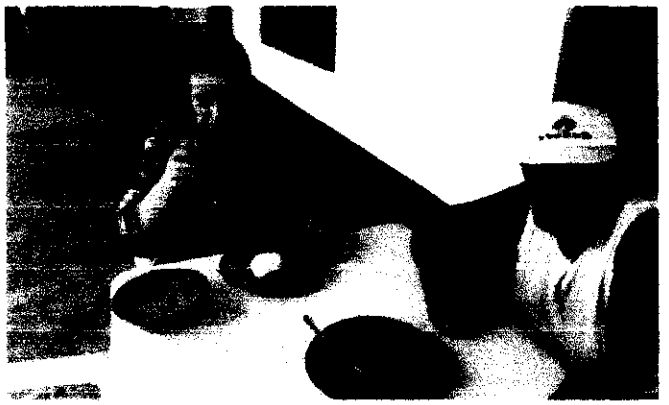


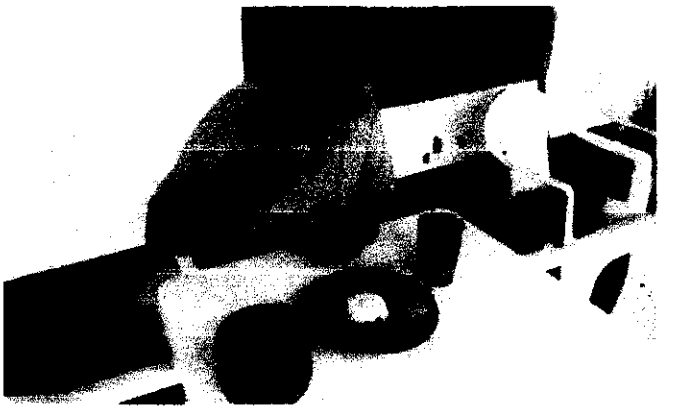


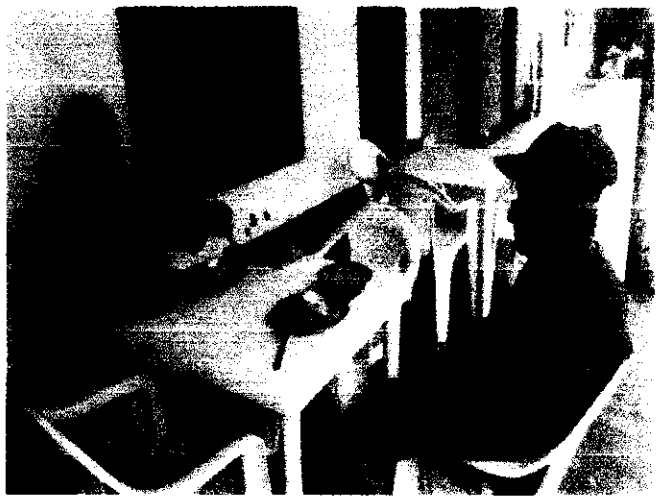


	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR GUADALUPE



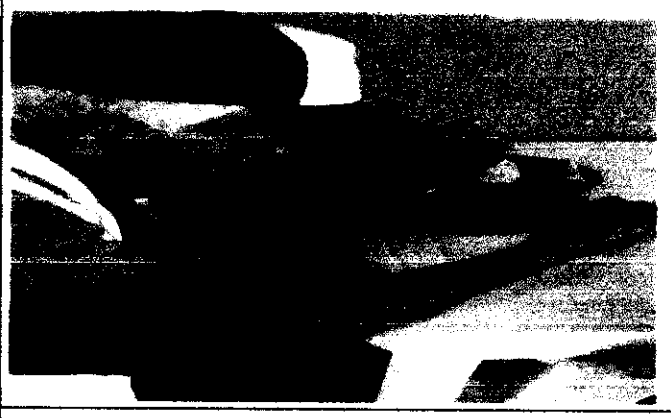




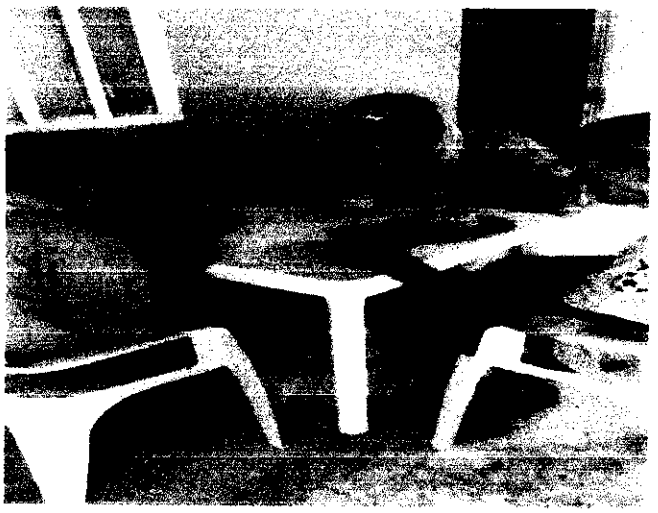


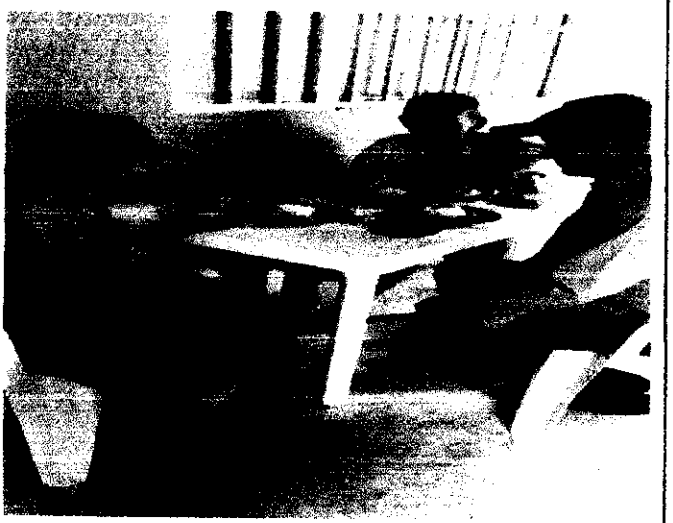
	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR PACHAQUIARO









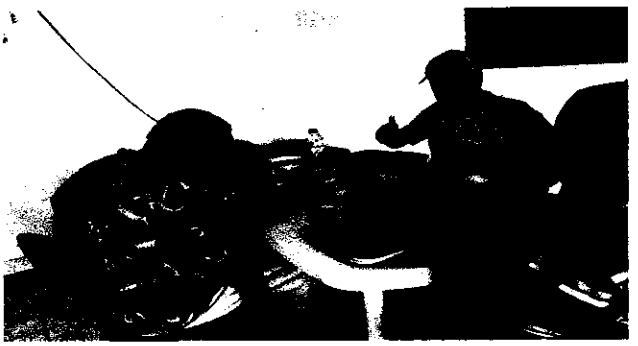
ANEXO 5

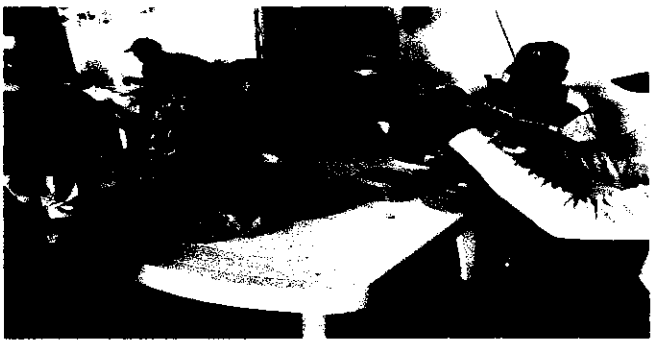
	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

RACION SERVIDA A LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACION

Se realiza la ración servida en los diferentes centros de adulto mayor, llevando a cabo la minuta correspondiente, brindando servicio de calidad a los adultos mayores beneficiarios del **PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO**.

CENTRO PUERTO LOPEZ









	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR PUEBLO NUEVO









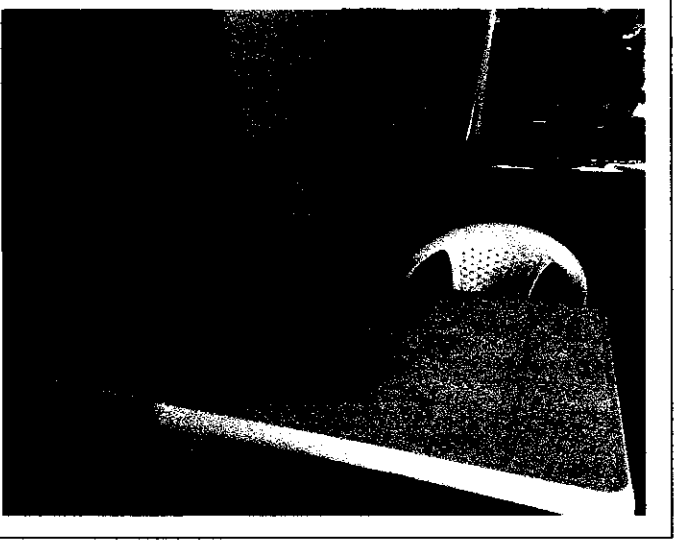
	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR REMOLINO



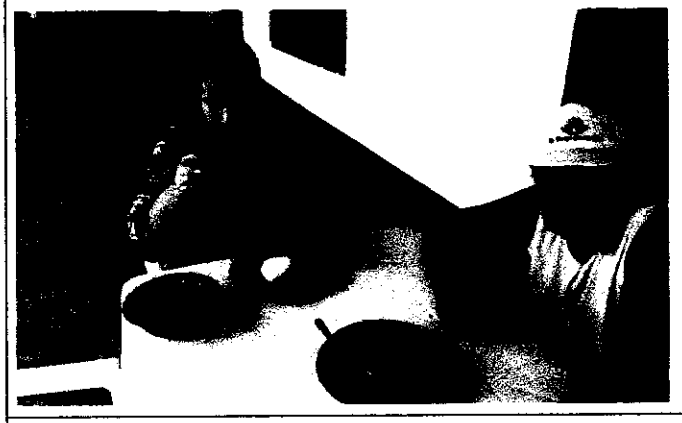




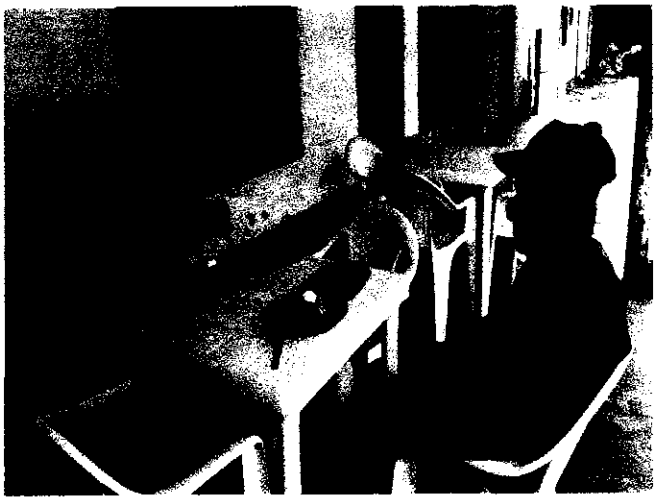


	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR GUADALUPE





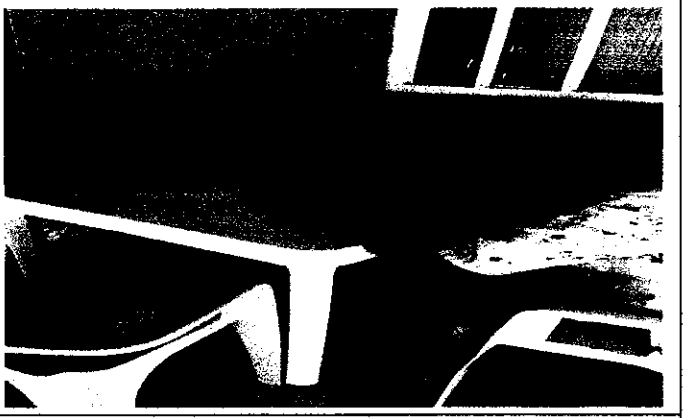


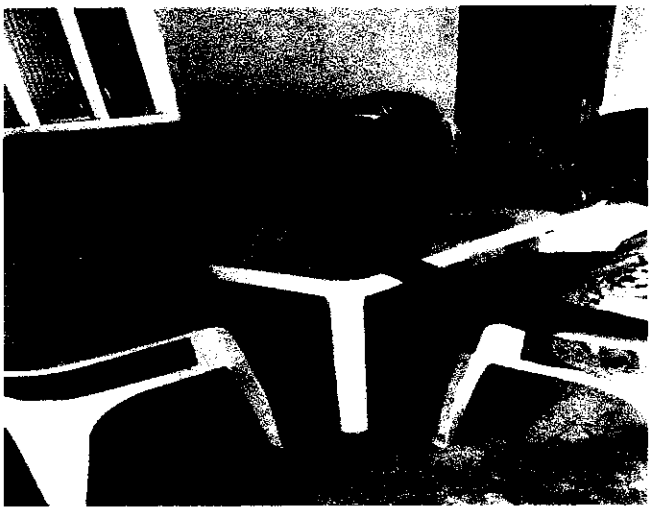


	CORPORACION ADARGAS **INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION**	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28 /12/2024 al 31/12/2024

COMEDOR PACHAQUIARO









ANEXO 6

LA SELECTA
CORTES FINOS Y MADURADOS

CERTIFICACION

Yo Diego Antonio Losada Romero identificado con cedula de ciudadanía 1032444725 expedida en Puerto López - Meta, como representante legal de la empresa Diego Antonio losada Romero certifico que he sido proveedor de carnes para la Corporación para el Desarrollo Humano Integral y Sostenible ADARGAS con Nit. 822004163-2, representante legal MAURICIO BERMUDEZ MORENO REPRESENTANTE LEGAL con CC 7827735 expedida en Villavicencio – Meta, desde el 28 de diciembre hasta el 31 de diciembre del año 2024.

La presente se expide a solicitud del interesado a los 31 días del mes de diciembre del año 2024

Diego Losada

DIEGO ANTONIO LOSADA ROMERO
C.C. 1032444725

LA SELECTA
NIT 1032444725
Puerto López, Meta
28 de diciembre - 31 de diciembre de 2024

LA SELECTA
CORTES FINOS Y MADURADOS

CUENTA DE COBRO

CORPORACIÓN SOCIAL Y CULTURAL PARA EL DESARROLLO HUMANO NÓMADAS
NIT. 900.174.551-8
DEBE A:

DIEGO ANTONIO LOSADA ROMERO
C.C. 1032444725

LA SUMA DE: ONCE MILLONES QUINIENTOS SETENTA Y CINCO MIL QUNIENTOS PESOS
$11.575.500
POR CONCEPTO COMPRA DE ABARROTES:

PRODUCTO	PRECIO LB	TOTAL
CERDO MOLIDO	$ 11.000	$ 2.481.600
CARNE PORCIONADA	$ 12.500	$ 2.906.250
POLLO	$ 9.000	$ 2.030.400
MONDONGO	$ 3.400	$ 215.220
MENUDENCIA	$ 7.500	$ 3.942.000
TOTAL		$ 11.575.500

Cordialmente,

Diego Losada
DIEGO ANTONIO LOSADA ROMERO
C.C. 1032444725

MAOT
NIT 1006557622-5
28 de diciembre – 31 diciembre de 2024
Puerto López, Meta

CUENTA DE COBRO

CORPORACIÓN SOCIAL Y CULTURAL PARA EL DESARROLLO HUMANO NÓMADAS
NIT. 900.174.551-8

DEBE A:

MAYRA ALEJANDRA OLMOS TORRES
C.C. 1.006.557.622

LA SUMA DE: OCHO MILLONES SEISCIENTOS OCHENTA Y NUEVE MIL SEISCIENTOS PESOS
$8.747.200

POR CONCEPTO COMPRA DE VERDURAS:

PRODUCTO	PRECIO LB	TOTAL
CEBOLLA CABEZONA, CRUDA	$ 1.600	$ 275.200
CEBOLLA LARGA	$ 2.000	$ 168.000
TOMATE, CRUDO	$ 1.200	$ 667.200
TOMATE CHONTO	$ 1.600	$ 134.400
PLÁTANO HARTÓN VERDE, CRUDO	$ 1.600	$ 627.200

PLÁTANO HARTÓN MADURO, CRUDO	$ 1.60 0	$ 627.20 0
GUATILA	$ 7 00	$ 420.00 0
ZANAHORIA, SIN CASCARA, CRUDA	$ 1.40 0	$ 481.60 0
PAPA, VARIEDAD HARINOSA, PASTUSA, SIN CÁSCARA, CRUDA	$ 1.30 0	$ 780.00 0
HABICHUELA, CRUDA	$ 1.80 0	$ 309.60 0
CALABACIN	$ 1.20 0	$ 307.20 0
PEPINO COHOMBRO, CRUDO	$ 1.40 0	$ 358.40 0
AHUYAMIN	$ 1.50 0	$ 516.00 0
AHUYAMA	$ 1.10 0	$ 281.60 0
YUCA	$ 1.10 0	$ 378.40 0
REMOLACHA	$ 1.30 0	$ 124.80 0

AJOS	$ 900	$ 172.80 O
CILANTRON	$ 8.00 O	$ 64.0 OO
GUAYABA	$ 1.50 O	$ 258.00 O
TOMATE DE ARBOL	$ 2.50 O	$ 1.050.00 O
MARACUYA	$ 4.00 O	$ 688.00 O
TOTAL		$ 8.689.60 O

Cordialmente,

Mayra Olmos T

MAYRA ALEJANDRA OLMOS TORRES
C.C. 1.006.557.622

CERTIFICACION

Yo Mayra Alejandra Olmos Torres identificado con cedula de ciudadanía 1006557622 expedida en Puerto López - Meta, como representante legal de la empresa: **MAOT certifico** que he sido proveedor de verduras y abarrotes para la Corporación para el Desarrollo Humano Integral y Sostenible ADARGAS con Nit. 822004163-2, representante legal MAURICIO BERMUDEZ MORENO REPRESENTANTE LEGAL con CC 7827735 expedida en Villavicencio – Meta, desde el 28 de diciembre hasta el 31 de diciembre del año 2024.

La presente se expide a solicitud del interesado a los 31 días del mes de diciembre del año 2024

Mayra Olmos T

MAYRA ALEJANDRA OLMOS TORRES
CC 1006557622

AGUA POTABLE TRATADA
AGUA DEL LLANO
TOMELA Y DISFRUTELA

CERTIFICACION

Yo **CAMILO ANDRES CLAVIJO** identificado con cedula de ciudadanía 1010076981 expedida en Puerto López - Meta, como representante legal de la empresa: **AGUA POTABLE TRATADA AGUA DEL LLANO** certifico que he sido proveedor de AGUA EN BOTELLONES para la Corporación ADARGAS con Nit. 822004163-2, representante legal MAURICIO BERMUDEZ MORENO con CC 7827735 expedida en Villavicencio – Meta, desde el 28 de diciembre hasta el 31 de diciembre del año 2024.

La presente se expide a solicitud del interesado a los 31 días del mes de diciembre del año 2024

Camilo Clavijo

Camilo Andrés Clavijo Torres
C.C: 1.010.076.981
TEL: 3115033986

AGUA POTABLE TRATADA
AGUA DEL LLANO
TOMELA Y DISFRUTELA

CUENTA DE COBRO

CORPORACION ADARGAS DEBE A:

AGUA POTABLE TRATADA AGUA DEL LLANO

50 botellones de agua por la suma de :

DOSCIENTOS CUARENTA Y CINCO MIL PESOS M/CTE. ($2450.000), por concepto de abastecimiento de agua potable en botellón.

Camilo Clavijo

Camilo Andrés Clavijo Torres
C.C: 1.010.076.981
TEL: 3115033986

ANEXO 7

	CORPORACION PARA EL DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBLE ADARGAS INFORME FOTOGRAFICO DE AREAS DE ALIMENTACION	Código	00001
		Área	Calidad
		Fecha	28/07/2024 al 28/08/2024

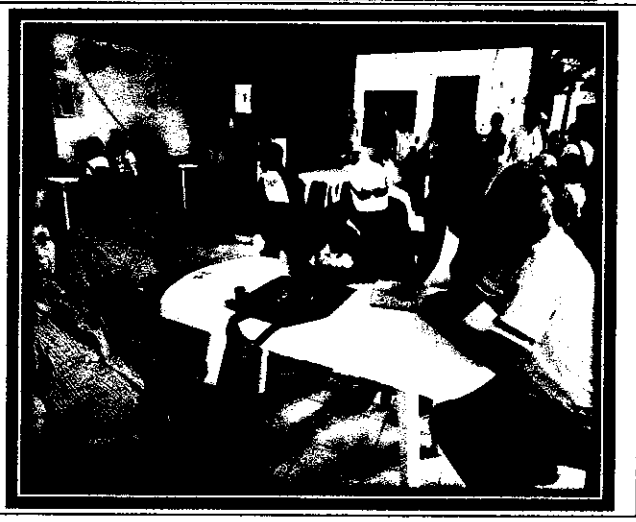
Informe AUXILIAR EN ENFERMERIA

En el periodo del 29 /12/2024 al 31/12/2024 se realizó capacitación al adulto mayor sobre nutrición y desnutrición, como podemos tratarla, a que profesional podemos acudir, se realiza toma de control de tensión arterial.

AUXILIAR EN ENFERMERIA:











	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

N. CONTRATO	FECHA	HORA INICIO:	HORA FIN:	LUGAR DE REUNION	N° ORDEN
103-14-01-00005-2024	29-12- 2024	10:00 AM	1:00PM	SEDE GUADALUPE	
OBJETIVO DE LA REUNION: Socializar y educar al adulto mayor sobre la nutrición y desnutrición , a que profesional acudir, la importancia de obtener conocimiento sobre ello y cómo actuar ante una crisis ya puede ser con algún familiar y/o conocido.				**RESPONSABLE: LAURA PEÑA**	

Asisten:

Nombres y Apellidos	Institución / Cargo	Documento	Firma
LAURA PEÑA RIVEROS	Aux. Enfermería	1.121.878.939	laura peña

(Se anexa Planilla Adicional de firmas de Asistencia a reunión SI X Hoja _____ a _____ NO)

Temas a desarrollar

1. Saludo
2. Socialización sobre nutrición y desnutrición
3. Participación de los adultos mayores
4. cierre

Compromisos de la reunión:

Socializar y educar a los adultos mayores sobre la hipertensión como enfermedad crónica y como actuar durante una crisis y a que profesional acudir en su momento oportuno.

Desarrollo de la Reunión:

Para una buena nutrición en el adulto mayor, se recomienda:

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

Para mantener un cuerpo sano y equilibrado **es importante conocer los tipos de nutrientes que existen**, regular la cantidad de alimento que se ingiere de acuerdo a las necesidades físicas personales, realizar actividad física y mantenerse hidratado. Con una buena alimentación, pueden ser evitadas o aliviadas muchas de las enfermedades comunes o propensiones a desarrollar una enfermedad.

También **se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación** y su relación con la salud del ser humano. La nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular.

MACRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo. Estos son:

- **Proteínas**. Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: la queratina (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), la fibrina (interviene en el proceso de coagulación), la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y los anticuerpos (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros.
- **Hidratos de carbono**. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas.
- **Grasas**. Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas monoinsaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados).

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

- **Agua**. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre.

MICRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas. Estos son:

- **Vitaminas**. Son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras. Las vitaminas son: vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras).
- **Minerales**. Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos. Estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas. Algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros.

Tomar aproximadamente dos litros de agua al día es parte de una alimentación sana.

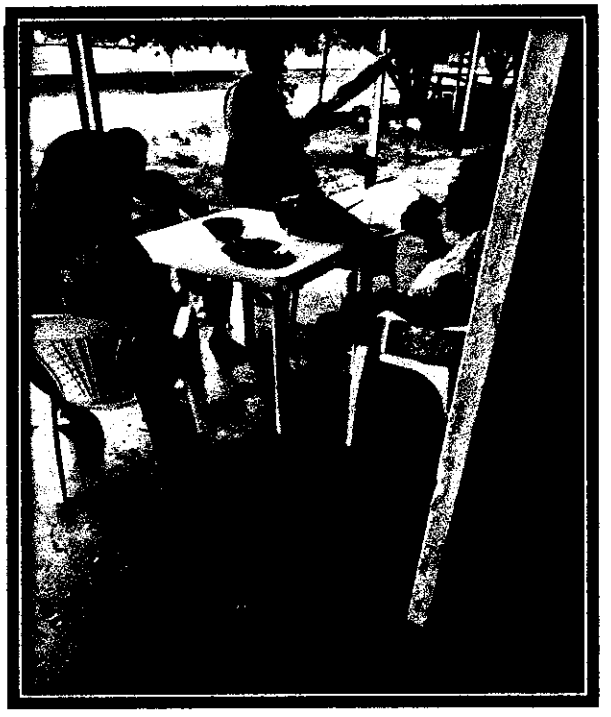
Existen algunas recomendaciones para llevar una alimentación adecuada:

- Consumir alimentos que brinden los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), que dan energía al organismo para que pueda desarrollar sus funciones vitales.
- Consumir alimentos que brinden al cuerpo vitaminas y minerales, que son micronutrientes no energéticos que llevan adelante funciones de regeneración y desarrollo.
- Tomar aproximadamente dos litros de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Consumir suficientes alimentos altos en fibra, que es un tipo de hidrato de carbono que el sistema digestivo no digiere y que, entre otras cosas, mejora el tránsito intestinal y regula el nivel de azúcar en sangre.
- Consultar siempre a un especialista en salud, ya que la cantidad de nutrientes y de alimentos a incorporar va a depender de las necesidades nutricionales de cada persona. Para eso se tienen en cuenta indicadores como el peso, la altura, el momento de la vida del paciente o situaciones excepcionales como el embarazo o el proceso de lactancia.
- Consultar las etiquetas de los productos alimenticios y conocer los ingredientes que se utilizan para producir cada tipo de alimento y sus beneficios nutricionales.
- Comer alimentos variados para tener una dieta equilibrada.

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

- Consumir algunos productos, como la sal y las bebidas alcohólicas, con moderación.
- Acompañar la alimentación equilibrada con ejercicio físico que permita ayudar al desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Para esto es importante realizar un balance energético de acuerdo a las necesidades nutricionales que se precisen de acuerdo a la cantidad de actividad física que se realice.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION





	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

N. CONTRATO	FECHA	HORA INICIO:	HORA FIN:	LUGAR DE REUNION	Nº ORDEN
103-14-01-00005-2024	29-12- 2024	10:00 AM	1:00PM	SEDE REMOLINO	
OBJETIVO DE LA REUNION: Socializar y educar al adulto mayor sobre la nutrición y desnutrición , a que profesional acudir, la importancia de obtener conocimiento sobre ello y cómo actuar ante una crisis ya puede ser con algún familiar y/o conocido.				**RESPONSABLE: LAURA PEÑA**	

Asisten:

Nombres y Apellidos	Institución / Cargo	Documento	Firma
LAURA PEÑA RIVEROS	Aux. Enfermería	1.121.878.939	laura peña

(Se anexa Planilla Adicional de firmas de Asistencia a reunión SI X Hoja _____ a _____ NO)

Temas a desarrollar

1. Saludo
2. Socialización sobre nutrición y desnutrición
3. Participación de los adultos mayores
4. cierre

Compromisos de la reunión:

Socializar y educar a los adultos mayores sobre la hipertensión como enfermedad crónica y como actuar durante una crisis y a que profesional acudir en su momento oportuno.

Desarrollo de la Reunión:

Para una buena nutrición en el adulto mayor, se recomienda:

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

Para mantener un cuerpo sano y equilibrado **es importante conocer los tipos de nutrientes que existen**, regular la cantidad de alimento que se ingiere de acuerdo a las necesidades físicas personales, realizar actividad física y mantenerse hidratado. Con una buena alimentación, pueden ser evitadas o aliviadas muchas de las enfermedades comunes o propensiones a desarrollar una enfermedad.

También **se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación** y su relación con la salud del ser humano. La nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular.

MACRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo. Estos son:

- **Proteínas**. Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: la queratina (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), la fibrina (interviene en el proceso de coagulación), la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y los anticuerpos (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros.
- **Hidratos de carbono**. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas.
- **Grasas**. Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas mono insaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados).

- **Agua**. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre.

MICRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas. Estos son:

- **Vitaminas**. Son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras. Las vitaminas son: vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras).
- **Minerales**. Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos. Estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas. Algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros.

Tomar aproximadamente dos litros de agua al día es parte de una alimentación sana.

Existen algunas recomendaciones para llevar una alimentación adecuada:

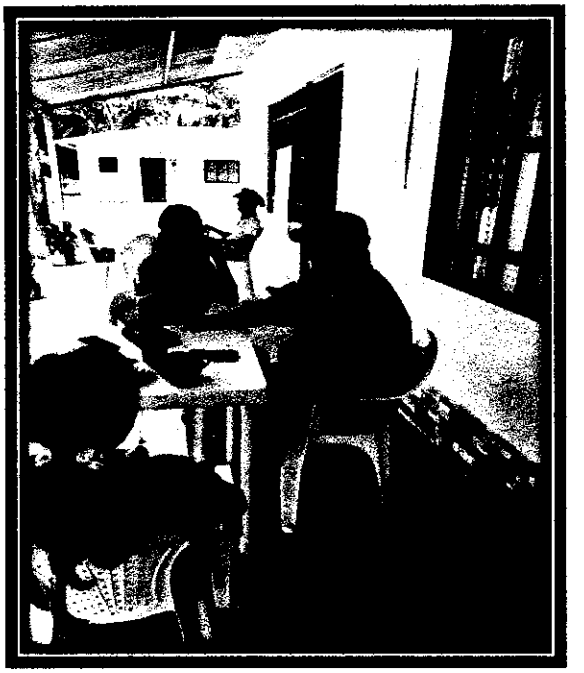
- Consumir alimentos que brinden los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), que dan energía al organismo para que pueda desarrollar sus funciones vitales.
- Consumir alimentos que brinden al cuerpo vitaminas y minerales, que son micronutrientes no energéticos que llevan adelante funciones de regeneración y desarrollo.
- Tomar aproximadamente dos litros de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Consumir suficientes alimentos altos en fibra, que es un tipo de hidrato de carbono que el sistema digestivo no digiere y que, entre otras cosas, mejora el tránsito intestinal y regula el nivel de azúcar en sangre.
- Consultar siempre a un especialista en salud, ya que la cantidad de nutrientes y de alimentos a incorporar va a depender de las necesidades nutricionales de cada persona. Para eso se tienen en cuenta indicadores como el peso, la altura, el momento de la vida del paciente o situaciones excepcionales como el embarazo o el proceso de lactancia.
- Consultar las etiquetas de los productos alimenticios y conocer los ingredientes que se utilizan para producir cada tipo de alimento y sus beneficios nutricionales.
- Comer alimentos variados para tener una dieta equilibrada.

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

- Consumir algunos productos, como la sal y las bebidas alcohólicas, con moderación.
- Acompañar la alimentación equilibrada con ejercicio físico que permita ayudar al desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Para esto es importante realizar un balance energético de acuerdo a las necesidades nutricionales que se precisen de acuerdo a la cantidad de actividad física que se realice.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

N. CONTRATO	FECHA	HORA INICIO:	HORA FIN:	LUGAR DE REUNION	N° ORDEN
103-14-01-00005-2024	29-12- 2024	10:00 AM	1:00PM	SEDE PUERTO LOPEZ	
OBJETIVO DE LA REUNION: Socializar y educar al adulto mayor sobre la nutrición y desnutrición , a que profesional acudir, la importancia de obtener conocimiento sobre ello y cómo actuar ante una crisis ya puede ser con algún familiar y/o conocido.				**RESPONSABLE: LAURA PEÑA**	

Asisten:

Nombres y Apellidos	Institución / Cargo	Documento	Firma
LAURA PEÑA RIVEROS	Aux. Enfermería	1.121.878.939	laura Peña.

(Se anexa Planilla Adicional de firmas de Asistencia a reunión SI X Hoja _____ a _____ NO)

Temas a desarrollar

1. Saludo
2. Socialización sobre nutrición y desnutrición
3. Participación de los adultos mayores
4. cierre

Compromisos de la reunión:

Socializar y educar a los adultos mayores sobre la hipertensión como enfermedad crónica y como actuar durante una crisis y a que profesional acudir en su momento oportuno.

Desarrollo de la Reunión:

Para una buena nutrición en el adulto mayor, se recomienda:

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

Para mantener un cuerpo sano y equilibrado **es importante conocer los tipos de nutrientes que existen**, regular la cantidad de alimento que se ingiere de acuerdo a las necesidades físicas personales, realizar actividad física y mantenerse hidratado. Con una buena alimentación, pueden ser evitadas o aliviadas muchas de las enfermedades comunes o propensiones a desarrollar una enfermedad.

También **se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación** y su relación con la salud del ser humano. La nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular.

MACRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo. Estos son:

- **Proteínas**. Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: la queratina (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), la fibrina (interviene en el proceso de coagulación), la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y los anticuerpos (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros.
- **Hidratos de carbono**. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas.
- **Grasas**. Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas mono insaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados).

- **Agua**. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre.

MICRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas. Estos son:

- **Vitaminas**. Son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras. Las vitaminas son: vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras).
- **Minerales**. Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos. Estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas. Algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros.

Tomar aproximadamente dos litros de agua al día es parte de una alimentación sana.

Existen algunas recomendaciones para llevar una alimentación adecuada:

- Consumir alimentos que brinden los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), que dan energía al organismo para que pueda desarrollar sus funciones vitales.
- Consumir alimentos que brinden al cuerpo vitaminas y minerales, que son micronutrientes no energéticos que llevan adelante funciones de regeneración y desarrollo.
- Tomar aproximadamente dos litros de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Consumir suficientes alimentos altos en fibra, que es un tipo de hidrato de carbono que el sistema digestivo no digiere y que, entre otras cosas, mejora el tránsito intestinal y regula el nivel de azúcar en sangre.
- Consultar siempre a un especialista en salud, ya que la cantidad de nutrientes y de alimentos a incorporar va a depender de las necesidades nutricionales de cada persona. Para eso se tienen en cuenta indicadores como el peso, la altura, el momento de la vida del paciente o situaciones excepcionales como el embarazo o el proceso de lactancia.
- Consultar las etiquetas de los productos alimenticios y conocer los ingredientes que se utilizan para producir cada tipo de alimento y sus beneficios nutricionales.
- Comer alimentos variados para tener una dieta equilibrada.

	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

- Consumir algunos productos, como la sal y las bebidas alcohólicas, con moderación.
- Acompañar la alimentación equilibrada con ejercicio físico que permita ayudar al desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Para esto es importante realizar un balance energético de acuerdo a las necesidades nutricionales que se precisen de acuerdo a la cantidad de actividad física que se realice.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION





	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

N. CONTRATO	FECHA	HORA INICIO:	HORA FIN:	LUGAR DE REUNION	N° ORDEN
103-14-01-00005-2024	29-12- 2024	10:00 AM	1:00PM	SEDE PUEBLO NUEVO	
OBJETIVO DE LA REUNION: Socializar y educar al adulto mayor sobre la nutrición y desnutrición , a que profesional acudir, la importancia de obtener conocimiento sobre ello y cómo actuar ante una crisis ya puede ser con algún familiar y/o conocido.				**RESPONSABLE: LAURA PEÑA**	

Asisten:

Nombres y Apellidos	Institución / Cargo	Documento	Firma
LAURA PEÑA RIVEROS	Aux. Enfermería	1.121.878.939	laura pena

(Se anexa Planilla Adicional de firmas de Asistencia a reunión SI X Hoja _____ a _____ NO)

Temas a desarrollar

1. Saludo
2. Socialización sobre nutrición y desnutrición
3. Participación de los adultos mayores
4. cierre

Compromisos de la reunión:

Socializar y educar a los adultos mayores sobre la hipertensión como enfermedad crónica y como actuar durante una crisis y a que profesional acudir en su momento oportuno.

Desarrollo de la Reunión:

Para una buena nutrición en el adulto mayor, se recomienda:

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

Para mantener un cuerpo sano y equilibrado **es importante conocer los tipos de nutrientes que existen**, regular la cantidad de alimento que se ingiere de acuerdo a las necesidades físicas personales, realizar actividad física y mantenerse hidratado. Con una buena alimentación, pueden ser evitadas o aliviadas muchas de las enfermedades comunes o propensiones a desarrollar una enfermedad.

También **se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación** y su relación con la salud del ser humano. La nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular.

MACRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo. Estos son:

- **Proteínas**. Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: la queratina (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), la fibrina (interviene en el proceso de coagulación), la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y los anticuerpos (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros.
- **Hidratos de carbono**. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas.
- **Grasas**. Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas mono insaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados).

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

- **Agua**. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre.

MICRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas. Estos son:

- **Vitaminas**. Son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras. Las vitaminas son: vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras).
- **Minerales**. Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos. Estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas. Algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros.

Tomar aproximadamente dos litros de agua al día es parte de una alimentación sana.

Existen algunas recomendaciones para llevar una alimentación adecuada:

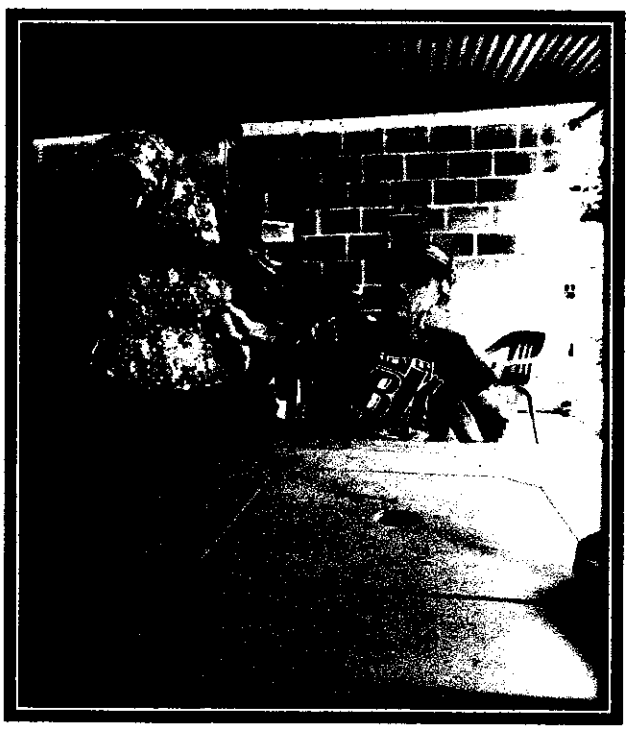
- Consumir alimentos que brinden los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), que dan energía al organismo para que pueda desarrollar sus funciones vitales.
- Consumir alimentos que brinden al cuerpo vitaminas y minerales, que son micronutrientes no energéticos que llevan adelante funciones de regeneración y desarrollo.
- Tomar aproximadamente dos litros de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Consumir suficientes alimentos altos en fibra, que es un tipo de hidrato de carbono que el sistema digestivo no digiere y que, entre otras cosas, mejora el tránsito intestinal y regula el nivel de azúcar en sangre.
- Consultar siempre a un especialista en salud, ya que la cantidad de nutrientes y de alimentos a incorporar va a depender de las necesidades nutricionales de cada persona. Para eso se tienen en cuenta indicadores como el peso, la altura, el momento de la vida del paciente o situaciones excepcionales como el embarazo o el proceso de lactancia.
- Consultar las etiquetas de los productos alimenticios y conocer los ingredientes que se utilizan para producir cada tipo de alimento y sus beneficios nutricionales.
- Comer alimentos variados para tener una dieta equilibrada.

	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

- Consumir algunos productos, como la sal y las bebidas alcohólicas, con moderación.
- Acompañar la alimentación equilibrada con ejercicio físico que permita ayudar al desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Para esto es importante realizar un balance energético de acuerdo a las necesidades nutricionales que se precisen de acuerdo a la cantidad de actividad física que se realice.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

N. CONTRATO	FECHA	HORA INICIO:	HORA FIN:	LUGAR DE REUNION	N° ORDEN
103-14-01-00005-2024	29-12- 2024	10:00 AM	1:00PM	SEDE PACHAQUIARO	
OBJETIVO DE LA REUNION: Socializar y educar al adulto mayor sobre la nutrición y desnutrición , a que profesional acudir, la importancia de obtener conocimiento sobre ello y cómo actuar ante una crisis ya puede ser con algún familiar y/o conocido.				**RESPONSABLE: LAURA PEÑA**	

Asisten:

Nombres y Apellidos	Institución / Cargo	Documento	Firma
LAURA PEÑA RIVEROS	Aux. Enfermería	1.121.878.939	laura pena

(Se anexa Planilla Adicional de firmas de Asistencia a reunión SI X Hoja _____ a _____ NO)

Temas a desarrollar

1. Saludo
2. Socialización sobre nutrición y desnutrición
3. Participación de los adultos mayores
4. cierre

Compromisos de la reunión:

Socializar y educar a los adultos mayores sobre la hipertensión como enfermedad crónica y como actuar durante una crisis y a que profesional acudir en su momento oportuno.

Desarrollo de la Reunión:

Para una buena nutrición en el adulto mayor, se recomienda:

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

Para mantener un cuerpo sano y equilibrado **es importante conocer los tipos de nutrientes que existen**, regular la cantidad de alimento que se ingiere de acuerdo a las necesidades físicas personales, realizar actividad física y mantenerse hidratado. Con una buena alimentación, pueden ser evitadas o aliviadas muchas de las enfermedades comunes o propensiones a desarrollar una enfermedad.

También **se utiliza el término nutrición para hacer referencia a la ciencia que estudia la alimentación** y su relación con la salud del ser humano. La nutrición estudia los procesos que permiten al organismo incorporar los nutrientes de los alimentos y tiene en cuenta variables como la importancia de una dieta equilibrada, de mantenerse hidratado y de realizar ejercicio físico de forma regular.

MACRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo. Estos son:

- **Proteínas**. Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: la queratina (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), la fibrina (interviene en el proceso de coagulación), la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y los anticuerpos (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres, entre otros.
- **Hidratos de carbono**. Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa. Existen dos tipos principales de hidratos de carbono: los hidratos complejos, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa; y los hidratos de carbono simples, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas.
- **Grasas**. Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo): grasas saturadas (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas monoinsaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos), grasas poliinsaturadas (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites) y grasas trans (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados).

PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO
ACTA DE REUNION

- **Agua**. Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre.

MICRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas. Estos son:

- **Vitaminas**. Son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras. Las vitaminas son: vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras).
- **Minerales**. Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos. Estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas. Algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros.

Tomar aproximadamente dos litros de agua al día es parte de una alimentación sana.

Existen algunas recomendaciones para llevar una alimentación adecuada:

- Consumir alimentos que brinden los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), que dan energía al organismo para que pueda desarrollar sus funciones vitales.
- Consumir alimentos que brinden al cuerpo vitaminas y minerales, que son micronutrientes no energéticos que llevan adelante funciones de regeneración y desarrollo.
- Tomar aproximadamente dos litros de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Consumir suficientes alimentos altos en fibra, que es un tipo de hidrato de carbono que el sistema digestivo no digiere y que, entre otras cosas, mejora el tránsito intestinal y regula el nivel de azúcar en sangre.
- Consultar siempre a un especialista en salud, ya que la cantidad de nutrientes y de alimentos a incorporar va a depender de las necesidades nutricionales de cada persona. Para eso se tienen en cuenta indicadores como el peso, la altura, el momento de la vida del paciente o situaciones excepcionales como el embarazo o el proceso de lactancia.
- Consultar las etiquetas de los productos alimenticios y conocer los ingredientes que se utilizan para producir cada tipo de alimento y sus beneficios nutricionales.
- Comer alimentos variados para tener una dieta equilibrada.

	PROGRAMA DE NUTRICION Y COMPLEMENTO ALIMENTICIO **ACTA DE REUNION**

- Consumir algunos productos, como la sal y las bebidas alcohólicas, con moderación.
- Acompañar la alimentación equilibrada con ejercicio físico que permita ayudar al desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Para esto es importante realizar un balance energético de acuerdo a las necesidades nutricionales que se precisen de acuerdo a la cantidad de actividad física que se realice.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



