ACTA N° 361 SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO

HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA-2023

FECHA: Sasaima, Cundinamarca 25/09/2023

HORA: 09:00 am – 12:00 pm.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima

TEMA: Socialización trimestral modificaciones alimentarias, y listado de modificaciones alimentarias.

ASISTENTES: Talento Humano de la institución

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividades desarrolladas.
4. Compromisos.
5. Evidencia Fotográfica
6. Anexos planilla de asistencia.

DESARROLLO

1. Objetivo

Socializar con el talento humano de la unidad operativa, el documento Modificaciones alimentarias, y el listado de modificaciones alimentarias para el mes de septiembre.

Introducción

La población mundial está experimentando un rápido envejecimiento, lo que conlleva un aumento en las enfermedades crónicas y las condiciones de salud asociadas con la edad, como la hipertensión arterial. Una estrategia dietética clave para abordar estos problemas es la adopción de una dieta hiposódica en las personas mayores. La dieta hiposódica, caracterizada por una reducción controlada de la ingesta de sodio, se ha convertido en un componente crucial de la

atención nutricional para esta población debido a sus beneficios significativos en la prevención y el manejo de enfermedades crónicas.

1. Envejecimiento y Cambios Fisiológicos: A medida que las personas envejecen, experimentan cambios fisiológicos que afectan la forma en que sus cuerpos manejan el sodio. Estos cambios incluyen una disminución en la función renal y una mayor sensibilidad a los efectos del sodio en la presión arterial. Por lo tanto, una dieta hiposódica se vuelve esencial para prevenir la hipertensión y sus complicaciones.

2. Hipertensión Arterial en Personas Mayores: La hipertensión arterial es una afección común en las personas mayores y está directamente relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. La restricción de sodio es fundamental para reducir la presión arterial y minimizar el riesgo de estas enfermedades asociadas.

3. Beneficios de la Dieta Hiposódica en Personas Mayores:

Control de la Presión Arterial: La reducción de sodio en la dieta contribuye significativamente a la disminución de la presión arterial, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Preservación de la Función Renal: Una dieta hiposódica ayuda a preservar la función renal en personas mayores, evitando el estrés adicional en los riñones.

Reducción de Edemas: La restricción de sodio puede ayudar a reducir la retención de líquidos y edemas, problemas comunes en personas mayores.

4. Desafíos y Consideraciones Específicas: Es crucial abordar los desafíos asociados con la implementación de una dieta hiposódica en personas mayores, como la pérdida de apetito y el cambio en las preferencias alimenticias. Adaptar la dieta a las necesidades individuales y proporcionar orientación nutricional personalizada son pasos importantes en este proceso.

5. Educación y Conciencia: La educación y la concientización sobre los beneficios de una dieta hiposódica son esenciales. Los profesionales de la salud deben jugar un papel activo en proporcionar información detallada sobre la importancia de la restricción de sodio y ofrecer orientación práctica para adoptar y mantener esta dieta de manera efectiva.

Actividades desarrolladas

Para la ejecución de esta actividad, se desarrolló el siguiente orden:

0. Preparación de material a utilizar
1. Convocatoria al talento humano haciendo uso de canales de comunicación como Whatsapp
2. Desarrollo de la actividad
3. Fin de la socialización.

Las actividades como talleres y/o capacitaciones que se ejecutan al interior de la institución, se realizan atendiendo a las recomendaciones y lineamientos establecidos por cada uno de los entes gubernamentales sanitarios, quienes recomiendan el uso adecuado de los elementos de protección personal, distanciamiento físico, uso de desinfectante (alcohol) y lavado frecuente de manos.

Como primera medida, se dio un repaso frente a lo expuesto en trimestres anteriores, haciendo énfasis en la importancia de conocer el documento modificaciones alimentarias, y las diferentes modificaciones que se establecen al interior del servicio, priorizando las patologías, grado de dependencia, y en algunos casos, gustos personales.

Luego de esto, se socializa el listado de modificaciones alimentarias del mes de septiembre, en el cual se reportaron los cambios a nivel de alimentación, ya sea en aporte de macro, micronutrientes o consistencia y frecuencia de alimentos, ubicación de las personas mayores en el comedor, y cambios en cuanto al patrón de ingesta de alimentos de algunas personas mayores.

Finalmente, se realizó la sensibilización de la importancia de generar adecuados hábitos y estilos de vida saludable en todas las etapas del ciclo vital, a fin de evitar la presencia de enfermedades que deterioren el estado de salud.

Se da por finalizada la Socialización.

CONVOCATORIA. Se planea realizar una nueva socialización el mes de diciembre de 2023.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

REGISTRO FOTOGRÁFICO







En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Hna. Nubia Moya	Coordinadora	Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima	
Camila Vargas	Nutricionista	Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima	

Anexos: Listado de asistencia, pre test y post test.

Elaboró: Luisa Camila Vargas Sánchez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo 20230233883 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Modificaciones Alimentarias. Lugar: Comunidad de cuidado Hogar San Jose 3. Fecha y hora: 25 de Septiembre 2023

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Rico Gallén Claudia Patricia	20916759	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	ricopatricia562@gmail.com	3226538938	
2	Martínez Gómez Ángela Paola	1024538527	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	paolavahu@hotmail.com	3204879180	
3	Báez Urrego Diego Felipe	1070781746	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	diegofelipebaez@gmail.com	3192755355	
4	Baracaldo Peña María Del Pilar	1072593127	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	pllym04@gmail.com	3134409943	
5	Bejarano Rojas Sandra Consuelo	52304442	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	sandrabejarano795@gmail.com	3138973818	
6	Melagón Lara Nubia Yaneth	20370969	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	nubyaneth03@outlook.com	3223034799	
7	Beltrán González Fanny Alejandra	1077976847	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	ab347535@gmail.com	320468596	
8	Osorio Muñoz Rosa Yined	52657319	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yined19@hotmail.com	3124891335	
9	Rodríguez Amaya Angélica Tatiana	1070781733	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	angelicatatianarodriguez@hotmail.com	3223852199	
10	Ocampo Lancheros Diana Marcela	1070780632	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	docampolancheros@gmail.com	3108140172	
11	Gelián Martínez Jacqueline	5265530	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	jacquelinegaitan092@gmail.com	3107743316	
12	Moncada Feo Ana Milena	52656217	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	anamilena18_@hotmail.com	3118308485	
13	Tabares Rojas Gloria Nesly	30225156	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yoyatabares@gmail.com	3124943268	
14	Torres Sánchez Julie Paola	1016039477	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	paod912010@hotmail.com	3115844148	
15	Triana Olaya Karen Paola	1077969314	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	karen-1821@hotmail.com	3003514051	
16	Ramos Ortiz Angie Lizeth	107259345	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	alramos95@misena.edu.co	3232205386	
17	Riveros Carrillo Sol Esperanza	28555871	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	cariveros1982@hotmail.com	3107900914	
18	Ramírez González Flor Nelly	1072692637	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	flor637ramirez@gmail.com	3133848248	
19	Ramírez Castillo Sandra Liliana	52654417	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	santifer7@hotmail.com	3207689302	
20	Colorado Bustos Yazmin Mayerly	39812805	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	Mayuya429@gmail.com	3144461600	

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código FOR-GD-023 Versión 1 Fecha Inicio 12/09/2023 - 14/09/2023 Página 1 de 1

1. Tema: Modificaciones Alimentarias. 2. Lugar: Comunidad de cuidado Hogar San Jose 3. Fecha y hora: 25 de Septiembre 2023

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de Identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Hernández Rivera Yesica	1070782628	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yesicahernandezrivera563@gmail.com	3102071037	Yesica H.
2	Segura Deysi Johanna	1016021386	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	deysijs1212@gmail.com	3132229511	Deysi S.
3	Bejarano Wilches Diana Marcela	1026288234	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	dianamarcelabejaranowilches@gmail.com	3227161249	Diana B.
4	Duque Arias Stephany	1070780841	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	duqueariasstephany@gmail.com	3144634814	
5	Montañez Flórez Laura Cristina	107259239	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	lauracristinamontanezflorez@gmail.com	3223884117	Laura M.
6	Guerrero Rodriguez Yeni Marcela	1070781055	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yeniguerrero2@gmail.com	3219001118	Yeni Guerrero
7	Cárdenas Bustos Sandra Milena	1074187935	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	sami_9511@hotmail.com	3209108810	
8	Patiño Patiño Ángela María	1077976086	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	angelbello.com@gmail.com	3134049	
9	Ortiz Gloria Esperanza	21113581	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	gloriaortiz0103@gmail.com	3103080846	
10	Suarez Pereira Nidia Aleida	20916679	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	mariaisa04@hotmail.es	3108971870	
11	Gallego Muñoz Viviana	1070959764	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	vivianagallegomunoz93@gmail.com	3124300082	Viviana Gallego
12	Quinceno Figueredo María Elena	1070782356	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	qmarian-18@hotmail.com	3118404894	Maria Quinceno
13	Ramirez Martinez Deicy Viviana	1070782229	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	deisyr97@hotmail.com	3187255287	Deicy Ramirez
14	Herreño Derly Esmeralda	53890588	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	derye346@hotmail.com	3046115318	Esmeralda H.
15	Beltrán Pedraza Yessica Lorena	1070781599	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	yessicalorenabeltranpedraza@gmail.com	3013031967	Yessica B.
16	Álvarez Aristizabal Erica Fernanda	1072752315	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	erica1998alvarez@gmail.com	3126308788	Erika Alvarez
17	Olaya Rocha Elizabeth	1072592655	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	elizabeth.olayarocha99@gmail.com	3175298164	Elizabeth O.
18	Castellanos Albornoz Yazmin	20916781	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	ycasalbornoz@hotmail.com	3229680324	Yazmin Castellanos
19	Rueda Alfonso Katherine Dayana	1004006661	Hogar San José Sasaima	Auxiliar. de Enfermería	contratista	Dayanarueda922@gmail.com	3213225301	Dayana Rueda
20								

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: VEJEZ	PROYECTO: Proyecto 7770 - Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente	
SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	POBLACIÓN OBJETO: TALENTO HUMANO	
FECHA:19/09/2023	TEMA: Limpieza y desinfección de alimentos	EQUIPO No: NA
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No: NA

Relacionar con una linea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios especificos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR P9S 209 Versión: 0 Fecha: Memo 20198010000 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: VEJEZ	PROYECTO: Proyecto 7770 - Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente	
SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	POBLACIÓN OBJETO: TALENTO HUMANO	
FECHA:19/09/2023	TEMA: Limpieza y desinfección de alimentos	EQUIPO No: NA
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No: NA

Relacionar con una linea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: VEJEZ	PROYECTO: Proyecto 7770 - Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente	
SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	POBLACIÓN OBJETO: TALENTO HUMANO	
FECHA:19/09/2023	TEMA: Limpieza y desinfección de alimentos	EQUIPO No: NA
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No: NA

Relacionar con una linea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: VEJEZ	PROYECTO: Proyecto 7770 - Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente
SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	POBLACIÓN OBJETO: TALENTO HUMANO
FECHA:19/09/2023	TEMA: Limpieza y desinfección de alimentos / EQUIPO No: NA
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez	
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:	

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No: NA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud?	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general.
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas.
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal.
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio.
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: VEJEZ	PROYECTO: Proyecto 7770 - Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente	
SERVICIO SOCIAL: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	POBLACIÓN OBJETO: TALENTO HUMANO	
FECHA:19/09/2023	TEMA: Limpieza y desinfección de alimentos	EQUIPO No: NA
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: Luisa Camila Vargas Sánchez		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud? 1	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general. 4
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial 4	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas. 3
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica 2	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal. 5
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales 3	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio. 2
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva 5	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos. 1

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No: NA

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
¿Qué es una dieta hiposódica y por qué es importante para la salud? 1	Disminución significativa en su presión arterial. Esto reduce el estrés en el sistema cardiovascular, disminuye el riesgo de complicaciones como ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares, y mejora la calidad de vida general. 2
Beneficios específicos de seguir una dieta hiposódica para las personas con hipertensión arterial 2	Al limitar la ingesta de sodio, se previene la retención de líquidos y se ayuda a mantener una presión arterial saludable, lo que a su vez protege la función renal y reduce el riesgo de enfermedades renales crónicas. 4
Alimentos deben evitarse o limitarse en una dieta hiposódica 3	optar por alimentos frescos y naturales en lugar de procesados, cocinar en casa para controlar la cantidad de sal utilizada, leer las etiquetas de los productos para elegir opciones bajas en sodio y utilizar hierbas y especias para sazonar los alimentos en lugar de sal. 5
dieta hiposódica en la prevención de enfermedades renales 4	procesados, enlatados y empaquetados, ya que suelen contener altas cantidades de sodio. 3
dieta diaria para seguir una dieta hiposódica de manera efectiva 5	Dieta baja en sodio que implica reducir la ingesta de sal y alimentos ricos en sodio. Es importante para la salud porque ayuda a controlar la presión arterial, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y previene la retención de líquidos. 1