ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

ASOCIACIÓN COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

INFORME DE ACTIVIDADES 2

19 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE DEL 2025



+

EL CENTRO VIDA FE Y SERVICIO ONG, no solo es un lugar tranquilo, rodeado de naturaleza, cuyos paisajes le permiten al adulto Mayor un ambiente, relajado, lleno de aire puro, fue creado bajo un enfoque social de derecho. Esta es una modalidad integral de Atención diurna para los Adultos Mayores que se encuentran en condiciones de riesgo social. Es un lugar donde se realiza un trabajo integral que abarca todo el ser.

OBJETIVOS

Prestar el servicio de atención integral diurna a personas mayores con vulnerabilidad social y aislamiento familiar.

- Ofrecer un ambiente familiar, que sepa prevenir y cubrir las necesidades de atención básica psico-social para mantener y preservar la mejor calidad de vida posible
- Ofrecer apoyo social y emocional, formación e información a la familia
- Prevención: controlando precozmente situaciones que provocan el empeoramiento a nivel cognitivo o facilitan la aparición de trastornos conductuales.
- Promoción de las actividades básicas e instrumentales de la cotidianidad.
- Supervisión y seguimiento del adulto Mayor (enfermedades concomitantes, tratamientos farmacológicos, alimentación) y apoyo social familiar.

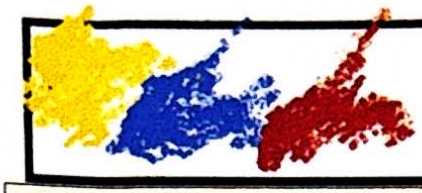
¿QUÉ HACEMOS?

La plataforma de servicios que ofrece el programa está basada en la ley 1276, donde cada integrante del equipo interdisciplinario registra la atención generando un archivo institucional con historias sociales que contiene la evolución que realiza el equipo interdisciplinario con los beneficiarios del programa. Allí se ponen en práctica actividades de promoción, prevención, participación y auto cuidado, dirigidas a conservar su independencia y autonomía que promueven la auto-organización; generando soporte socio familiar y afectivo, convirtiéndose en ambientes estimulantes a nivel físico y mental Cuenta con un grupo de profesionales, vinculados a la FUNDACIÓN FE Y SERVICIO ONG con el cual nos permitimos ofertar servicios a la demanda de los Adultos Mayores del Centro vida

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

LISTADO ADULTO MAYOR ASOCIACIÓN COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG





ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG



MUNICIPIO DE EL SOCORRO-SANTANDER

NOMBRE DEL CENTRO: ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

No.	NOMBRE COMPLETO ADULTO MAYOR	CÉDULA	SEXO (F - M)	EPS	RÉGIMEN	SISBEN
					SUBSIDIADO	
1	CECILIA GONZALEZ GONZALEZ	37,833,976	F	COOSALUD	X	B2
2	ROSA ANTONIA GALLO SUAREZ	28,422,455	F	COOSALUD	X	B1
3	CRISTOBAL VILLAREAL CARDENAS	12,709,836	M	COOSALUD	X	B4
4	BARBARA CUADROS CORREDOR	28,413,652	M	NUEVA EPS	X	B2
5	RAMON RUIZ VASQUEZ	5,764,178	M	NUEVA EPS	X	B2
6	PEDRO DAVID GOMEZ	5,763,815	M	NUEVA EPS	X	B2
7	MARTHA LEONOR GONZALEZ DUARTE	37,941,964	F	COOSALUD	X	B2
8	JOSE ARTURO SILVA SILVA	5,697,067	M	COOSALUD	X	B3
9	ALVARO DUARTE DIAZ	5,761,372	M	COOSALUD	X	B1
10	CARLOS AMILCAR GAMBOA VARGAS	91,102,997	M	COOSALUD	X	B4
11	BERTHA MARIA ARGUELLO DE DURAN	28,251,956	F	NUEVA EPS	X	B5
12	YOLANDA GONZALEZ DUARTE	37,941,327	F	COOSALUD	X	B5
13	HILDA VILLARREAL CARDENAS	37,940,440	F	COOSALUD	X	B4
14	LUCIA VILLARREAL CARDENAS	37,941,836	F	COOSALUD	X	B5
15	ANA JESUS BAUTISTA SANCHEZ	28,420,525	F	NUEVA EPS	X	B6
16	GABRIEL GARNICA ACOSTA	91,101,078	M	COOSALUD	X	A2
17	FLOR DE MARIA DIAZ	28,479,061	F	NUEVA EPS	X	C17
18	MARGARITA CAMACHO MEDINA	28,205,073	F	COOSALUD	X	B4
19	MARTA ISABEL ARDILA	37,945,342	F	COOSALUD	X	C1



20	JOSE TIMOTEO TEJADA MEDINA	17,325,147	M	COOSALUD	X	B2
21	BENEDICTO SANCHEZ DIAZ	5,569,671	F	NUEVA EPS	X	C1
22	ROSAURA RINCON DE ARDILA	28,422,403	F	NUEVA EPS	X	B3
23	AURELIO MARTINEZ	2,169,608	F	COOSALUD	X	B5
24	MARIA CECILIA BARRERA	28,271,100	F	COOSALUD	X	B4
25	LEONOR PLATA DE MARTINEZ	28,376,194	F	COOSALUD	X	B5
26	ANA DOLORES CALDERON DE ARGUELLO	28,422,057	F	NUEVA EPS	X	B4
27	JORGE IGUAVITA ALFONSO	5,766,779	M	COOSALUD	X	B4
28	MARINA PICO DE PINZON	37,941,497	F	NUEVA EPS	X	B4
29	ALVARO URIBE	91,100,510	M	NUEVA EPS	X	B3
30	OTILIA DIAZ DE GUZMAN	41,574,048	F	NUEVA EPS	X	B3
31	ANGELA DOMINGUEZ	28,134,078	F	SALUD TOTAL	X	A5
32	DORISANA SUAREZ	28,426,774	F	COOSALUD	X	B1
33	MARIA DE CARMEN MARTINEZ DIAZ	28,420,126	F	COOSALUD	X	A4
34	GILMA AGON	28,418,949	M	COOSALUD	X	A4
35	JOSE LINO ATUESTA MOLINA	5,667,530	M	COOSALUD	X	B4
36	CECILIA VILLAREAL CARDENAS	37,941,094	F	NUEVA EPS	X	B5
37	EFRAIN MALDONADO HERNANDEZ	2,073,923	M	SANITAS S.A.S	X	B1
38	MARIA PRESENTACION OVALLE ARIZA	37,942,290	F	NUEVA ES	X	A5
39	CANDIDA ROSA VERA RAMOS	28,333,352	F	NUEVA EPS	X	B2
40	JOSE HERNANO RINCON	2,090,372	M	SALUD TOTAL	X	A5

CELEBRACIÓN DE AMOR Y AMISTAD

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

GRAN FIESTA DE AMOR Y AMISTAD



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

DELICIOSOS PASABOCAS Y DETALLES



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

DETALLES Y REGALOS



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG





HERMOSOS REGALOS





ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG









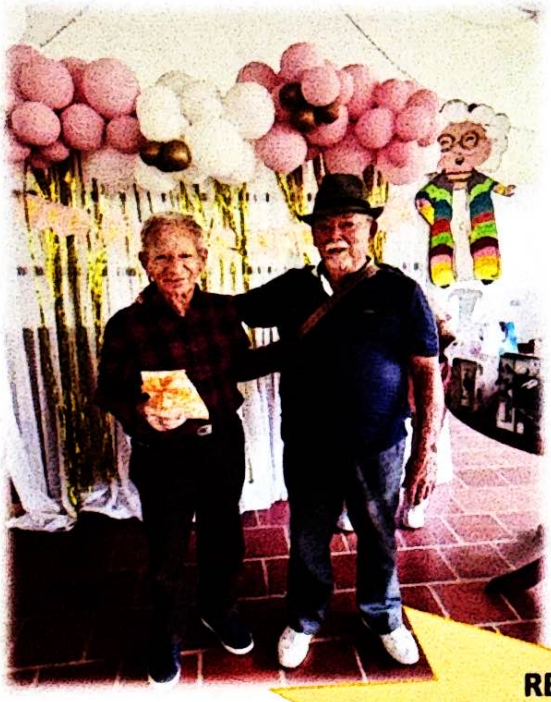
ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG







ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG





REPARTIMOS
REGALOS DE AMOR Y
AMISTAD





SERVICIO 1

ALIMENTACIÓN QUE ASEGURE LA INGESTA NECESARIA, A NIVEL PROTEICO-CALÓRICO Y DE MICRONUTRIENTES QUE GARANTICEN BUENAS CONDICIONES DE SALUD PARA EL ADULTO MAYOR

En el Centro vida Fe y Servicio ONG, tenemos una jefa de cocina y una auxiliar, quienes son las encargadas junto con la nutricionista de preparar cuidadosamente los alimentos bajo una minuta establecida para los adultos mayores. La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón, que ayude a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa de sus vidas.



ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG



ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

NIT.900.358.450-3

APORTE NUTRICIONAL DE LA MINUTA PATRÓN ADULTOS MAYORES

REFRIGERIO DE LA MAÑANA

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Lacteos					
Leche en polvo ó	4 veces/semana	15.6 g	15.6 g	120 cc	4 onzas de leche
Leche entera pasteurizada		120 cc	120 cc		
Derivados de cereal					
Pan ó tomeo	Todos los dias	60 g	60 g	50 g	1 ½ unidad mediana 1 porcion mediana
Galletas de dulce o de soplillo		21 g	21 g	21 g	3 unidades
Cereales para colada (Trigo o Maiz o Avena o Cebada)	5 veces/semana	14 g	14 g	14 g	1 cucharada rebosada, para preparacion de colada (½ agua - ½ leche)
Fruta					
Entero o	2 veces por semana	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azucares					
Azucar o	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada — 8 onzas de bebida o 240 cc
Panela o		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada

	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE REFRIGERIOS	550	14,1	12,6	94,3	353,0	4,6	0,6
ADECUACION	23,2%	17,0%	16,0%	28,8%	44,1%	32,7%	8,0%

ALMUERZO

Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad			Unidad Casera de Servido
		P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
Sopa o crema					
	Todos los dias	14 - 20 g	12 g	200 cc	8 onzas
Cereal		9 g	9 g		
Raices/Tuberculos/Platanos		17 - 25 g	15 g		
Leguminosa		2 g	2 g		
Seco					
Carnes, huevo, leguminosas					
Carne roja	3 veces/semana (Y carne una vez cada 15 dias)	100 g	100 g	100 g	1 porción mediana
Carne blanca	3 veces/semana	Pechuga 137 g Pierna 143 g Pernil 153 g Atun lomo 100 g	100 g	80 g (sin hueso) Atun 50 g	1 porción mediana
Huevo	1 vez/ semana	55 g	50 g	50 g	1 unidad
Leguminosa	2 veces / semana	70 g	70 g	60 g	4 cucharadas medianamente colmadas
Cereal					
Arroz o	6 veces/semana	40 g	40 g	90 g	5 cucharas soperas
Pasta	1 vez/ semana	40 g	40 g	91 g	5 cucharas soperas
Tubérculo / plátano / Derivados de cereal***					
Papa, platano, Arepa, etc ó	5 veces/semana	83 - 118 g	70 g	69 g	1 unidad mediana
Arepa o envuelto, etc	2 veces/semana	50 g	50 g	50 g	1 unidad mediana
Hortalizas - verduras					
Verdura	Todos los dias	57 - 85 gr	50 g	50 g	4 cucharas soperas
Frutas					
Entero o	Todos los dias	105 - 222 g	100 g	100 g	1 porción mediana
en jugo		47 - 100 g	45 g	240 cc	8 onzas de jugo
Azucares					
Azucar o	Todos los dias	14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada — 8 onzas de bebida o 240 cc
Panela		14 g	14 g	14 g	1 cucharada medianamente colmada
Aceite	Todos los dias	16 cc	16 cc	16 cc	1 ½ cucharada

	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg
TOTAL APORTE ALMUERZO	707	28,7	24,3	92,9	83,4	6,0	0,7
ADECUACION	29,8%	34,9%	30,5%	28,0%	10,4%	42,7%	9,9%

OBSERVACIONES

1. Se establece 3 veces a la semana lacteo en el refrigerio de la mañana dando oportunidad a variacion del mismo y teniendo en cuenta la guia del dia completo
2. Para la realizacion de los jugos de fruta se puede utilizar cualquiera de cosecha
3. Para efectos de la salud de la poblacion objetivo se tiene en cuenta el uso de azucar en pocas cantidades y para personas con diabetes se evita su uso
4. Para la semana 2 y semana 4 se dara indicacion a los adultos mayores de incluir leguminosa en el fin de semana, para cumplir con el requerimiento nutricional

Ilmary Saavedra
Ute. Ilmary Saavedra A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MN 69396
P.U.I

Firma

Nutricionista

ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

NIT.900.358.450-3

CICLO DE MENÚS

SEMANA 1

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**REFRIGERIO**				
BEBIDA	120 - 240CC	JUGO DE FRUTA EN AGUA	YOGUR	CHOCOLATE EN AGUA	JUGO DE FRUTA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE
CEREAL	50 GR	GALLETAS INTEGRALES	PONQUE	PAN INTEGRAL	GALLETAS DE SAL	AREPA
PROTEÍNA	30 - 50 GR	*	*	QUESO	*	*
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA O CREMA	200 CC	SOPA DE PASTAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	CREMA DE AHUYAMA	CREMA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	ARROZ CON POLLO	PESCADO A LA PLANCHA (55 GR)	CARNE EN GOULASH	HUEVO COCIDO	PASTAS CON CARNE MOLIDA
CEREAL	90 GR		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
RAIZ, TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	ROLLO DE PAPA	MADURO COCIDO	YUCA CON HOGAO	TAJADAS	PAPA CRIOLLA
LEGUMINOSA	60 GR	*	LENTEJA	*	FRIJOL ROJO	*
VERDURA	50 GR	ENSALADA CAMPESINA O DULCE	PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	VERDURA EN GOULASH	TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA DE REMOLACHA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Firma Nutricionista

ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

NIT.900.358.450-3

CICLO DE MENÚS

SEMANA 2

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**REFRIGERIO**				
BEBIDA	250CC	JUGO DE FRUTA EN AGUA	AVENA EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	GELATINA
CEREAL	50 GR	GALLETA INTEGRAL	TAJADA DE PAN INTEGRAL	MANTECADA	FRITAS DE ZANAHORIA	GALLETA SODA
PROTEÍNA	30 - 50 GR	*	*	*	*	CUAJADA
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA	200 CC	SOPA DE MENUDENCIAS	CREMA DE PLATANO	CREMA DE HARINA TOSTADA	SOPA DE APIO	CREMA DE AVENA
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR		CROQUETAS DE POLLO (55 GR)	ATUN	ALBONDIGAS SUDADAS	FRICASSE DE POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AL PIMENTON
RAIZ, TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	YUCA AL VAPOR	PAPA CON HOGAO	TAJADAS	MADURO COCIDO	PAPA EN CUADROS AL PEREJIL
LEGUMINOSA	60 GR	*	ARVEJA SECA	*	*	*
VERDURA	50 GR	TOMATE A LA VINAGRETA	ENSALADA FRESCA (CEBOLLA, TOMATE)	ENSALADA DE TORNILLOS DE PASTA	ENSALADA DEL HUERTO (CEBOLLA, TOMATE, LECHUGA)	EN EL POLLO
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Firma Nutricionista

ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

NIT.900.358.450-3

CICLO DE MENÚS

SEMANA 3						
		LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**REFRIGERIO**				
BEBIDA	250CC	AGUA DE PANELA EN LECHE	JUGO DE FRUTA EN AGUA	CHOCOLATE EN LECHE	JUGO DE FRUTA EN AGUA	CAFÉ CON LECHE
CEREAL	50 GR	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETAS DE SAL	AREPA	EMPAREDADO DE JAMON	PAN INTEGRAL
PROTEÍNA	30 - 50 GR				EN EL EMPAREDADO	
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**ALMUERZO**				
SOPA	200 CC	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	CREMA CARMELITA	SOPA DE PASTAS	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE GARBANZOS CON CALLO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	PEZCADO SUDADO	HUEVO COCIDO	POLLO SUDADO CON PAPA	PASTAS CON CARNE MOLIDA	
CEREAL	90 GR	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ CON FIDEOS
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PAPA EN PURÉ	YUCA CON HOGAO	PAPA COCIDA CON PEREJIL	TAJADAS DE PLATANO	PAPA SALADA
LEGUMINOSA	60 GR	*	FRIJOL ROJO	*	*	GARBANZOS EN LA SOPA
VERDURA	50 GR	VERDURA CALIENTE (HABICHUELA ZANAHORIA ARVEJA)	TAJADA DE AGUACATE	ZANAHORIA GUISADA	ENSALADA DE REMOLACHA	PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Liliana Saavedra
Dra. Liliana Saavedra A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MN0 01196
P U J

Firma Nutricionista

ASOCIACION COLOMBIANA FE Y SERVICIO ONG

NIT.900.358.450-3

CICLO DE MENÚS



SEMANA 4						
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	REFRIGERIO				
BEBIDA	250CC	JUGO DE FRUTA EN AGUA	GELATINA	CHOCOLATE EN AGUA	YOGUR	AGUA DE PANELA EN LECHE
CEREAL	50 GR	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA DE SAL	PAN	GALLETAS DE LECHE	TOSTADAS
PROTEÍNA	30 - 50 GR		QUESO EN PORCION			
GRUPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	ALMUERZO				
SOPA	200 CC	CREMA DE AVENA	MUTE	CREMA DE AHUYAMA	SOPA DE PASTAS	CREMA DE APIO
ALIMENTO PROTEICO	80 - 100 GR	CROQUETAS DE POLLO		HIGADO ENCEBOLLADO	HUEVO	POLLO
CEREAL	90 GR	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO
RAIZ , TUBERCULO O PLATANO	50 - 70 GR	PAPA CON HOGAO	YUCA AL VAPOR	MADURO COCIDO	PAPA EN CUADROS	MONEDAS DE PLATANO
LEGUMINOSA	60 GR	*	*	*	FRIJOL BLANCO	*
VERDURA	50 GR	ENSALADA DE REPOLLO MORADO	GUACAMOLE	ENSALADA CAMPESINA	PICO DE GALLO	ENSALADA RUSA
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 CC	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA

Ilmaré Sanabria
Dra. Ilmaré Sanabria A.
NUTRICIONISTA DIETISTA
No. MND 01396
P.U.J

Firma Nutricionista

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

ACTIVIDADES POR NUTRICIONISTA

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL SOBRE CONSUMO ADECUADO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ADULTO MAYORES

17 de octubre





El consumo adecuado de frutas y verduras es crucial en la vejez para mantener la salud, prevenir enfermedades y combatir el estreñimiento, que es común en esta etapa. Estos alimentos son una fuente fundamental de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que contribuyen a una mejor calidad de vida.

Beneficios clave

- **Prevención de enfermedades**: Un bajo consumo de frutas y verduras se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Ingerir al menos 400 gramos, o cinco porciones diarias, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

- **Salud digestiva**: La fibra y el agua que contienen favorecen el tránsito intestinal y ayudan a combatir el estreñimiento, un problema frecuente en los adultos mayores.
- **Fortalecimiento del sistema inmunitario**: Las vitaminas y minerales que aportan potencian las defensas del cuerpo, protegiéndolo de infecciones y procesos inflamatorios.
- **Combate el síndrome de fragilidad**: Algunos estudios demuestran que el consumo de frutas y verduras puede reducir el riesgo de padecer el síndrome de fragilidad en la vejez.
- **Antioxidantes y envejecimiento**: Los antioxidantes presentes en frutas y verduras ayudan a proteger las células del daño causado.





Preparación adecuada:

- Prefiera preparaciones hervidas, al horno o a la plancha, en lugar de fritas.
- Opte por texturas suaves, como purés, cremas y sopas de verduras, si existen problemas dentales o de deglución.
- Considere batidos de frutas para facilitar la ingesta y la digestión.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

CONSULTA INDIVIDUAL POR NUTRICIÓN

Un nutricionista es crucial en la vejez para ayudar a las personas mayores a mantener una buena calidad de vida al adaptar la dieta a sus necesidades específicas, controlar enfermedades crónicas, prevenir deficiencias nutricionales y mantener un peso saludable

- **Evaluación inicial:** El profesional de la salud recopilará información sobre objetivos, historial médico, estilo de vida, hábitos alimenticios y preferencias, y utilizará herramientas de evaluación para determinar el riesgo de malnutrición, incluyendo desnutrición o sobrepeso.

- **Evaluación del estado nutricional:** Se evaluará el estado nutricional más allá del peso y la talla, usando medidas antropométricas y exámenes de laboratorio para identificar posibles deficiencias de nutrientes.

- **Identificación de problemas específicos:** Se analizarán factores que pueden afectar la ingesta y la absorción de nutrientes, tales como:









- Problemas de masticación o deglución.
- Disminución del sentido del gusto y el olfato.
- Cambios en el metabolismo y la composición corporal (pérdida de masa muscular y ósea).
- Interacción con medicamentos.
- Factores psicológicos, como depresión o aislamiento.

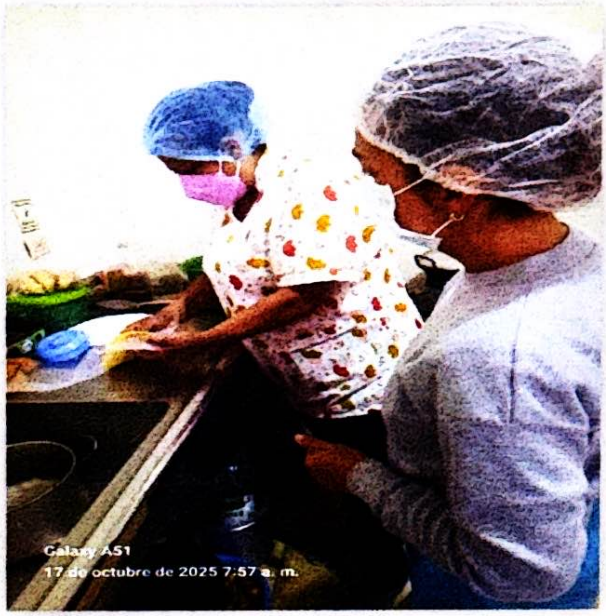
Recomendaciones de estilo de vida:

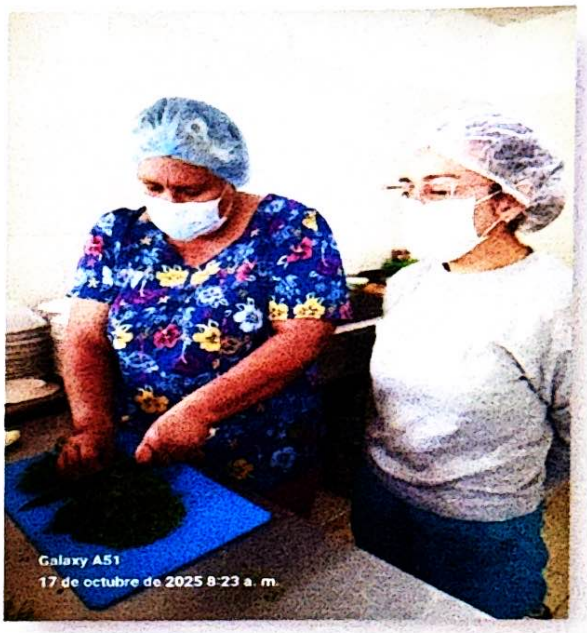
- **Hidratación:** Se enfatiza la importancia de beber líquidos durante todo el día, incluso si no se siente sed, y se abordan los problemas de control de la vejiga.
- **Actividad física:** Se evalúa la posibilidad y se dan pautas seguras para aumentar o comenzar la actividad física, y se fomenta la participación en actividades sociales.

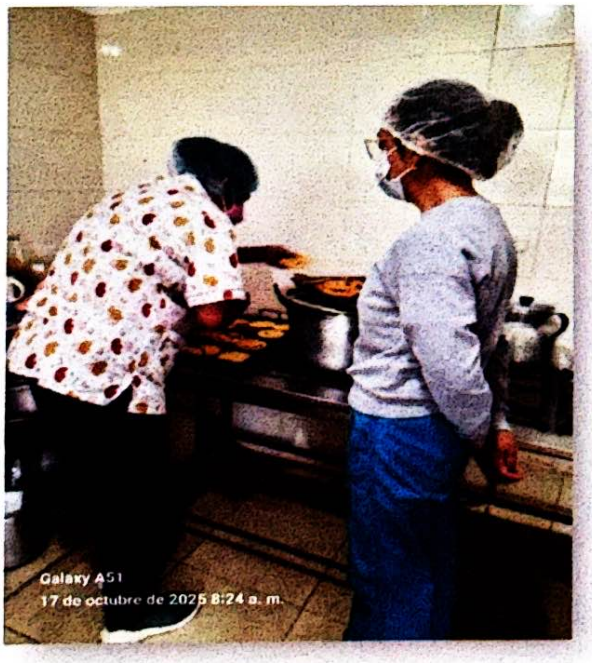
ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

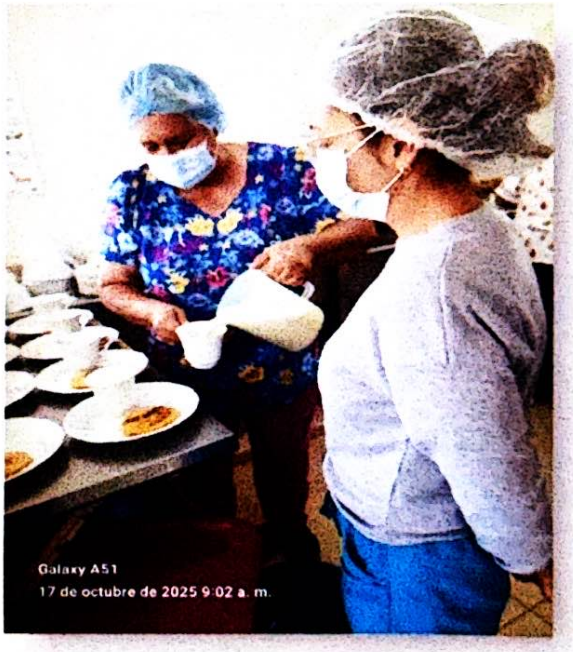
REVISIÓN DEL MENÚ Y LOS ALIMENTOS

17 OCTUBRE











INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

Usuarios asistentes a la sede de la fundación del municipio Socorro

PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Socorro centro vida Asociación Colombiana de Fe y Servicio

META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al centro vida Asociación Colombiana de Fe y Servicio del municipio de Socorro

OBJETIVOS:

- General:

  Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.

- Específicos:

  A. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
  B. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
  C. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

ACTIVIDADES:

1. Realizar revisión del servicio de alimentación.
2. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población.
3. Realizar seguimiento nutricional individual a los usuarios.
4. Realizar talleres educativos a los adultos mayores.

Actividad N° 1.

REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

En esta visita realizamos revisión del cumplimiento de los requisitos de las buenas prácticas de manufactura (BPM) por parte de las manipuladoras del servicio de alimentación respecto a los insumos utilizados para la preparación del ciclo de menús diseñado para los adultos mayores, con el fin de garantizar el mantenimiento de calidad de los mismos y de esta manera poder garantizar el aprovechamiento de todos nutrientes de los alimentos ofrecidos en el centro vida, así como evitar posible contaminación de los mismos o fallas en el proceso para aplicar los correctivos necesarios.

A continuación, encontramos la tabla de evaluación respectiva:

PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS			
N°	ITEM EVALUADO	CALIFICACIÓN	OBSERVACIONES
PRÁCTICAS HIGIÉNCIAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN			
1	Todos los empleados que manipulan los alimentos llevan uniforme adecuado con color claro y limpio y calzado cerrado de material resistente e impermeable	2	
2	Manos limpias, sin joyas, uñas cortas, sin esmalte, sin maquillaje	2	
3	Guantes en perfecto estado, limpios y desinfectados	2	
4	Los empleados que están en contacto directo con el producto no presentan afecciones en piel o enfermedades infectocontagiosas	2	
5	Personal que manipula alimentos usa mallas para recubrir cabello y tapabocas en forma adecuada y permanente	2	
6	Empleados no comen ni fuman en áreas de proceso	2	
7	Manipuladores evitan prácticas antihigiénicas tales como rascarse, toser, escupir, etc.	2	
8	Manipuladores se lavan y desinfectan manos (hasta el codo) cada vez que sea necesario	2	
9	Manipuladores no salen con uniforme fuera del servicio de alimentación	2	
	TOTAL	2	

Encontramos tras la evaluación de BPM que las manipuladoras de alimentos cumplen con adecuadas prácticas de manufactura, eliminan de manera adecuada los posibles microorganismos presentes en los alimentos tras el adecuado manejo de la higiene de estos; adicionalmente se evita la contaminación cruzada de los alimentos utilizados en la preparación de los menús ofrecidos a los adultos mayores en el centro vida. Se respetan todas las normas de higiene dentro del servicio de alimentación y se respetan los tiempos de cocción de alimentos.

Evidencia fotográfica





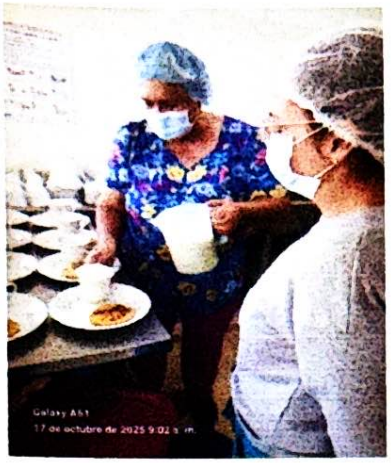


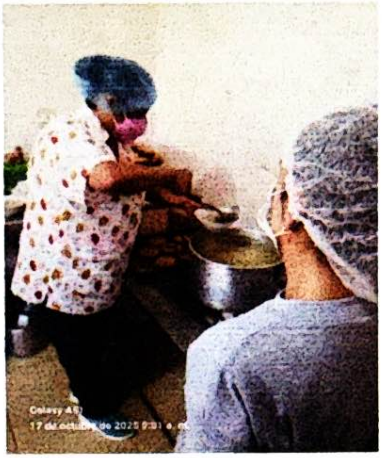


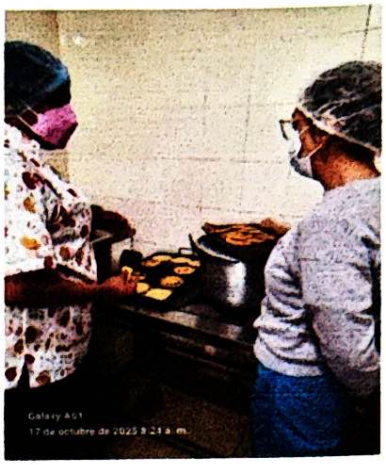




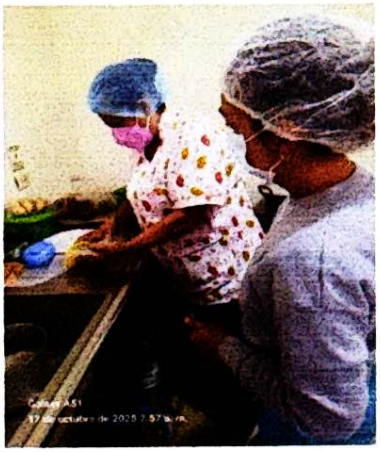


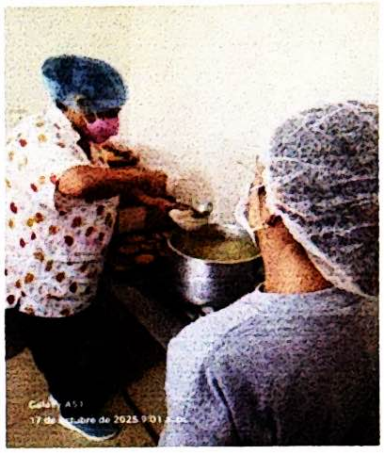

Galaxy A51
17 de octubre de 2025 9:02 a. m.

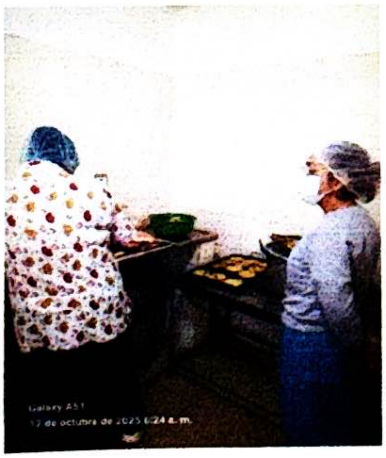

Galaxy A51


Galaxy A51
17 de octubre de 2025 9:24 a. m.

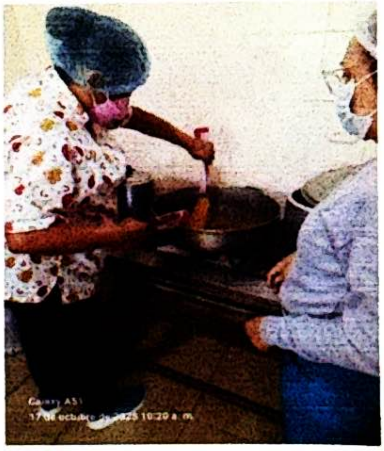

Galaxy A51
17 de octubre de 2025 9:00 a. m.

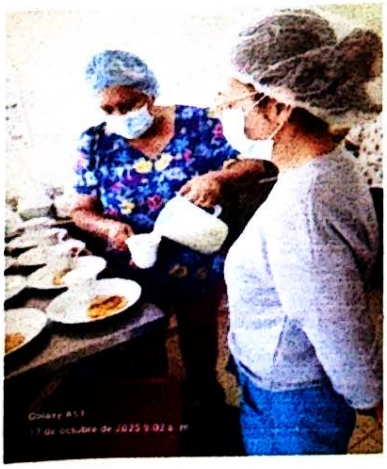

Galaxy A51

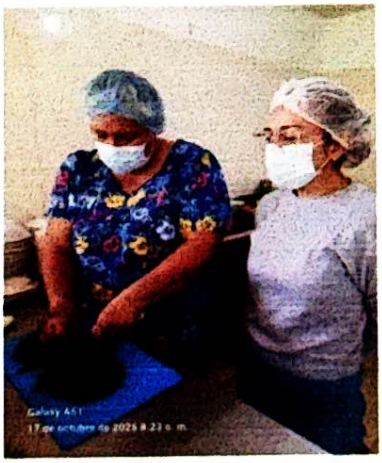

Galaxy A51

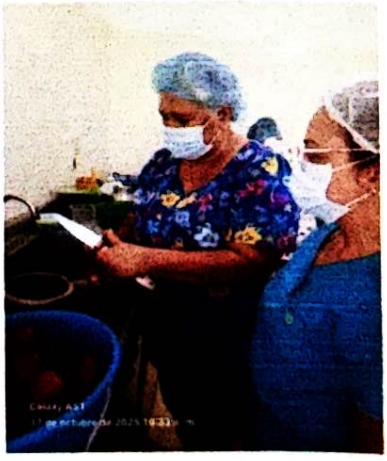

Galaxy A51


Galaxy A51


Galaxy A51


Galaxy A51
17 de octubre de 2025 9:02 a. m.


Galaxy A51
17 de octubre de 2025 8:23 a. m.


Galaxy A51

Actividad N° 2.

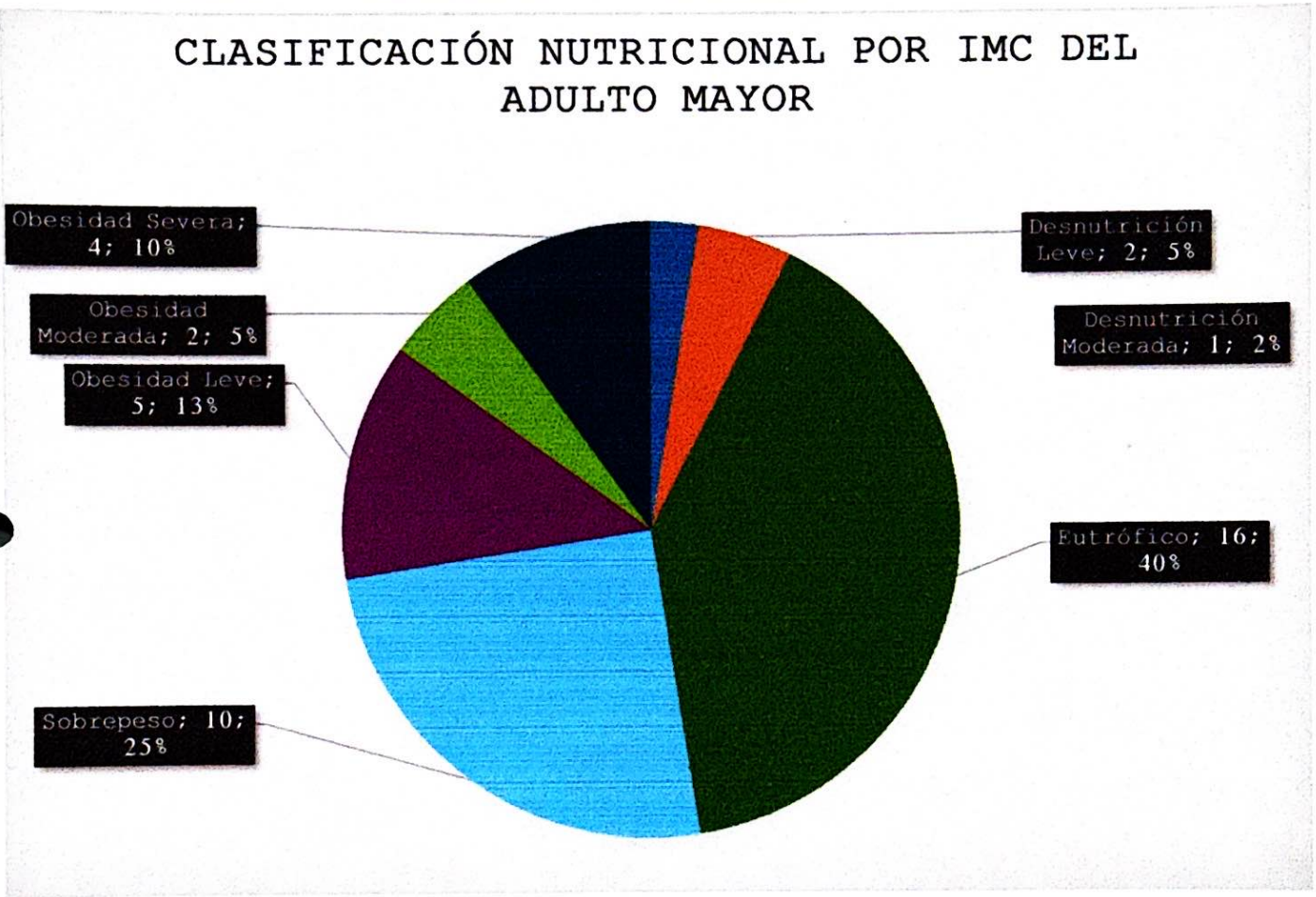
CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación, encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES						
		17-oct-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO ACTUAL	IMC	Dx. NUTRICIONAL
1	CECILIA GONZALEZ GONZALEZ	37.833.976	1,48	47	21,5	Desnutrición Leve
2	ROSA ANTONIA GALLO SUAREZ	28.422.455	1,45	56	26,6	Eutrófico
3	CRISTOBAL VILLAREAL CARDENAS	12.709.836	1,5	103	45,8	Obesidad Severa
4	BARBARA CUADROS CORREDOR	28.413.652	1,4	48	24,5	Eutrófico
5	RAMON RUIZ VASQUEZ	5.764.178	1,6	58	22,7	Eutrófico
6	PEDRO DAVID GOMEZ	5.763.815	1,6	68	26,6	Eutrófico
7	MARTHA LEONOR GONZALEZ DUARTE	37.941.964	1,5	66	29,3	Sobrepeso
8	JOSE ARTURO SILVA SILVA	5.697.067	1,55	64	26,6	Eutrófico
9	ALVARO DUARTE DIAZ	5.761.372	1,45	57	27,1	Sobrepeso
10	CARLOS AMILCAR GAMBOA VARGAS	91.102.997	1,65	72	26,4	Eutrófico
11	BERTHA MARIA ARGUELLO DE DURAN	28.251.956	1,4	65	33,2	Obesidad Leve
12	YOLANDA GONZALEZ DUARTE	37.941.327	1,53	62	26,5	Eutrófico
13	HILDA VILLARREAL CARDENAS	37.940.440	1,5	79	35,1	Obesidad Moderada
14	LUCIA VILLARREAL CARDENAS	37.941.836	1,67	63	22,6	Eutrófico
15	ANA JESUS BAUTISTA SANCHEZ	28.420.525	1,43	54	26,4	Eutrófico
16	GABRIEL GARNICA ACOSTA	91.101.078	1,55	67	27,9	Sobrepeso
17	FLOR DE MARIA DIAZ	28.479.061	1,53	85	36,3	Obesidad Moderada
18	MARTHA ISABEL ARDILA	37945342	1,6	72	28,1	Sobrepeso
19	MARGARITA CAMACHO MEDINA	28.205.073	1,5	70	31,1	Obesidad Leve
20	JOSE TIMOTEO TEJADA MEDINA	17.325.147	1,62	44	16,8	Desnutrición Moderada
21	ROSAURA RINCON DE ARDILA	28.422.403	1,55	76	31,6	Obesidad Leve
22	AURELIO MARTINEZ	2.169.608	1,65	69	25,3	Eutrófico
23	MARIA CECILIA BARRERA	28.271.100	1,45	48	22,8	Eutrófico
24	LEONOR PLATA DE MARTINEZ	28.376.194	1,6	68	26,6	Eutrófico
25	ANA DOLORES CALDERON DE ARGUELLO	28.422.057	1,43	55	26,9	Eutrófico
26	JORGE IGUAVITA ALFONSO	5.766.779	1,6	77	30,1	Obesidad Leve
27	MARINA PICO DE PINZON	37.941.497	1,52	66	28,6	Sobrepeso
28	ALVARO URIBE	91.100.510	1,65	80	29,4	Sobrepeso
29	OTILIA DIAZ DE GUZMAN	41.574.048	1,55	49	20,4	Desnutrición Leve
30	ANGELA DOMINGUEZ	28.134.078	1,55	68	28,3	Sobrepeso
31	DORISANA SUAREZ	28.426.774	1,43	56	27,4	Sobrepeso
32	MARIA DE CARMEN MARTINEZ DIAZ	28.420.126	1,45	99	47,1	Obesidad Severa
33	GILMA AGON	28.418.949	1,5	70	31,1	Obesidad Leve

34	JOSE LINO ATUESTA MOLINA		5.667.530	1,65	76	27,9	Sobrepeso
35	CECILIA VILLAREAL CARDENAS		37.941.094	1,5	65	28,9	Sobrepeso
36	EFRAIN MALDONADO HERNANDEZ		2.073.923	1,6	66	25,8	Eutrófico
37	MARIA PRESENTACION OVALLE ARIZA		37.942.290	1,55	103	42,9	Obesidad Severa
38	CANDIDA ROSA VERA RAMOS		28.333.352	1,4	96	49,0	Obesidad Severa
39	JOSE HERNANO RINCON		2.090.372	1,65	70	25,7	Eutrófico
40	BENEDICTO SANCHEZ DÍAZ		5.569.671	1,65	70	25,7	Eutrófico



Para esta visita, según clasificación nutricional del adulto mayor por Índice de Masa Corporal, podemos concluir lo siguiente:

A. El 40% de los adultos mayores (16 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 7% de los adultos mayores (3 usuarios) presentan desnutrición, de ellos:
    a. El 5% de los adultos mayores (2 usuarios) se encuentran en desnutrición leve
    b. El 2% de los adultos mayores (1 usuario) se encuentran en desnutrición severa.
C. El 25% de los adultos mayores (11 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 28% de los adultos mayores (11 usuarios) presentan algún grado de obesidad; de ellos,
    a. El 13% se encuentran en obesidad leve (5 usuarios)
    b. El 5% se encuentran en obesidad moderada (2 usuarios)
    c. El 10% se encuentran en obesidad severa (4 usuarios)

Actividad N° 3.

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a diez (10) usuarios asistentes a la sede de Socorro del centro vida Asociación Colombiana de Fe y Servicio

En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES							
			17-oct-25				
No.	NOMBRE		DOCUMENTO	TALLA	PESO ACTUAL	IMC	Dx. NUTRICIONAL
3	CRISTOBAL VILLAREAL CARDENAS		12.709.836	1,5	85	37,8	Obesidad Moderada
5	RAMON RUIZ VASQUEZ		5.764.178	1,6	59	23,0	Eutrófico
10	CARLOS AMILCAR GAMBOA VARGAS		91.102.997	1,65	72	26,4	Eutrófico
17	FLOR DE MARIA DIAZ		28.479.061	1,53	85	36,3	Obesidad Moderada
20	ROSAURA RINCON DE ARDILA		28.422.403	1,55	76	31,6	Obesidad Leve
24	ANA DOLORES CALDERON DE ARGUELLO		28.422.057	1,43	54	26,4	Eutrófico
25	JORGE IGUAVITA ALFONSO		5.766.779	1,6	79	30,9	Obesidad Leve
27	ALVARO URIBE		91.100.510	1,65	80	29,4	Sobrepeso
28	OTILIA DIAZ DE GUZMAN		41.574.048	1,55	49	20,4	Desnutrición Leve
30	DORISANA SUAREZ		28.426.774	1,43	57	27,9	Sobrepeso

Armónico

Evidencia fotográfica






Galaxy A51
17 de octubre de 2025 10:13 a. m.


Galaxy A51
17 de octubre de 2025 10:32 a. m.


Galaxy A51
17 de octubre de 2025 11:41 a. m.


Galaxy A51





Actividad N° 4.

TALLER EDUCATIVO

Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre el consumo de frutas y verduras enteras y frescas con énfasis en los beneficios para la buena digestión y prevenir enfermedades del corazón. Se realizan recomendaciones de aprovechamiento de alimentos de cosecha, de técnicas de preparación y frecuencia de consumo.

A continuación, se encontrará la referencia de las fichas trabajadas:





Evidencia fotográfica















RESULTADOS OBTENIDOS

1. REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Encontramos tras la evaluación de BPM que las manipuladoras de alimentos cumplen con adecuadas prácticas de manufactura, eliminan de manera adecuada los posibles microorganismos presentes en los alimentos tras el adecuado manejo de la higiene de estos; adicionalmente se evita la contaminación cruzada de los alimentos utilizados en la preparación de los menús ofrecidos a los adultos mayores en el centro vida. Se respetan todas las normas de higiene dentro del servicio de alimentación y se respetan los tiempos de cocción de alimentos.

2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Para esta visita, según clasificación nutricional del adulto mayor por Índice de Masa Corporal, podemos concluir lo siguiente:

A. El 40% de los adultos mayores (16 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 7% de los adultos mayores (3 usuarios) presentan desnutrición, de ellos:
    a. El 5% de los adultos mayores (2 usuarios) se encuentran en desnutrición leve
    b. El 2% de los adultos mayores (1 usuario) se encuentran en desnutrición severa.
C. El 25% de los adultos mayores (11 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 28% de los adultos mayores (11 usuarios) presentan algún grado de obesidad; de ellos,
    a. El 13% se encuentran en obesidad leve (5 usuarios)
    b. El 5% se encuentran en obesidad moderada (2 usuarios)
    c. El 10% se encuentran en obesidad severa (4 usuarios)

3. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para la visita de este periodo, se valoran de manera individual a diez (10) usuarios asistentes a la sede de Socorro del centro vida Asociación Colombiana de Fe y Servicio. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

4. TALLER EDUCATIVO

Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre el consumo de frutas y verduras enteras y frescas con énfasis en los beneficios para la buena digestión y prevenir enfermedades del corazón. Se realizan recomendaciones de aprovechamiento de alimentos de cosecha, de técnicas de preparación y frecuencia de consumo.

ILMAYE SANABRIA A.
ILMAYE SANABRIA AMAYA
REG. MED. 01196

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: CRISTOBAL VILLAREAL CARDENAS

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 12709836

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,5	102	45,3	Obesidad Severa

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS ANORMAL SIN EMBARGO NO LE HA MENCIONADO LA SITUACIÓN AL MEDICO TRATANTE
ANTECEDENTE DE: NIEGA
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: NO APLICA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

Ilmayé Sanabria A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: CARLOS AMILCAR GAMBOA VARGAS

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 91102997

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,65	72	26,4	Eutrófico

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: PACIENTE PSIQUIATRICO CON MEDICACION SIN EMBARGO NO TIENE MEDICAMENTO EN EL MOMENTO, PROXIMA CITA NO LA HA PROGRAMADO ACTUALMENTE SE INDICA SOLICITAR CITA
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

Ilmayé Sanabria A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: FLOR DE MARIA DIAZ

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28479061

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,53	85	36,3	Obesidad Moderada

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: PRESENTA NIVELES TENSIONALES ELEVADOS OCASIONALMENTE SIN EMBARGO NO DESEA ASISTIR A CONTROL MEDICO, SE REALIZA EDUCACION Y SE INSISTE EN BUSCAR CITA MEDICA, PACIENTE DE DIFICIL MANEJO.
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: NO APLICA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: RAMON RUIZ VASQUEZ

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 5764178

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,6	59	23,0	Eutrófico

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: HIPERTIROIDISMO, PROSTATITIS ANTECEDENTE DE CIRUGIA, PERO ACTUALMENTE NUEVAMENTE EN SEGUIMIENTO
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: NO, LA EPS NO LE HA DADO EL MEDICAMENTO
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE
ALTO EN FIBRA CON ABUNDANTE LIQUIDO

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: ROSAURA RINCON DE ARDILA

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28422403

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,55	76	31,6	Obesidad Leve

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: HTA, DIABETES, PROBLEMAS CIRCULATORIOS, INSUFICIENCIA CARDIACA (TAPONAMIENTO ARTERIAL), RETENCION DE LIQUIDO
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: SI
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE
SE INDICA FRACCIONAR EN 6 COMIDAS INCLUYENDO REFRIGERIO NOCTUNO
SE SUSPENDE EL JUGO DE FRUTAS
SE SUPENDE CHOCOLATE CON AZUCAR

Ilmayé Sanabria A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: ANA DOLORES CALDERON DE ARGUELLO

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28422057

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,43	54	26,4	Eutrófico

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: DIABETES, HIPERTRIGLICERIDEMIA, HTA
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: NO LA EPS NO HA ENTREGADO EL MEDICAMENTO, LA PACIENTE NO PUEDE COMPRAR EL MEDICAMENTO
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE
SUSPENDER PANELA, SE INDICA CHOCOLATE SIN AZUCAR

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: ALVARO URIBE

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 91100510

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,65	80	29,4	Sobrepeso

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: HTA, DIABETES
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: SI, AUENQUE LOS HA COMPRADO, PORQUE LA EPS NO SE LOS HA ENTREGADO, SIN EMBARGO, PARA LA PROXIMA ENTREGA YA NO CUENTA CON RECURSOS
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE
RED DE APOYO QUE NO LE AYUDA, LA QUE LE DA LA ALIMENTACIÓN ES LA EXESPOSA Y ELLA LE DA LO QUE QUIERE AUN CUANDO SU HIJO ES QUIEN ESTA PAGANDO LA ALIMENTACIÓN, SE ACONSEJA TENER CHARLA CON EL HIJO Y EXPLICAR LA SITUACIÓN PARA VER SI SE PUEDE MEJORAR

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: OTILIA DIAZ DE GUZMAN

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 41574048

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,55	49	20,4	Desnutrición Leve

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA, ARMONICA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: HTA, HIPOTIROIDISMO
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: SI, AUNQUE COMPRA LOS MEDICAMENTOS, LA EPS NO ENTREGA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: DORISANA SUAREZ

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 28426774

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,43	57	27,9	Sobrepeso

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: HTA
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: SI, COMPRA EL MEDICAMENTO PORQUE LA EPS NO SE LO DA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SEGUIMIENTO
EFECTUADO POR PROFESIONAL DE SALUD Y NUTRICION

FECHA: 17/10/2025

NOMBRE: JORGE IGUAVITA ALFONSO

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 5766779

ANTROPOMETRÍA:

TALLA	PESO	IMC	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL
1,6	79	30,9	Obesidad Leve

PÉRDIDA DE PESO: NIEGA

APETITO: ADECUADO

CONSUMO: CONSUMO ADECUADO PARA REQUERIMIENTO

OBSERVACIONES:

PACIENTE CON HÁBITO INTESTINAL Y DIURESIS NORMAL
ANTECEDENTE DE: HTA, HIPERCOLESTEROLEMIA, PROSTATA INFLAMADA
ADHERENCIA A TTO FARMACOLOGICOS: SI, COMPRA EL MEDICAMENTO PORQUE LA EPS NO SE LO DA
SE REALIZA EDUCACION NUTRICIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

ILMAYÉ SANABRIA A.
ILMAYÉ SANABRIA AMAYA
NUTRICIONISTA-DIETISTA
REG. 01196.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

PERIODO DEL 19 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE

19 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Agua de panela en leche, arepa (consume de pescado adicional de la Asociación)
- ALMUERZO: Pastas con carne molida, sopa de arroz, papa criolla, ensalada de remolacha, juego en agua











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

22 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Jugo de fruta en agua y galleta integral.
- ALMUERZO: Sopa de menudencias, arroz blanco, yuca al vapor, tomate a la vinagreta, jugo en agua











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

23 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Avena en leche, tajada de pan integral.
- ALMUERZO: Croquetas de pollo, arroz blanco, papa con hogo, crema de plátano, arveja seca, ensalada fresca, jugo en agua.











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

24 DE SEPTIEMBRE 2025

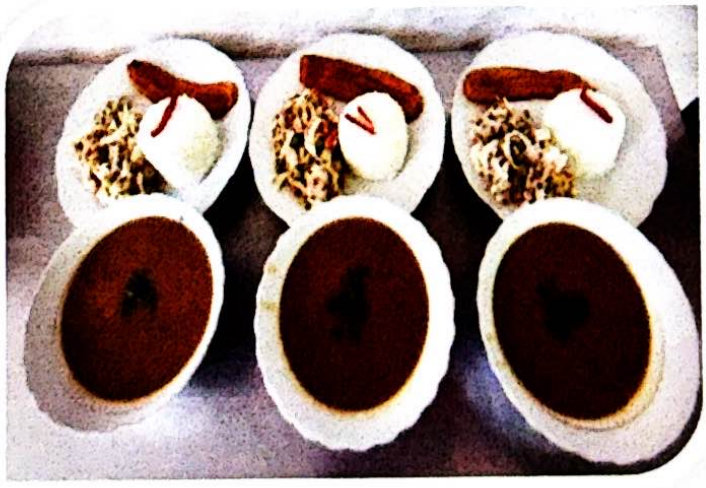
- REFRIGERIO: Café con leche, mantecada
- ALMUERZO: Ensalada de tornillos de pasta, atún, tajada, arroz blanco, crema de harina de tostado, jugo en agua.











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

25 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Chocolate en leche, fritas de zanahoria.
- ALMUERZO: Albóndigas sudadas, arroz con fideos, maduro cocido, ensalada del huerto, sopa de apio, jugo en agua.







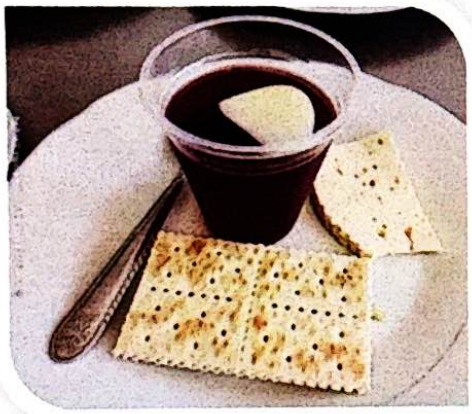




ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

26 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Gelatina, galletas de soda, cuajada
- ALMUERZO: Fricase de pollo, arroz al pimentón, papa en cuadros al perejil, crema de avena, jugo en agua











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

29 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Agua de panela en leche, mogolla integral.
- ALMUERZO: Pescado sudado, arroz al pimentón, sopa de cuchuco de maíz, papa en pure, verdura caliente, jugo en agua.









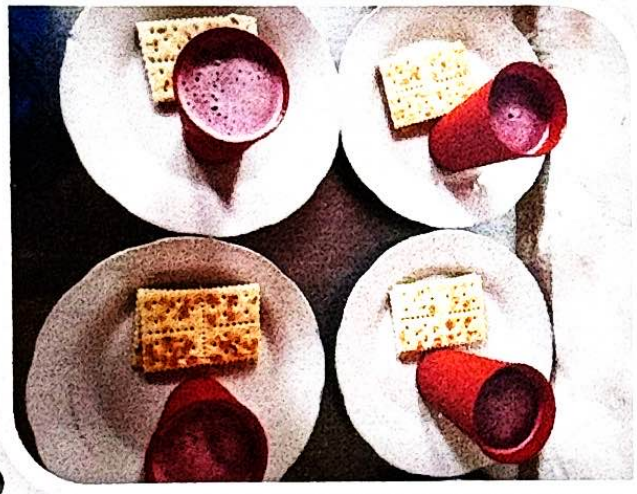




ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

30 DE SEPTIEMBRE 2025

- REFRIGERIO: Jugo de fruta en agua, galleta de sal.
- ALMUERZO: Huevo cocido, arroz blanco, yuca con hogo, frijol rojo, tajada de aguacate, crema carmelita, jugo en agua











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

01 DE OCTUBRE 2025

- REFRIGERIO: Chocolate en leche, arepa. (consume de pescado adicional que da la Asociación)
- ALMUERZO: Pollo sudado con papa, sopa de pastas, arroz blanco, zanahoria guisada, jugo en agua.











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

02 DE OCTUBRE 2025

- REFRIGERIO: Jugo de fruta en agua, emparedado de jamón
- ALMUERZO: Pastas con carne molida, tajadas de plátano, ensalada de remolacha, crema de espinacas, jugo en agua.











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

03 DE OCTUBRE 2025

- REFRIGERIO: Café con leche, pan integral.
- ALMUERZO: Sopa de garbanzos con callo, arroz con fideos, papa salada, pepino cohombro a la vinagreta, jugo en agua.









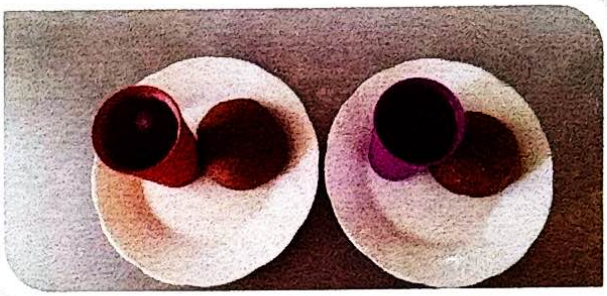


ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

06 DE OCTUBRE 2025.

- MERIENDA: jugo de fruta en agua, mogolla integral.
- ALMUERZO: Crema de avena, croquetas de pollo, arroz blanco, papa con hogo, ensalada de repollo morado, jugo de fruta.











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

07 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Gelatina, galleta de sal, queso porción.
- ALMUERZO: Mute, arroz blanco, yuca al vapor, guacamole, jugo de fruta en agua.















ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

08 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Chocolate en agua, pan
- ALMUERZO: Crema de ahuyama, hígado encebollado, arroz blanco, maduro cocido, ensalada campesina, jugo en agua.







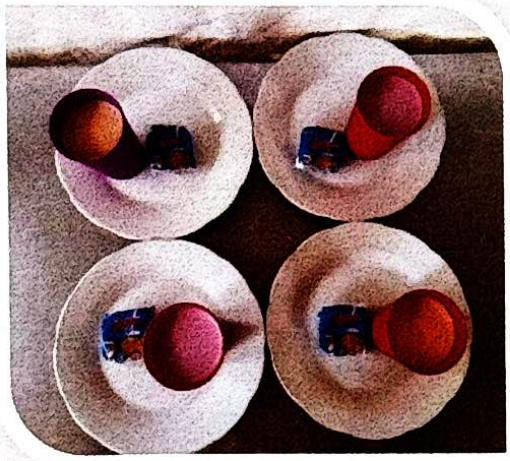




ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

09 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Yogur, galletas de leche
- ALMUERZO: Sopa de pastas, huevo, arroz, papa en cuadros, frijo, pico de gallo, jugo en agua.











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

10 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Agua de panela en leche, tostadas
- ALMUERZO: Crema de apio, pollo, arroz blanco, monedas de plátano, ensalada rusa, jugo en agua.













ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

14 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Yogurt, ponqué
- ALMUERZO: sopa de cuchuco, pescado sudado, verduras al vapor, puré de papa jugo en agua











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

15 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Chocolate en agua, pan integral, queso.
- ALMUERZO: Crema de ahuyama, carne en goulash, arroz blanco, yuca con hogo, jugo en agua.









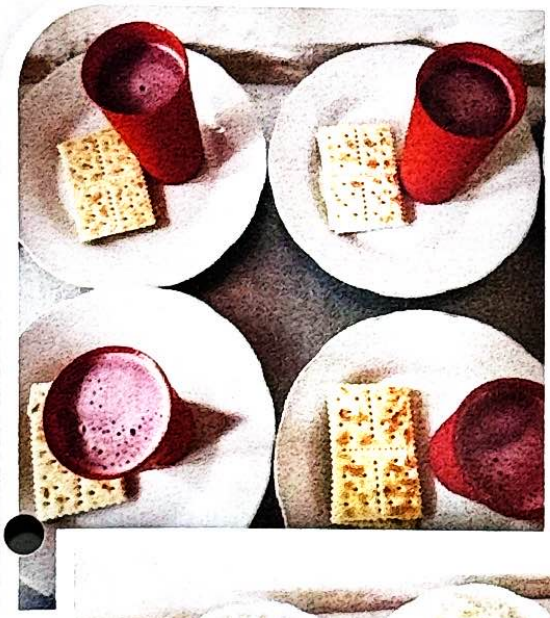




ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

16 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Jugo de fruta en agua, galletas de sal.
- ALMUERZO: Crema carmelita, huevo cocido, arroz blanco, tajadas, frijol, tajada de aguacate, jugo en agua.













ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

17 DE OCTUBRE 2025 semana 1

- MERIENDA: Agua de panela en leche, arepa. (consume de pescado adicional de la Asociación)
- ALMUERZO: Sopa de arroz, pastas con carne molida, papa criolla, ensalada de remolacha, jugo en agua.













ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

20 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Jugo de fruta en agua, galleta integral.
- ALMUERZO: Sopa de menudencias, arroz blanco, yuca al vapor, tomate a la vinagreta, jugo de fruta.








ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

21 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Avena en leche, tajada de pan integral.
- ALMUERZO: Crema de plátano, croquetas de pollo, arroz blanco, papa con hogo, arveja seca, ensalada fresca, jugo en agua











ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

22 DE OCTUBRE 2025

- MERIENDA: Café con leche, mantecada.
- ALMUERZO: Crema de harina de tostada, atún, arroz blanco, tajadas, ensalada de tornillos de pasta en el atún, jugo en agua













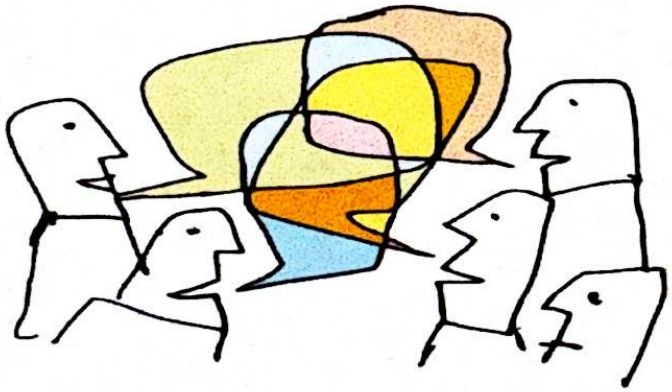
ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

SERVICIO 2

ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

En la asociación Fe y Servicio ONG, en el servicio de psicología, es muy importante manejar talleres grupales y orientación individual.

19 SEPTIEMBRE 2025 COMUNICACIÓN ASERTIVA



La comunicación asertiva es una habilidad para expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, mientras se respetan los derechos y puntos de vista de los demás. Busca un equilibrio entre la comunicación pasiva (sumisa) y la agresiva (dominante), permitiendo defender las propias opiniones sin dañar a otros y evitando conflictos y resentimientos.

Características clave:

- **Directa y honesta:** Se comunican las ideas de forma clara y sin rodeos.
- **Respetuosa:** Se valora y considera la perspectiva de la otra persona.
- **Equilibrada:** No es ni pasiva ni agresiva, sino un punto medio donde se expresan opiniones sin dominar ni someterse.
- **Mejora relaciones:** Fomenta la confianza, la autoestima y relaciones más saludables.
- **Resuelve conflictos:** Ayuda a resolver problemas de manera constructiva y establecer límites.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

24 DE SEPTIEMBRE 2025 # EL RESPETO

Respeto más allá de la cortesía



El respeto en la tercera edad va más allá de un simple "gracias" o "por favor". Se trata de un trato digno y empático.

- **Trato digno y autónomo:** Respetar la autonomía y las decisiones de los mayores. Promover su independencia y su capacidad para decidir sobre su propia vida fomenta su autoestima.
- **Evitar la infantilización:** Dirigirse a ellos con un lenguaje acorde a su edad, evitando tratos condescendientes que los hagan sentir pequeños o vulnerables.
- **Escucha activa:** Prestarles total atención cuando se comunican, no solo a sus palabras, sino también a su comunicación no verbal. Dedicarles tiempo a escucharlos los hace sentir felices y atendidos.
- **Evitar el edadismo:** Concientizar sobre los prejuicios y la discriminación por edad (edadismo) que llevan a marginalizar e ignorar a los adultos mayores, haciéndolos sentir inútiles para la sociedad.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

29 DE SEPTIEMBRE 2025 **AUTOCONOCIMIENTO**



Importancia del autoconocimiento en la tercera edad

- **Mejora del bienestar emocional:** El autoconocimiento ayuda a las personas a conectar con sus sentimientos, pensamientos y acciones, lo que mejora su bienestar emocional y la forma en que afrontan los problemas diarios.
- **Adaptación a los cambios:** La vejez trae consigo cambios físicos, cognitivos y sociales, como la jubilación o la pérdida de seres queridos. Conocerse a sí mismo permite a los adultos mayores aceptar estas transformaciones y encontrar nuevas maneras de sentirse realizados.
- **Fortalecimiento de la autoestima:** Reconocer las propias fortalezas y aceptar las debilidades es crucial para mantener una buena autoestima, que a menudo puede verse afectada por la edad.
- **Redefinición de metas:** La jubilación y el tiempo libre pueden generar una sensación de vacío si no se reestructuran los proyectos personales. El autoconocimiento permite descubrir nuevas motivaciones y pasiones, como aprender un idioma, viajar o realizar voluntariado.
- **Fomento de la autonomía:** Al conocer sus capacidades y limitaciones, los adultos mayores pueden tomar decisiones más conscientes y mantener su independencia el mayor tiempo posible.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG

09 DE OCTUBRE 2025

EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Actividades clave para un envejecimiento saludable

- **Nutrición:**

  Consumir una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea

- **Actividad física:**

  Realizar ejercicio aeróbico (como caminar o nadar) y entrenamiento de fuerza (con pesas o bandas) ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, el equilibrio y la salud ósea.

- **Salud mental:**

  Mantenerse mentalmente activo es crucial. Actividades que implican aprender, resolver problemas o recordar, pueden ayudar a mantener la función cognitiva.

- **Prevención:**

  Evitar hábitos como fumar y consumir alcohol en exceso, y controlar condiciones como la presión arterial alta y la diabetes son componentes fundamentales.

- **Participación social:**
  Mantenerse involucrado en la vida social y comunitaria ayuda a mantener la autonomía y el bienestar.

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	Fichas Cognitivas
RESPONSABLE	Yenny Paola Velandia
PROFESION	Psicóloga
FECHA	En la evidencia fotográfica se evidencian las fechas trabajadas.
OBJETIVOS	Retrasar el deterioro de las capacidades y las habilidades cognitivas en los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y activo, en el que se fomente la buena salud mental y la independencia de la persona mayor.
JUSTIFICACION	Las acciones que realizamos cotidianamente para desenvolvernos en la sociedad, como pensar, aprender, percibir, recordar y hablar, son posibles gracias a las funciones cognitivas que poseemos y que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea. Sin embargo, hay factores como el envejecimiento o enfermedades degenerativas, que pueden afectar esta capacidad e intervenir considerablemente en la calidad de vida de los adultos mayores. Es por esto, que implementar un programa de estimulación cognitiva, juega un rol significativo en la prevención del deterioro mental y la demencia.
METODOLOGIA	Los fundamentos de la metodología utilizada estuvieron conformados por una guía educativa para la acción orientadora en el contexto de la cotidianidad del adulto mayor, la cual se complementó con actividades lúdicas y dinámicas que fomentaron la participación directa del adulto.
DIFICULTADES	No se presentan dificultades en la realización de esta actividad ya que durante el taller se tuvo en cuenta brindarle atención grupal y personalizada a los adultos mayores, de modo que siempre contaran con la orientación del profesional.
ANALISIS GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	La intervención realizada mediante esta actividad tuvo un excelente resultado, específicamente en el área cognitiva de los adultos mayores que asistieron al taller. Se resalta que es importante continuar realizando este tipo de ejercicios ya que a los mayores les agrada además de favorecer sus habilidades de concentración, memoria, pensamiento, percepción y lenguaje.
LOGROS	✓ Ejercitar la agilidad mental de las personas adultas, ayudándoles a mantener en contacto con la realidad y mejorando su capacidad de concentración.

	✓ Disminución de la monotonía y aumento de la motivación de la persona mayor. ✓ Brindar estimulación cognitiva a los adultos mayores de la asociación Colombia fe y servicios.
RECURSOS:	✓ Humanos ✓ Fichas cognitivas hojas de papel ✓ Pegamento ✓ Tijeras ✓ Colores ✓ Grafos ✓ Hojas de papel ✓ Plastilina ✓ Lentejas ✓ Papel seda
TIEMPO:	9:00 a 10:00am
ACTIVIDADES:	Para esta actividad se utilizaron las siguientes fichas que estimulan cognitiva: Fichas de Atención, Fichas de Memoria, Fichas de Percepción, Actividades de recorte y pegue. Se desarrollaron las actividades enfocadas a mejorar y mantener la capacidad de concentración y atención del ser en todas sus modalidades, Atención Focalizada, sostenida, selectiva, orientación espacial de la atención, nivel de alerta y atención ejecutiva.
MARCO TEORICO	[1]Los estudios del funcionamiento cognitivo en los adultos mayores se han orientado a medir diferentes procesos cognitivos, especialmente memoria, atención, orientación, habilidades viso espaciales y lenguaje incluyendo, además, su rol en el envejecimiento activo. Una de las variables que más atención ha recibido en los últimos años es la reserva cognitiva (RC), definida como la forma eficiente y flexible en que un sujeto es capaz de optimizar su rendimiento cognitivo y responder a las demandas del entorno· La capacidad de respuesta del sujeto es explicada por la forma en que una eficiente red neuronal es utilizada y modulada en el envejecimiento normal, pero también en presencia de patología. La RC se acumula a lo largo de la vida e incluye elementos innatos y adquiridos, como, por ejemplo, la escolaridad, tipo de ocupación y la realización de actividades cognitivamente desafiantes y de ocio en la adultez y la adultez mayor. Los sujetos con una alta RC tienen menor riesgo de ser diagnosticados con demencia, o presentar una progresión más lenta de esta. Otra variable que ha recibido creciente atención en relación al funcionamiento cognitivo es la depresión. Al respecto, la evidencia teórica y empírica es divergente; por una parte se sostiene que la presencia de sintomatología depresiva es un factor de riesgo para el

[1] Funcionamiento cognitivo en adultos mayores: rol de la reserva cognitiva, apoyo social y depresión

	desarrollo de deterioro cognitivo y la posterior conversión a demencia, especialmente la de tipo Alzheimer y vascular, por lo tanto, esta tendría un efecto en el funcionamiento cognitivo, principalmente cuando la depresión se presenta tardíamente en el ciclo vital, aumentando considerablemente el riesgo de demencia de tipo vascular, y, por otra parte, se plantea que la disminución en el rendimiento cognitivo podría ser explicada por la presencia de sintomatología depresiva aguda, especialmente por la reducción en los tiempos de reacción, memoria y funcionamiento ejecutivo, originando perfiles heterogéneos de declive en los diferentes dominios cognitivos. Adicionalmente, un estudio reciente reportó que los síntomas depresivos moderan la relación entre RC y cognición, concluyendo que los adultos mayores que alcanzaron mayores niveles de RC tuvieron un menor rendimiento cognitivo en la medida que los síntomas depresivos aumentaron en diferentes estudios destacando que los síntomas depresivos correlacionan con un rendimiento deficiente en lenguaje, memoria, función ejecutiva y atención. De esta forma, es posible postular que la depresión puede ser una variable que medie la relación entre RC y funcionamiento cognitivo. Si bien los síntomas depresivos y la depresión son un factor de riesgo para el deterioro cognitivo y diferentes tipos de demencia, es sabido que el apoyo social es una variable que puede moderar los efectos negativos de la depresión y el estrés; un estudio reporta que en presencia de altos niveles de apoyo social percibido, disminuyen los niveles de soledad percibida, lo cual se asocia con sintomatología depresiva. El apoyo social es un factor protector del curso del envejecimiento, los individuos que reciben más apoyo social experimentan menos declive del funcionamiento cognitivo. Este efecto podría explicarse porque los adultos mayores que tienen una mayor integración y vínculos sociales desarrollan más y mejores estrategias de comunicación e interacción interpersonal, lo que reduce las consecuencias de la depresión y ejerce beneficios en el bienestar y la cognición.

EVIDENCIAS

Fecha: 19 de septiembre de 2025. Actividad Sensorial de recorte y pegue.

En este espacio de estimulación sensorial permite al adulto mayor desarrollar o fortalecer sus habilidades motoras y finas. Mejorando su coordinación, precisión de los dedos y manos y sincronizando los movimientos de las manos con la vista. Por otra parte, fomentamos su creatividad e imaginación.





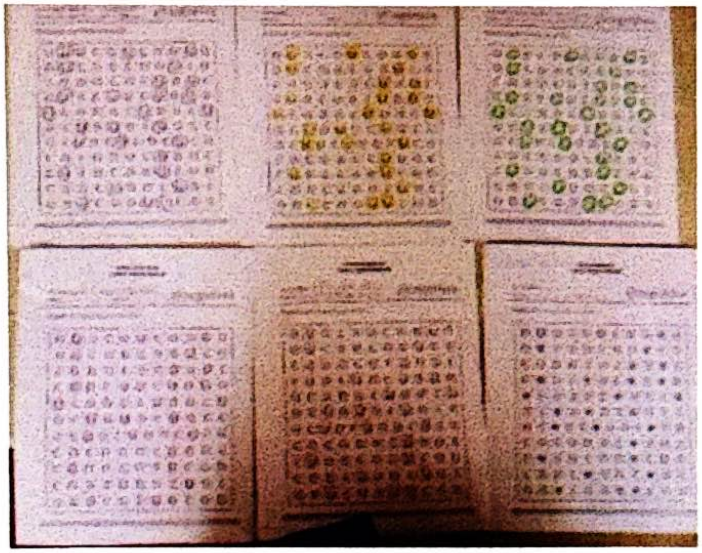


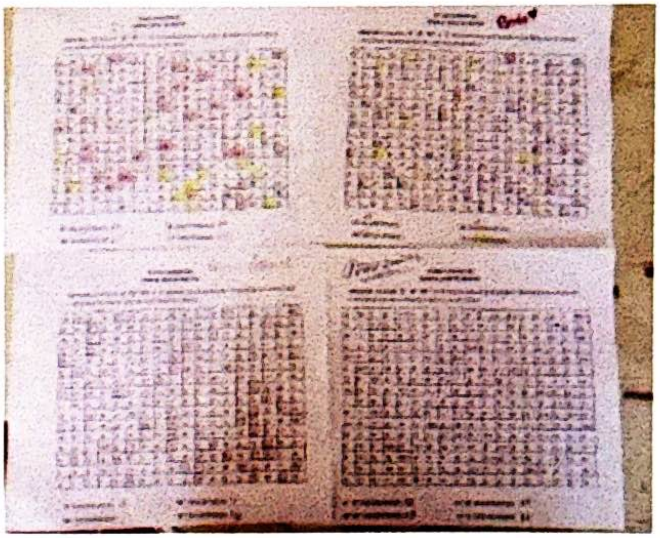


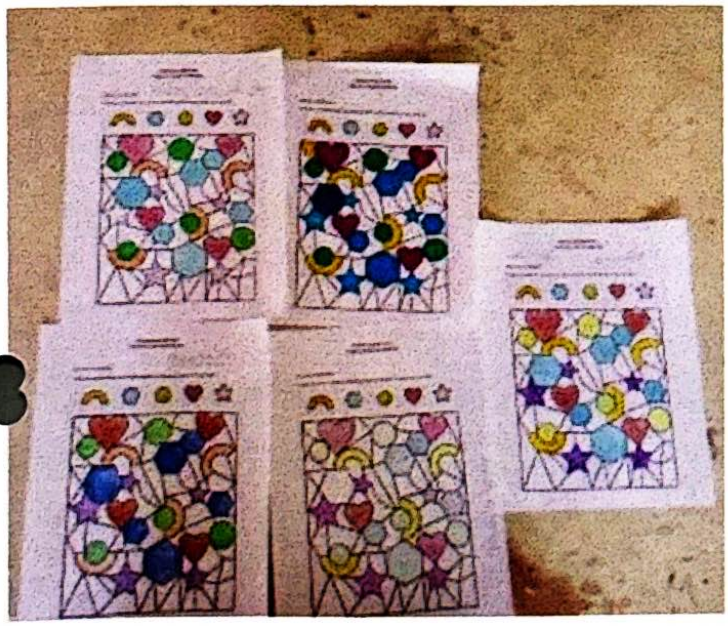


Actividades de percepción: Semana de 22 al 26 de septiembre

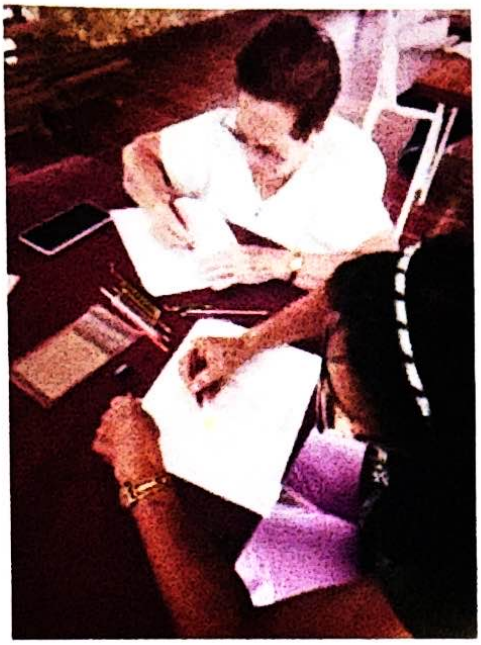
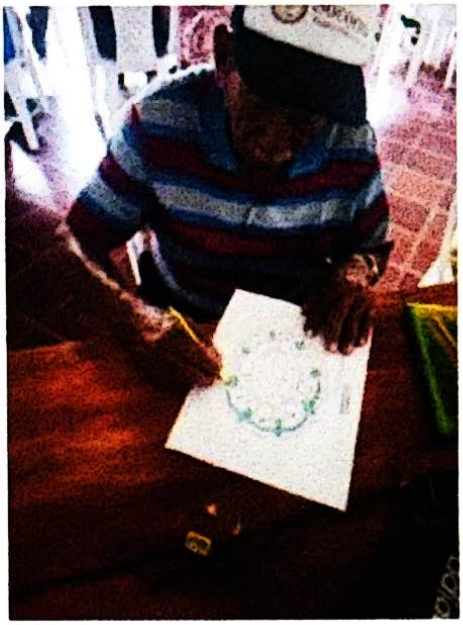
Las fichas de percepción son herramientas importantes que ayuda al adulto mayor a fortalecer su rastreo visual, comparación de figuras y mejorar la capacidad de atención sostenida, enfocándose en tareas específicas.

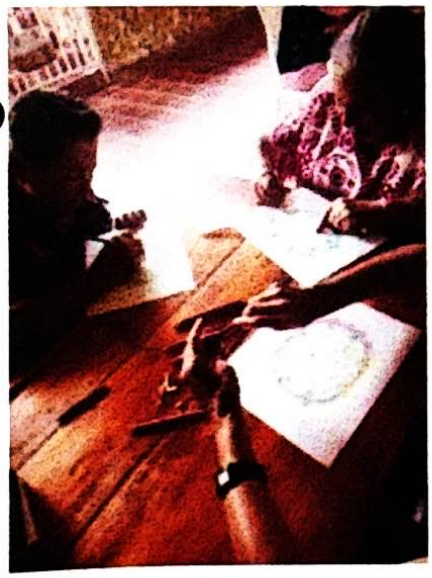


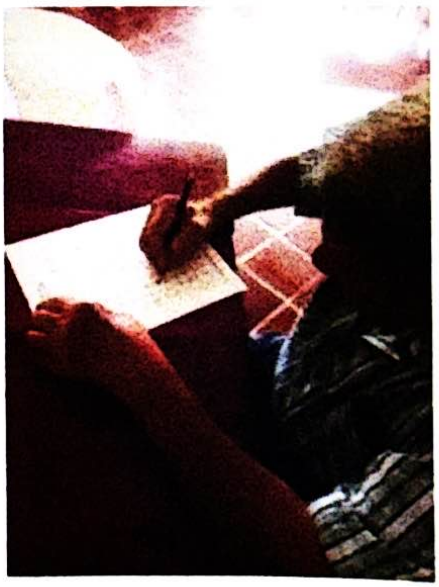






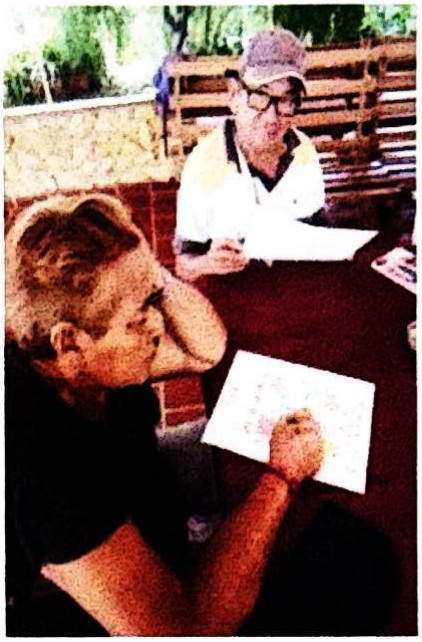
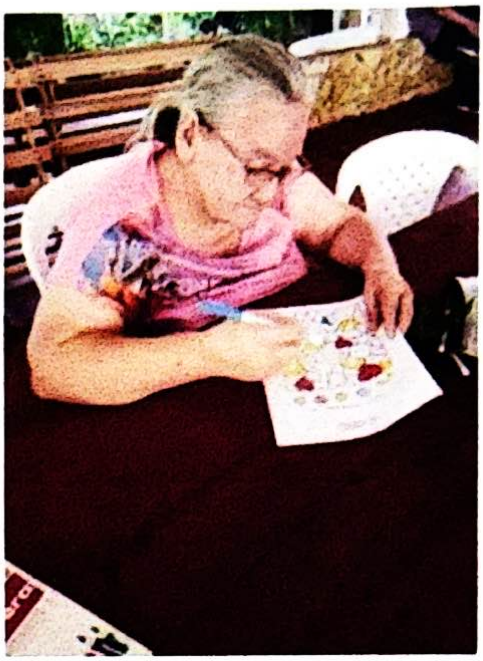











Actividad Sensorial con plastilina

En este espacio de estimulación sensorial permite al adulto mayor desarrollar o fortalecer sus habilidades motoras y finas. Mejorando su coordinación, precisión de los dedos y manos y sincronizando los movimientos de las manos con la vista. Por otra parte, fomentamos su creatividad e imaginación.



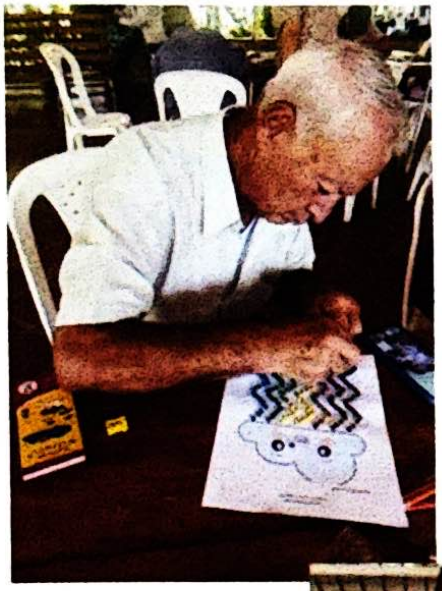




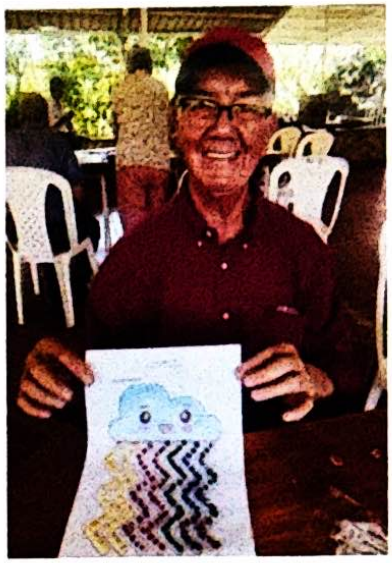






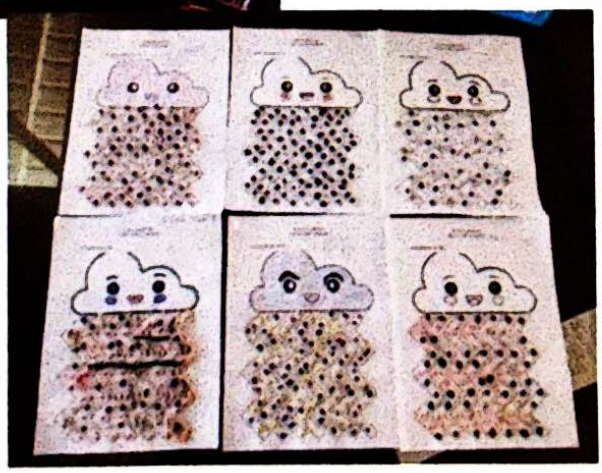






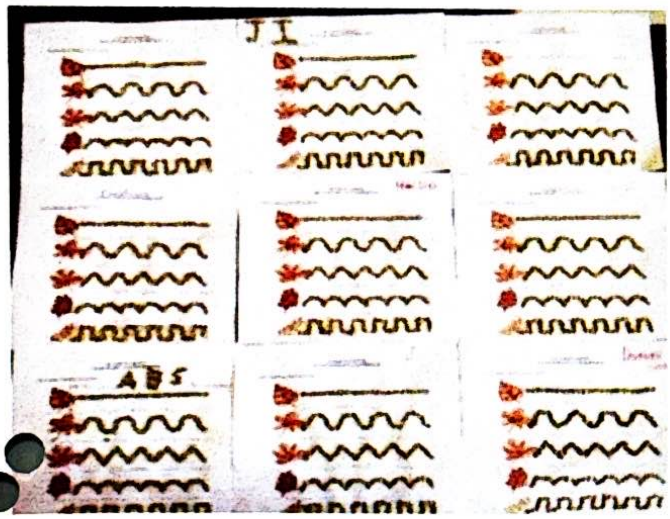






Actividades de percepción: del 29 al 3 de octubre

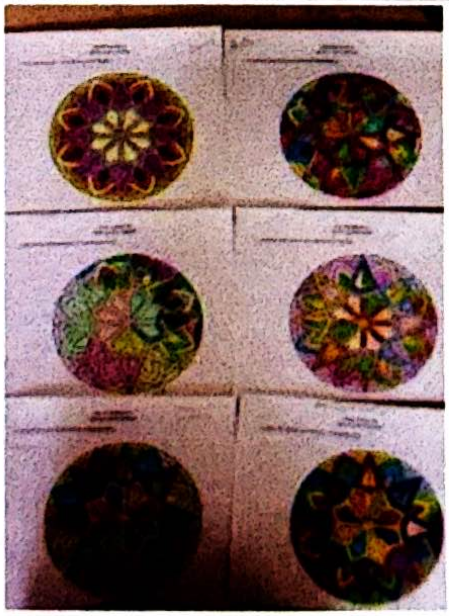
Las fichas de percepción son herramientas importantes que ayuda al adulto mayor a fortalecer su rastreo visual, comparación de figuras y mejorar la capacidad de atención sostenida, enfocándose en tareas específicas.



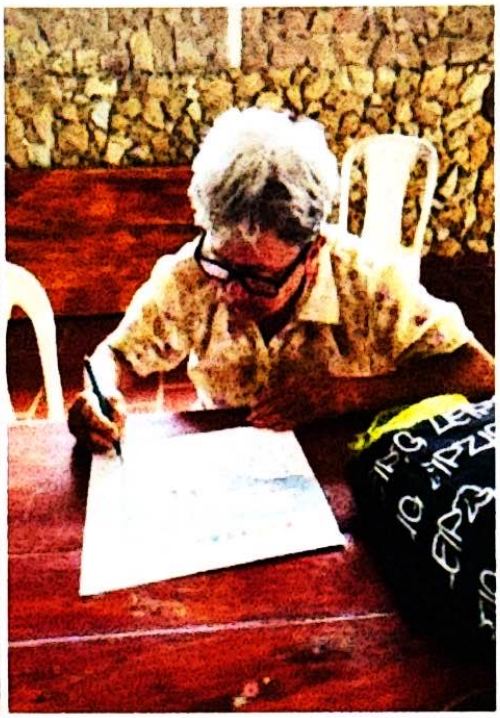






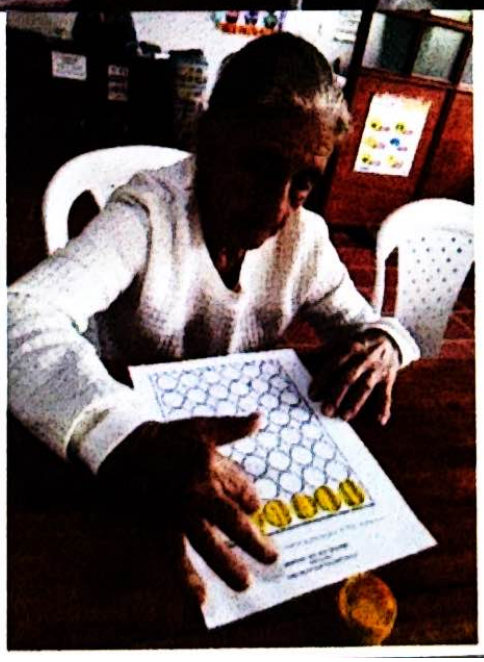










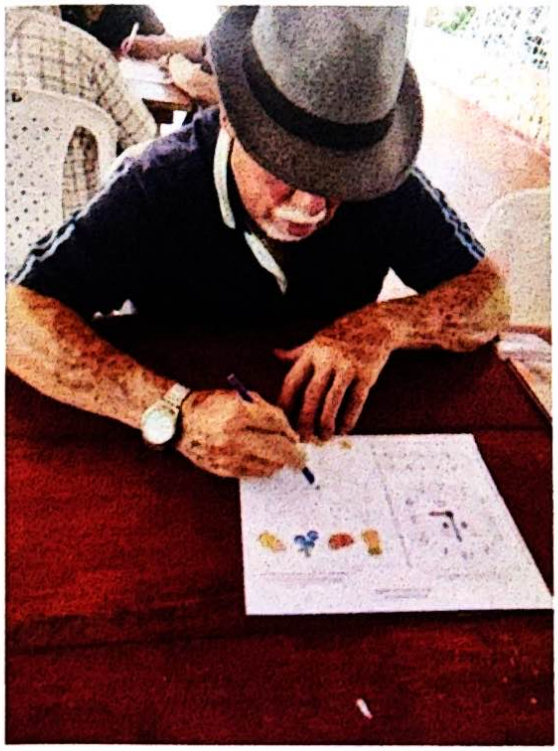












Actividades fichas cognitivas de atención: 6 al 10 de octubre de 2025

Las fichas de percepción son herramientas importantes que ayuda al adulto mayor a enfocar su atención, reducir la distracción y trabajar la capacidad para mantener la atención durante periodos prolongados.

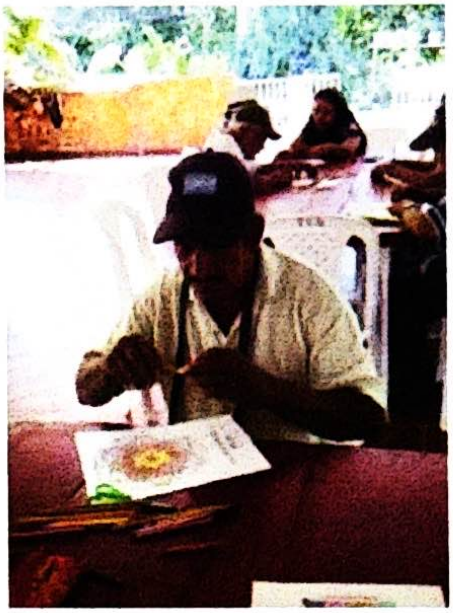








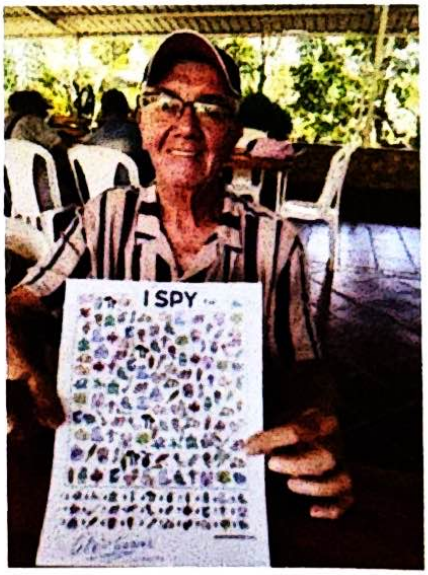


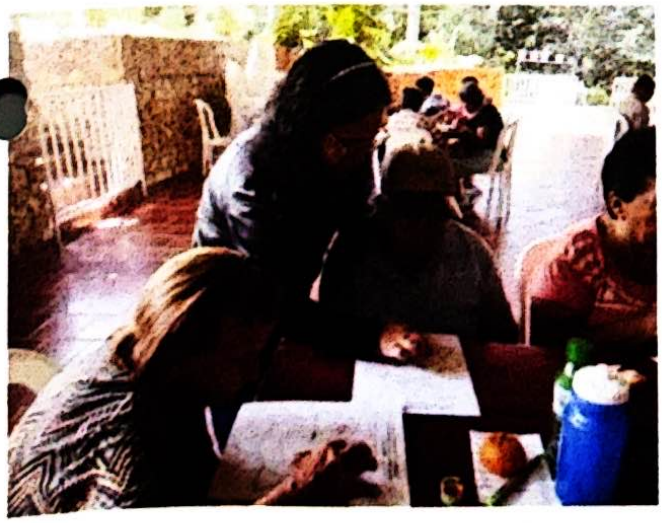









I SPY



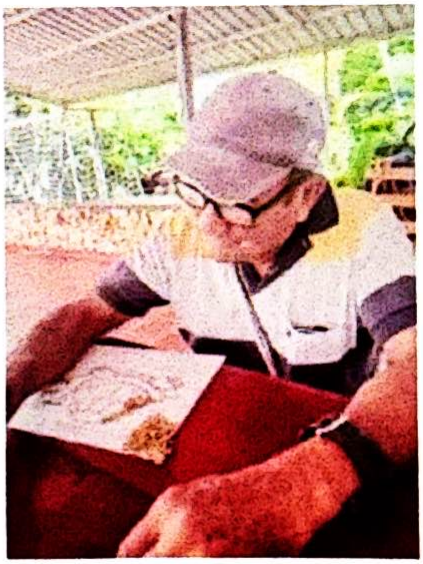


Actividad Sensorial con lentejas .

En este espacio de estimulación sensorial permite al adulto mayor desarrollar o fortalecer sus habilidades motoras y finas. Mejorando su coordinación, precisión de los dedos y manos y sincronizando los movimientos de las manos con la vista. Por otra parte, fomentamos su creatividad e imaginación.









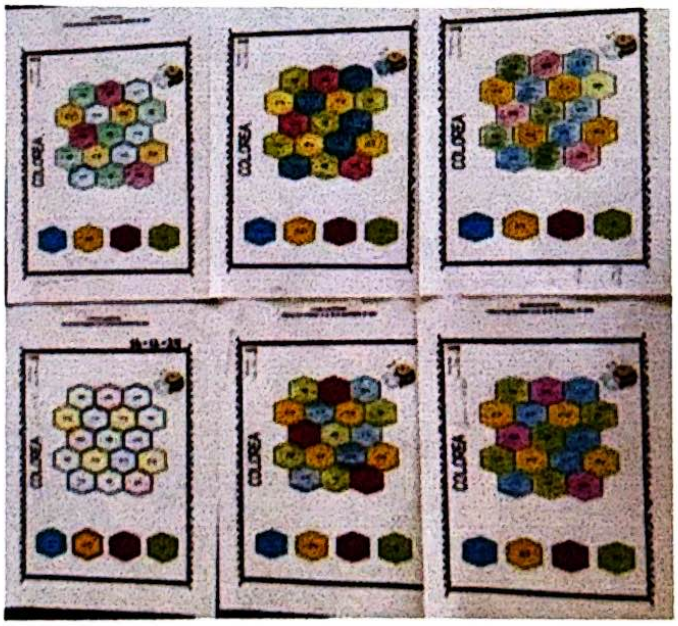


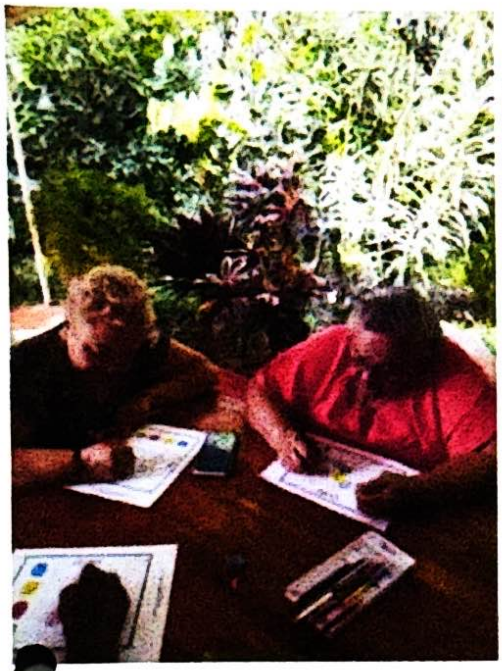
Actividades fichas cognitivas de atención: 14 al 17 de octubre de 2025

Las fichas de percepción son herramientas importantes que ayuda al adulto mayor a enfocar su atención, reducir la distracción y trabajar la capacidad para mantener la atención durante periodos prolongados.

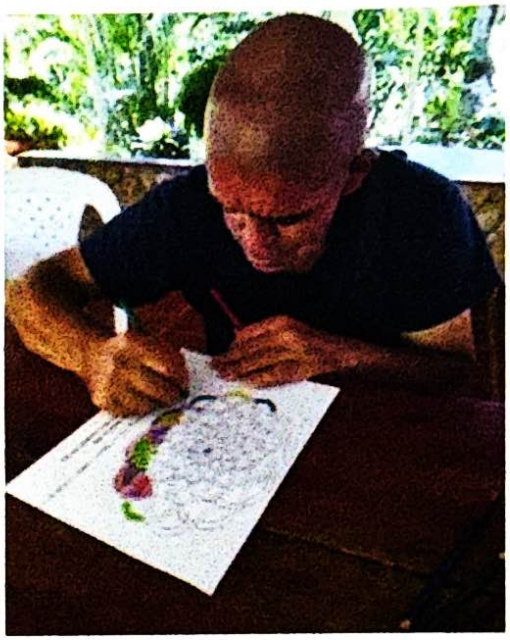




















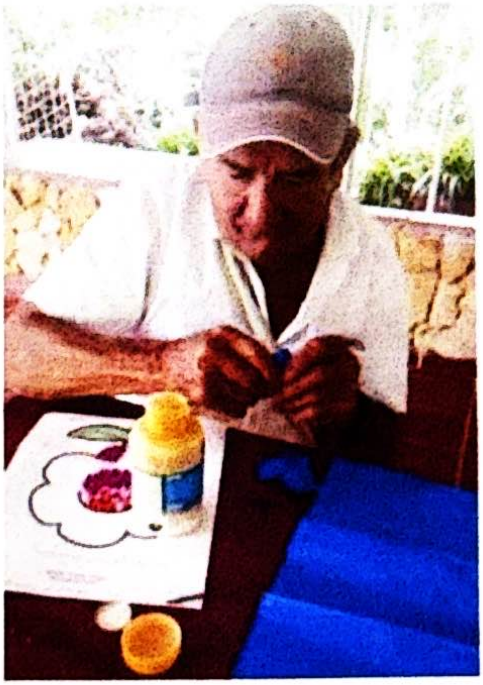


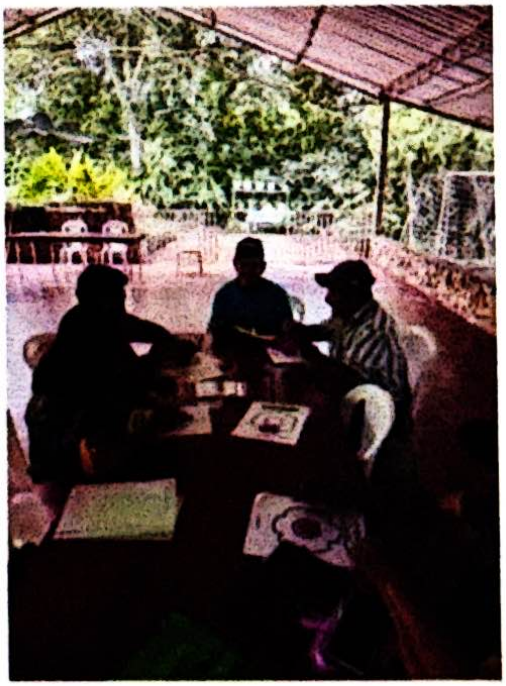
Actividad Sensorial con papel seda.

En este espacio de estimulación sensorial permite al adulto mayor desarrollar o fortalecer sus habilidades motoras y finas. Mejorando su coordinación, precisión de los dedos y manos y sincronizando los movimientos de las manos con la vista. Por otra parte, fomentamos su creatividad e imaginación.



















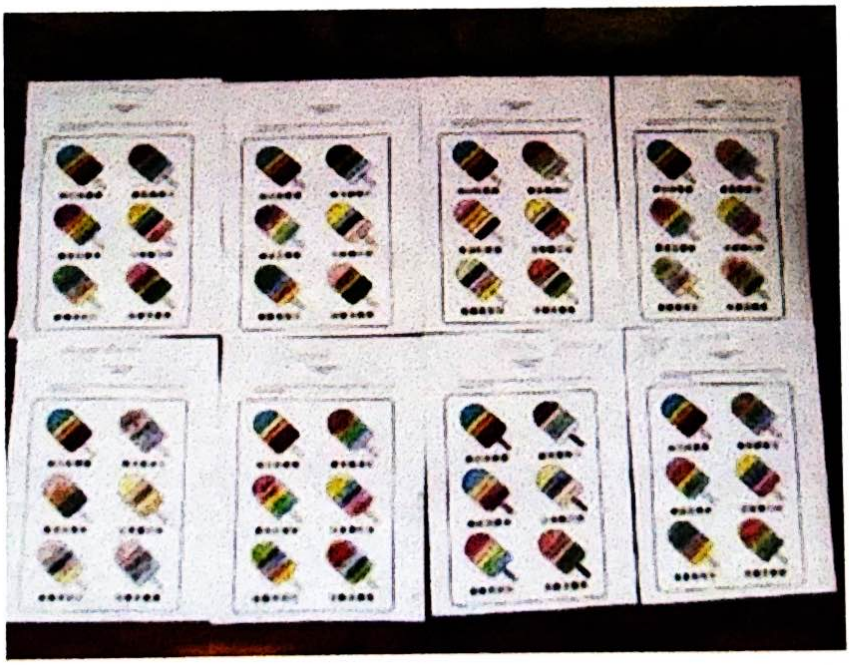


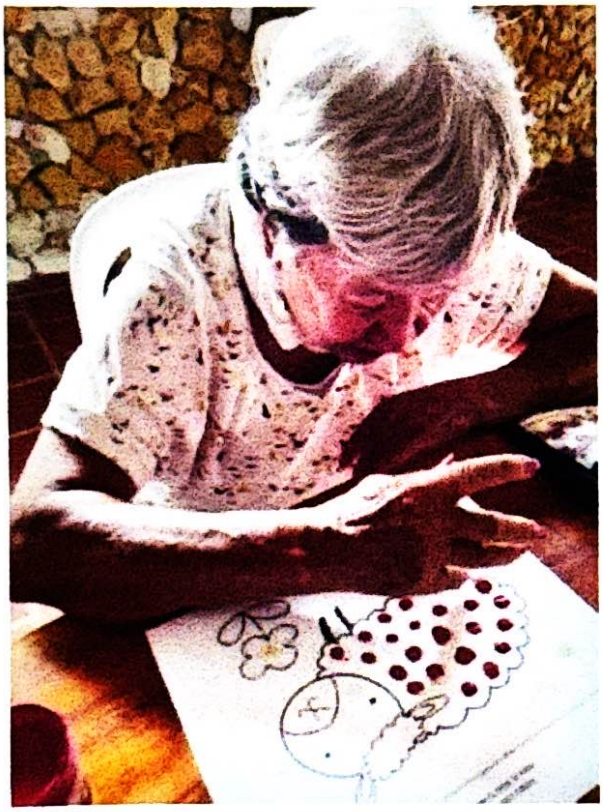
Actividades fichas cognitivas de percepción : 20 al 22 de octubre de 2025

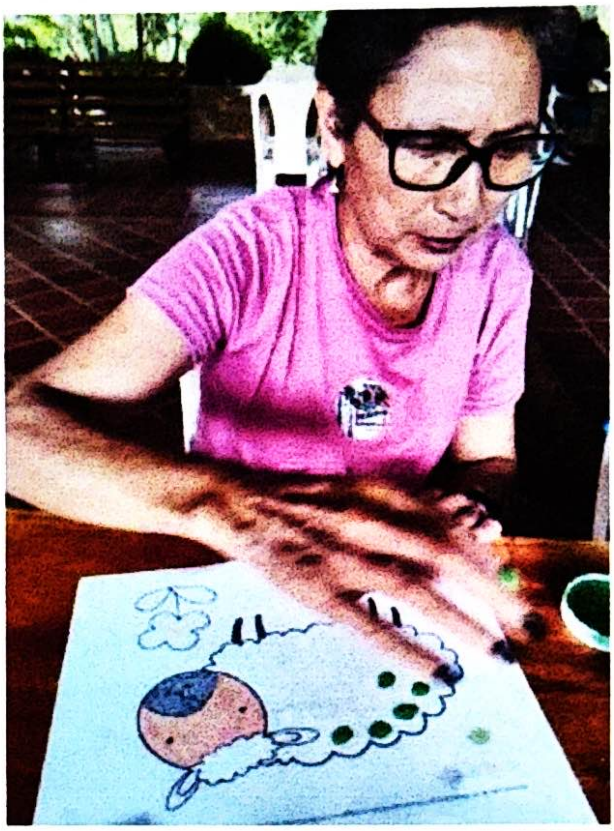
Las fichas de percepción son herramientas importantes que ayuda al adulto mayor a enfocar su atención, reducir la distracción y trabajar la capacidad para mantener la atención durante periodos prolongados.





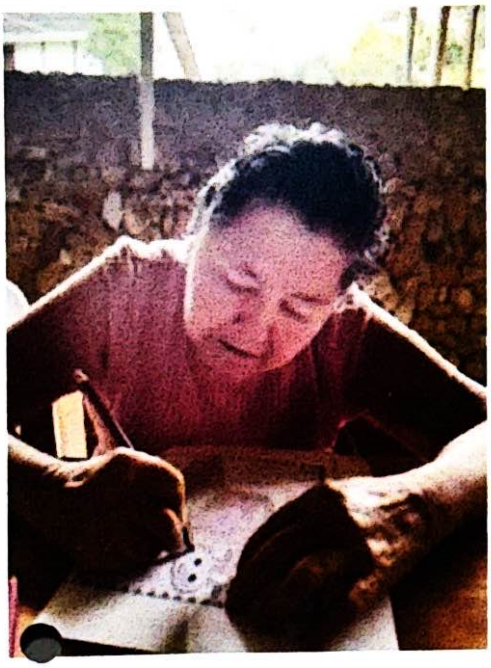


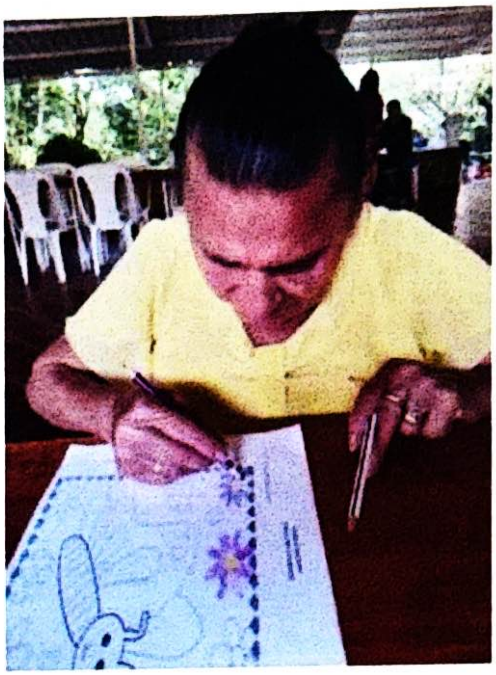


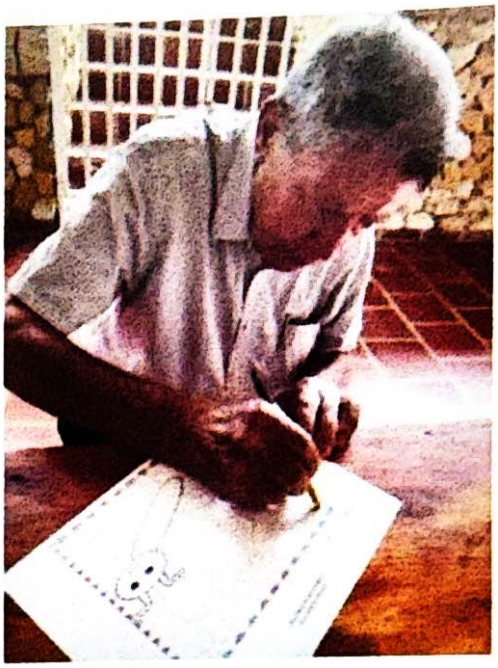


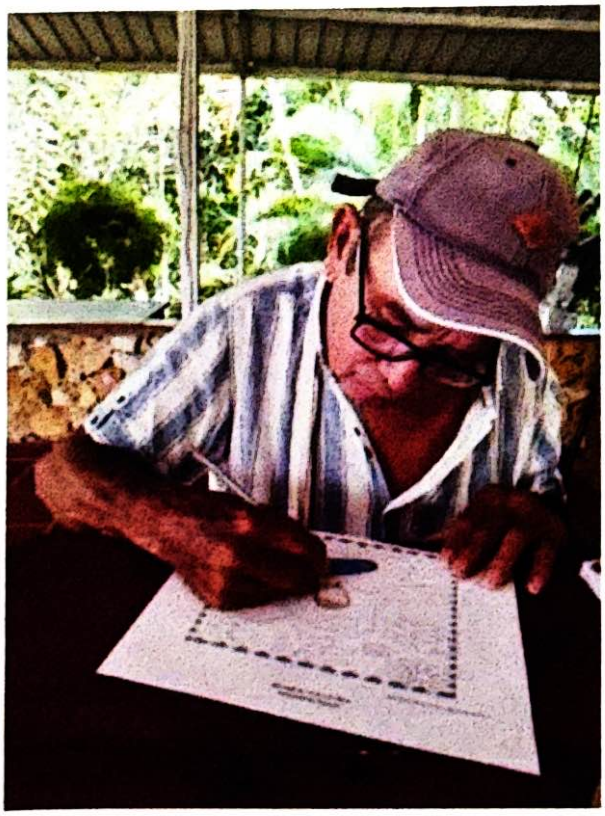


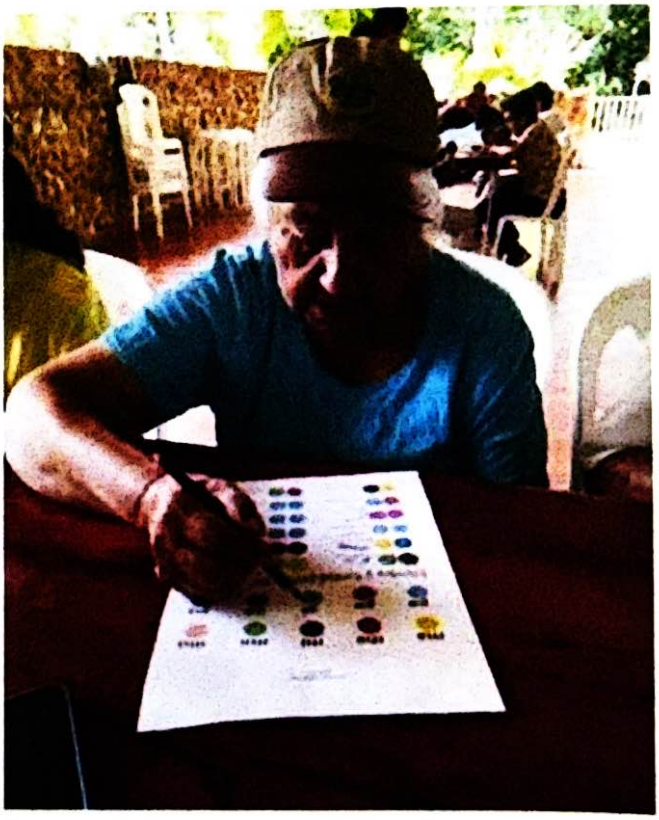












Conclusión

Se desarrollaron las actividades enfocadas a mejorar y mantener la capacidad de concentración y atención del ser en todas sus modalidades, Atención Focalizada, sostenida, selectiva, orientación espacial de la atención, nivel de alerta y atención ejecutiva.

El desarrollo de actividades o ejercicios principalmente ayudan a ejercitar la agilidad mental de las personas adultas, los mantienen en contacto con la realidad y mejoran su capacidad de concentración.

Es significativo contar con una diversidad de materiales u objetos, como juegos de estrategia, imágenes en carteles ejercicios cognitivos, porque disminuye la monotonía y aumenta la motivación de la persona.

Hay muchas actividades que ayudan a **estimular** la **capacidad cognitiva**, pero lo más importante es compartir con ellos, darles amor, comprensión y hacerlos sentir útiles.

FIRMA:_____
PROFESIONAL EN PSICOLOGIA (UDI)
T.P: 222667

ASOCIACION COLOMBIANA
FE Y SERVICIO ONG
NIT.900358450-3

FORMATO DE ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA SESIÓN	Comunicación Asertiva
RESPONSABLE	Yenny Paola Velandia Cediel
PROFESION	Psicóloga
FECHA	19 de septiembre de 2025
OBJETIVOS	Fomentar en los adultos mayores relaciones más sanas y efectivas, tanto en el ámbito social como familiar, de modo que puedan expresar sus necesidades y opiniones de forma respetuosa y confiada, evitando malentendidos y conflictos innecesarios.
JUSTIFICACION	La comunicación asertiva, es una habilidad fundamental que permite a las personas de todas las edades, relacionarse de manera efectiva y respetuosa, creando una base sólida para interacciones productivas y saludables. Al aprender a expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y empática, se abre la puerta a una comunicación más efectiva en todos los aspectos de la vida, desde las relaciones personales. La práctica constante de la comunicación asertiva no solo favorece el entendimiento mutuo, sino que también contribuye al desarrollo personal y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Por lo tanto, es esencial cultivar esta habilidad, superando los miedos y las barreras que puedan presentarse en los adultos mayores.
METODOLOGIA	Metodología participativa y dinámica en la cual los adultos mayores tienen la oportunidad de expresar sus emociones e inquietudes, dando aportes que logran hacer del taller un espacio armónico y especial en el que se pasa un momento agradable y acogedor.
DIFICULTADES	No se presenta ninguna dificultad, ya que cada uno de los adultos mayores que asisten a la actividad, logra afianzar la temática propuesta para el taller, dando además aportes, manteniéndose activos y participativos durante este espacio.
ANALISIS GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	La actividad se vivió de una forma muy dinámica y espontánea, generando una reflexión sobre la importancia de mantener una comunicación asertiva en todos los ámbitos de la vida. Lo que inquieto a los adultos mayores a hacerse una evaluación sobre su forma de comunicarse, arrojando como resultado una experiencia positiva para sus relaciones interpersonales.

LOGROS	✓ Capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. ✓ Reducción del estrés y la ansiedad en las relaciones interpersonales. ✓ Competencias en los adultos mayores que les permite expresar lo que piensan, sienten y quieren, de forma directa, pero sin herir, ofender o manipular a los demás
RECURSOS:	✓ Recursos humanos. ✓ Carteles ✓ Fichas cognitivas ✓ Papel iris ✓ Colbón ✓ Tijeras ✓ Tablero ✓ Música
TIEMPO:	8:00 a 12:00pm
ACTIVIDADES:	Se da inicio a la actividad, se les brinda un saludo de buenos días. Se procede a realizar activada de rompe hielo con la dinámica del "CAPITAN MANDA" esto con el fin de poder fortalecer los vínculos de la amistad y lo más importante orientar a los adultos mayores la importancia de que tiene la toma de decisiones, la comunicación asertiva y la responsabilidad de cada una de nuestras acciones. Posteriormente se da a conocer la temática de comunicación asertiva con el fin de que los adultos mayores se sientan libre para manifestarse, expresando con sus palabras lo que siente, piensa y quiere; puedan comunicarse con personas de todos los niveles, siendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada. Seguidamente se brinda el espacio de ficha cognitiva "activando mis sentidos", fortaleciendo mediante esta actividad especialmente el sentido del tacto. Este espacio de actividad sensorial, trabajando el recorte y pegue y así fortalecer mente y cuerpo, su área de memoria y cognición contribuyendo también a la interacción sensorial con el fin de mejorar los vínculos de la amistad. En medio de la actividad se hace pausa activa de agilidad, para ayudar al adulto mayor en la coordinación y equilibrio ya que es importante aumentar la capacidad de moverse con rapidez y precisión; y ellos puedan observar en sí mismo que el dominar sus habilidades físicas, aumenta la confianza y fortalece su autoestima.
MARCO TEORICO	[1]De acuerdo con Rodríguez y Serralde (1991), una persona **asertiva** se siente libre para manifestarse, expresando en sus palabras lo que siente, piensa y quiere; puede **comunicarse** con

[1] marco teorico de la comunicacion asertiva - Búsqueda/escrita por Greccy Castro Miranda & Grechel Calzadilla Vega

	personas de todos los niveles, siendo una **comunicación** siempre abierta, directa, franca y adecuada; tiene una orientación activa en la vida; va tras de lo que quiere; actúa de un modo que juzga respetable; acepta sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar; acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas; con delicadeza, pero también con firmeza, establece quiénes son sus amigos y quiénes no; se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos: y evita los dos extremos, por un lado, la represión y, por el otro, la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.

REGISTRO FOTOGRAFICO









