**INFORME DE CUMPLIMIENTO ACTIVIDADES CONTRATADAS**

**RESPONSABLE:** ELDY VICTORIA PALADINES TEJADA
**CARGO:** NUTRICIONISTA

**PERIODO INFORMADO:** del 6 de noviembre de 2025 al 19 de diciembre de 2025

**DESTINATARIO:** KAROL SOFIA SIERRA
**CARGO:** Coordinador

**OBJETIVO**:

Prestar el servicio de apoyo a la gestión como nutricionista en el marco de la prestación del servicio de atención integral e intervención, dirigida a los adultos mayores residentes en el municipio de Tarqui centro poblado Maito Huila a través del centro día.

**DESARROLLO**

A continuación, relaciono las actividades realizadas en el periodo del 6 noviembre al 19 de diciembre de 2025

**FECHA:06/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **DILIGENCIAMIENTO DE FOCALIZACIÓN.**

La profesional en salud y nutrición se organizan de manera coordinada para atender de forma individual a cada uno de los adultos mayores. Durante este proceso, se realiza el diligenciamiento completo y adecuado del formato de focalización dirigido a los adultos mayores, recopilando la información necesaria para su identificación, caracterización y priorización dentro del programa. Esta actividad garantiza un proceso ordenado, oportuno y acorde a los lineamientos institucionales.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









**FECHA:07/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **DILIGENCIAMIENTO DE FOCALIZACIÓN E INSTRUMENTO MNA**

   Todos los profesionales del equipo se organizaron para atender de manera individual a cada participante y diligenciar los formatos correspondientes al proceso de focalización y al Instrumento MNA, conforme a los lineamientos del programa.

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**









**FECHA:13/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

La profesional en salud y nutrición dio inicio al taller de estandarización con una explicación breve y clara sobre el concepto de estandarización de porciones y su importancia en el control de la calidad del servicio, así como en el aseguramiento de un adecuado aporte nutricional para los adultos mayores. Posteriormente, realizó una demostración práctica utilizando los equipos necesarios, tales como la gramera y las

cucharas medidoras, con el propósito de estandarizar de manera correcta las porciones servidas de cada alimento, de acuerdo con lo establecido en la minuta patrón. Durante la actividad se reforzó la correcta aplicación de los lineamientos técnicos en los procesos de preparación, servido y distribución de los alimentos, contribuyendo al mejoramiento de las prácticas del personal y al cumplimiento de los estándares institucionales. Finalmente se dejo establecido medidas caseras como porciones de servido.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA







**FECHA:14/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **"Armo mi rutina de autocuidado"**

   Los adultos mayores se organizaron en grupos y se les entregaron tarjetas con dibujos llamativos de acciones de autocuidado, tales como: levantarse, cepillarse los dientes, comer saludable, caminar, descansar, tomar medicamentos y agradecer por el día, entre otras. Las tarjetas fueron armadas adultos mayores, quienes identificaron en ellas el mensaje y la rutina correspondiente. Una vez completadas, cada grupo las clasificó y ordenó según el momento del día al que pertenecían: mañana, tarde o noche.

   Posteriormente, cada grupo eligió a una compañera, quien dio a conocer la rutina construida y explicó cómo estas acciones pueden reforzarse a diario para promover el autocuidado y el bienestar.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





**FECHA:15/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **Orientación en hábitos y alimentación"**

El equipo de salud y nutrición orientó a las personas adultas mayores sobre la relevancia de mantener hábitos de vida saludables, ya que estos contribuyen a prevenir la aparición y el avance de enfermedades crónicas. Asimismo, promovió prácticas que mejoran la calidad de vida, fortalecen el bienestar físico y favorecen una vejez más activa y autónoma.

Además, se destacó la importancia de mantener una dieta equilibrada, basada en el consumo regular de por lo menos cinco porciones de frutas y verduras, así como de proteínas de buena calidad. Estos alimentos aportaron vitaminas, minerales y nutrientes esenciales que fortalecieron el sistema inmunológico, mejoraron la energía diaria y contribuyeron a la prevención de enfermedades crónicas.

2. **"Mi mano saludable"**

Se invitó a los adultos mayores a tomar asiento en sus respectivas sillas. A cada participante

se le entregó una hoja con el propósito de que dibujara la silueta de su mano y la transformara creativamente en una fruta o una verdura. Esta actividad buscó estimular la motricidad fina, la imaginación y reforzar los mensajes sobre la importancia del consumo de frutas y verduras para una alimentación saludable.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









**FECHA:21/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **Actividad lúdica**

Se realizó una actividad rompehielos con los adultos mayores, con el propósito de promover la coordinación motriz, la concentración y la participación activa del grupo. La dinámica consistió en ponerse de pie formando un círculo y mantener la atención en la moderadora, quien brindó las indicaciones. Cuando ella decía “naranja”, los participantes daban un paso hacia adelante; al escuchar “manzana”, saltaban hacia atrás; y cuando se mencionaba “banano”, los adultos mayores daban una vuelta completa. Esta actividad favoreció la integración del grupo y estimuló de manera lúdica las habilidades físicas y cognitivas.

2. **Concéntrate**

Mediante la actividad “Concéntrate”, se brindó a los adultos mayores una explicación clara sobre los cambios fisiológicos más relevantes que acompañan el proceso de envejecimiento, con el objetivo de fomentar un envejecimiento activo, fortalecer la autonomía y promover una vida plena, funcional y con mayor bienestar. Asimismo, se socializaron prácticas, hábitos

saludables y estrategias preventivas que contribuyen a retardar estos cambios o a favorecer su adecuado manejo, fortaleciendo el autocuidado y la calidad de vida de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









**FECHA:22/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. Actividad rompehielos.
   Profesional en salud y nutrición invito a los adultos mayores a participar en la dinámica de movimiento, la cual consistió en realizar las acciones indicadas en la canción “Mano Derecha”. Durante la actividad, los participantes seguirán los movimientos mencionados en la letra, favoreciendo la coordinación y la movilidad.

2. Nutrientes Esenciales en la Vejez
   Se fortaleció el conocimiento de los adultos mayores sobre los principales nutrientes

necesarios en esta etapa de la vida y su adecuada selección alimentaria, promoviendo una alimentación saludable y equilibrada que contribuyera al bienestar nutricional y fisiológico. A través de la actividad titulada “Los Requibagones”, se explicó cuáles son los nutrientes más importantes, como carbohidratos, proteínas, grasas, fibra y micronutrientes esenciales, así como los alimentos en los que pueden encontrarse, fomentando prácticas alimentarias que favorecieron el estado nutricional y fisiológico del adulto mayor.

3. Frutas En Movimiento.
   Durante la actividad “Frutas en movimiento”, los adultos mayores se ubicaron sentados en círculo, garantizando un espacio cómodo y seguro para el desarrollo de la dinámica. La auxiliar de enfermería inició explicando que debían responder de manera rápida y divertida a tres órdenes específicas. Posteriormente, dio inicio a la actividad pronunciando las frases clave: al escuchar “¡Frutas al agua!”, los participantes se pusieron de pie y levantaron las manos; con “¡Frutas a tierra!”, regresaron a la posición sentada; y al oír “¡Ensalada de frutas!”, se levantaron y cambiaron de asiento, buscando un nuevo lugar dentro del círculo

   Las instrucciones se alternaron en ritmos lento, moderado y rápido, con el fin de mantener la atención, estimular el movimiento, mejorar el tiempo de respuesta y promover un ambiente de diversión. Como cierre, la actividad finalizó con una breve pausa para realizar ejercicios de respiración y un espacio de diálogo en el que los adultos mayores compartieron cómo se sintieron durante la experiencia, resaltando la importancia del movimiento y la actividad física para su bienestar

**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**







**FECHA:27/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. Globos en Movimiento
   Durante la actividad “Globos en movimiento”, los adultos mayores se organizaron en cuatro filas, permaneciendo sentados o de pie según sus capacidades y comodidad. Cada fila recibió un globo, el cual fue utilizado para realizar diferentes movimientos.
   Se les explicó que debían pasar el globo de persona a persona siguiendo las indicaciones dadas en voz alta: por encima de la cabeza, por el lado derecho, por el lado izquierdo y por debajo de la silla. A la señal del equipo, cada fila inició el paso del globo según la instrucción indicada; cuando el globo llegaba al último participante, este lo regresaba al primero para esperar una nueva indicación. La dinámica se repitió en varias ocasiones, cambiando el tipo de movimiento con el fin de estimular diferentes rangos articulares y mantener la atención activa. Durante toda la actividad, sé les realizo acompañamiento a los participantes, garantizando una participación segura y acorde al ritmo de cada adulto mayor y generando conciencia sobre los hábitos de movimiento físicos ya que contribuyen al mantenimiento de la salud cardiovascular y al bienestar general.
2. la profesional en Salud y Nutrición invito a los adultos mayores a ponerse de pie y participar en un breve espacio de rumbo terapia saludable, utilizando movimientos suaves, alegres y adaptados a sus capacidades físicas. A través del ritmo y la música, se estimuló la circulación, la movilidad corporal y el buen ánimo, reforzando la importancia de mantenerse activos como parte fundamental del cuidado de la salud física y nutricional se realizó la actividad denominada Rumbo terapia Saludable resaltando la importancia para el cuidado de la salud física y nutricional. Durante la actividad, se recordó que el movimiento regular, sumado a una alimentación equilibrada, contribuyó a mejorar los niveles de energía, el estado de ánimo y el bienestar general.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









**FECHA:28/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **actividad Física “aros en movimiento**”

   Con el objetivo de fortalecer la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio y la participación activa de los adultos mayores, se llevó a cabo la actividad denominada “Aros en movimiento con apoyo de palo”, la cual fue desarrollada de manera segura y adaptada a las capacidades de los participantes.

   La actividad inició con ejercicios de movilidad articular suave, donde los adultos mayores realizaron rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, elevación y descenso de talones, así como ejercicios de respiración profunda, con el fin de preparar el cuerpo para el movimiento.

   Posteriormente, cada adulto mayor se ubicó de pie detrás de un aro colocado en el piso, contando con una silla ubicada detrás para apoyo en caso de requerirlo. A cada participante se le entregó un palo de escoba, el cual fue utilizado como apoyo para empujar y dirigir el aro. Los adultos mayores introdujeron ambos pies dentro del aro, mantuvieron una postura erguida y realizaron movimientos controlados, empujando el aro hacia adelante mientras avanzaban lentamente.

   Durante el ejercicio, se realizaron desplazamientos dirigidos hacia la derecha y hacia

la izquierda, empujando el aro lateralmente sin sacar los pies de su interior, así como giros y cambios de dirección, favoreciendo la coordinación y el equilibrio. Seguidamente, se realizaron ejercicios de estiramiento y relajación, que incluyeron estiramientos suaves de piernas, movimientos circulares de tobillos y respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









**FECHA: 29/11/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **Bile “Chuchugua”**

   Para promover la actividad física en los adultos mayores, se les invitó a ponerse de pie y a seguir las instrucciones propuestas por la canción “Chuchugua”. A través de esta dinámica, se realizó una rutina de movimientos de intensidad moderada que favoreció la movilidad corporal, la coordinación y la participación activa. Asimismo, la actividad incentivó la práctica del ejercicio en casa mediante el baile, resaltando su importancia como una alternativa divertida, sencilla y beneficiosa para mantener un estilo de vida saludable. Recordándoles que la actividad física y el movimiento corporal en los adultos mayores son hábitos de ejercicio saludables y accesibles que contribuyeran a su bienestar físico y emocional.

2. **” Enseste el alimento”**
   Para facilitar la socialización de los grupos de alimentos y de los productos que los integraban, se propuso una actividad dinámica basada en la clasificación. En un lado del espacio se ubicaron canastas identificadas con los nombres de diferentes grupos alimentarios, como verduras, frutas y lácteos, entre otros, mientras que en el lado opuesto se dispusieron pelotas de pimpón con imágenes de alimentos o información sobre sus beneficios.
   Los participantes seleccionaron una pelota de pimpón y, antes de encestarla en la canasta correspondiente, realizaron un pequeño recorrido en zigzag entre aros (hula hula). Mediante esta actividad, los adultos mayores lograron identificar los distintos grupos de alimentos, comprender su composición y fortalecer de manera lúdica sus conocimientos sobre una alimentación saludable.









**FECHA 05-12-2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. "***Aprendamos a lavarnos las manos correctamente"***

Se realizó una breve explicación sobre la importancia del lavado de manos para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades. A través de fichas ilustrativas, se explicó paso a paso el correcto lavado de manos: mojar las manos, aplicar jabón, frotar palmas, dorsos, entre los dedos, uñas, enjuagar y secar con toalla. Los participantes con las fichas interactivas, organizara la secuencia correcta del lavado de manos y reconociendo los elementos necesarios para realizarlo adecuadamente. Se reforzaron los conceptos mediante preguntas orientadoras y ejemplos de situaciones cotidianas donde es necesario el lavado de manos.

2. ***"Ensarte con Ganchos de Ropa"***

Se organizaron dos grupos en los que cada participante participó de manera activa. Al inicio, se brindó una breve explicación, clara y sencilla, sobre en qué consistía la actividad y la importancia del uso de las manos para fortalecer la coordinación, la destreza y además realizar actividad física mediante actividades cotidianas. Posteriormente, se realizó una demostración sobre la forma correcta de sujetar el gancho de ropa y ensartarlo en el palo de escoba. Luego, cada participante recibió varios ganchos de ropa y, de manera individual, los ensartó en el palo siguiendo las indicaciones dadas. Durante el desarrollo de la actividad, se brindó acompañamiento, apoyo y orientación constante, reforzando positivamente los logros alcanzados.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









**FECHA 06-12-2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **“Concéntrate saludable”**
   Durante el encuentro se dio información a los adultos mayores sobre hábitos de vida saludable incentivando al consumo de frutas y verduras, de manera dinámica se realizó el juego de concéntrate el cual consistía en buscar la pareja de imágenes de alimentos saludables como, frutas, verduras, carnes entre otros, de esta manera se reforzo la información dada y se reforzo la memoria en los adultos mayores
2. **“Bailando en pareja”**
   Con el fin de incentivar el movimiento y la actividad física en los adultos mayores se les incito a ponerse en pie para realizar la actividad la cual consistió en un bailar al ritmo de la música cuando se detenía la música la profesional mencionaba un color y los adultos mayores debían de pisar la tarjeta del color, además se mencionaba también si debían pisar la tarjeta en pareja o individual

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









**FECHA 11/12/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. Sombrero Loco
   Con el objetivo de fomentar la actividad física y el movimiento en los adultos mayores, se implementó de manera dinámica el juego “El Sombrero Loco”. Esta actividad buscó motivar la participación a través de la diversión y la interacción grupal. Para desarrollarla, el grupo se dividió en dos equipos, y los participantes se ubicaron en filas ordenadas. El primer integrante de cada fila portaba un sombrero, el cual debía trasladarse dando la vuelta hasta llegar al último participante de la fila, para luego regresar a la posición inicial y pasar el sombrero al siguiente compañero. De esta manera, todos los participantes tuvieron la oportunidad de moverse, mantenerse activos y disfrutar de un ambiente lúdico y social. Esta actividad no solo promovió el ejercicio físico, sino también la coordinación, la concentración y el trabajo en equipo.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









**FECHA 12/12/2025**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

1. **Canción todos aplaudimos con las manos**

   Con el propósito de dar inicio a las actividades y favorecer la activación física y cognitiva de los adultos mayores, se realizó la canción Todos aplaudimos con las manos. Esta dinámica consistió en seguir las acciones indicadas en la letra de la canción, tales como aplaudir en el aire, simular el toque de guitarra y realizar otros movimientos con las manos. A través de esta actividad se promovió la coordinación motora, la atención, el ritmo y la participación grupal, además de generar un ambiente agradable, dinámico y motivador para el desarrollo de las actividades posteriores.

2. **Plato saludable**
   Para esta actividad se invito a los adultos mayores a formar grupos de 3, se debían de posicionar sentados en las mesas, se dio a cada grupo un plato y alimentos, los adultos mayores debían de identificar cuales eran los alimentos saludables y formar un plato saludable, de esta manera se identificaban los grupos de alimentos que conforman el plato saludable y sus alimentos.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

Observaciones: Anexo los siguientes soportes:

1. Planeación
2. Certificado tributario
3. Cuenta de cobro
4. Planilla de seguridad social

**Firma:**

**Nombre: ELDY VICTORIA PALADINES TEJADA**
**Cedula: 1083926842**

g