

ACTA N° 701 COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CLARITA SANTOS - 2022

FECHA: Cajicá, octubre, 31 de 2022.

HORA: 02:24 p.m. – 03:09 p.m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos.

TEMA: No me ponga más azúcar.

ASISTENTES: Karen Gaeth Hennig (responsable de la actividad), Sor Ana Inés Rincón Barbosa (coordinador responsable de la unidad operativa)

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad
3. Actividad Derechos sexuales y reproductivos de las personas mayores.
4. Materiales a utilizar en la actividad.
5. Compromisos.
6. Anexos.

DESARROLLO:

1. OBJETIVO:

Promover estilos de vida saludables por medio de acciones y prácticas integrales que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación del talento humano de la Comunidad de Cuidado Clarita Santos Cajicá.

2. INTRODUCCIÓN:

Teniendo en cuenta que se dio inicio al segundo año de ejecución del convenio 7463, se llevaron a cabo ajustes en las herramientas metodológicas de la estrategia de

información, educación y comunicación – IEC en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos Cajicá, en el marco del lineamiento en estilos de vida saludable, para generar procesos que, además de brindar respuesta a las necesidades básicas de los participantes atendidos, optimicen los beneficios proporcionados; por lo cual, se plantean actividades grupales gerogógicas relacionadas con hábitos de vida saludable, con el propósito de mejorar el estado de salud de las personas mayores, y por ende su calidad de vida, para dar cumplimiento, mensualmente se llevará a cabo la actividad Nutricional: "Nutrición armónica", en el mes de octubre se desarrolló la actividad No me ponga más azúcar.

3. ACTIVIDAD NO ME PONGA MÁS AZÚCAR:

La actividad se llevó a cabo el día 26 de octubre del presente año con el talento humano de la institución. Inicialmente, se organizó el espacio, los equipos, utensilios e ingredientes necesarios para el desarrollo de la sesión "No me ponga más azúcar"; se convocó al talento humano y se realizó el pretest realizando preguntas respecto a la alimentación y generalidades de la diabetes mellitus.

Se dividió el equipo en dos grupos para la preparación de postres como alternativa para las personas con diabetes o en proceso de disminución de peso, por lo que cada grupo usó un endulzante alternativo (stevia o splenda), que permitan una alimentación más variada, disminuyendo las dificultades que se presentan con la adherencia al plan alimentario. En gran medida, una alimentación variada es una alimentación equilibrada, siempre y cuando se consuma un alto porcentaje de alimentos de procedencia natural. Salir de la rutina a la hora de comprar, cambiar alimentos según la temporada y variarlos entre sí es fundamental para acercarnos al término "equilibrado". Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) no sólo recomienda una alimentación equilibrada para mantener un óptimo estado de salud, sino también la práctica de ejercicio físico adaptado a la condición y la edad, garantizar un descanso reparador y el equilibrio emocional, y disfrutar de las relaciones con otras personas.

Para terminar, se llevó a cabo la prueba organoléptica y el postest con la misma metodología del pretest.

4. MATERIALES A UTILIZAR EN LA SOCIALIZACIÓN:

Espacio para el desarrollo de la actividad, mesas, equipos, utensilios, alimentos, recetas, planilla de asistencia.

5. COMPROMISOS:

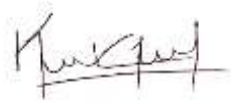
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Realizar actividad bimestral en IEC con el talento humano.	Nutricionista	12/2022

6. ANEXOS: Listado de asistencia.

Evidencia fotográfica.

Pre y postest.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Karen Gaeth Hennig	Nutricionista	Clarita Santos Cajicá	
Sor Ana Inés Rincón Barbosa	Coordinadora	Clarita Santos Cajicá	

Elaboró:

Karen Gaeth Hennig

Nutricionista Dietista MND 06897

Evidencia fotográfica



PRETEST Y POSTEST

1. ¿Cuáles son las leyes de la alimentación?
2. ¿Cuáles son los grupos de alimentos para la población colombiana?
3. ¿Qué hábitos alimentarios pueden contribuir en el desarrollo de la diabetes?
4. ¿Qué es una alimentación variada?
5. ¿Por qué es importante el consumo adecuado de frutas y verduras?
6. ¿Qué ocasiona un consumo excesivo de azúcar?



PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
 FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
 Versión: 0
 Fecha: Mayo 12020035152 - 17/12/2020
 Página: 1 de 2

Tema: Me me pongo más azucar Lugar: Comunidad de Ciudad Santos Fecha y hora: 26/10/2022 11:00am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Maldita Palencia	1008755	Comunidad de Ciudad Santos	Secretarios Generales		3161864296	Maldita
2	Betania Castillo	4484715	Comunidad de Ciudad Santos	Servicios Generales	Betaniacastillo303@gmail.com	316388686	Betania
3	Nelsy Zabala	6151473	Comunidad de Ciudad Santos	Servicios Generales	NelsyZabala@gmail.com	3224115043	Nelsy Zabala
4	Hologu Zabala	4991386	Comunidad de Ciudad Santos	Servicios Generales	Zabalahologu44@gmail.com	3203574560	Hologu
5	Martha Venegas	3517797	Comunidad de Ciudad Santos	Servicios Generales		3132067112	Martha
6	Mauricio	5355038	Comunidad de Ciudad Santos	TD	Mauricio@gmail.com	300286184	Mauricio
7	Joselina Figueroa	107201395	Comunidad de Ciudad Santos	Servicios Generales	JoselinaFigueroa@gmail.com	320543980	Joselina
8	Yolanda Ariza T.	107201333	Comunidad de Ciudad Santos	Servicios Generales	Yolandat@gmail.com	3010460	Yolanda
9	Daya Holagón	35410895	Comunidad de Ciudad Santos	Enf.	DayaH@gmail.com	311231643	Daya
10	Yolima Beltrán T.	521713618	Comunidad de Ciudad Santos	Gerontología	Yolimat@gmail.com	3046691052	Yolima

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.



PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023

Version: 0

Fecha: Memo 12020035152 - 17/12/2020

Página: 1 de 2

Tema: Ab me pouq mas azúca

Lugar: Comunidade de Cui-
chão Heitor Casita Santos

Fecha y hora: 26/10/2022 11:00am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Liseth Rojas Cordero	1047.711960	Comunidad de Candelero Higuerón de la T. San L.	Ar. X. Alvarado	lucy1208@gmail.com	3023878360	Liseth Rojas
12	Emily Canzabal	102618477	Comunidad de Candelero Higuerón de la T. San L.	Asesor ambiental	Cashyger Clanta santos30@gmail.com	311824284	Emily C
13	Karen Goeth Kening	102001861	Comunidad de Candelero Higuerón de la T. San L.	Nutricionista	KarenGoeth@gmail.com	3204972601	Karen Goeth

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.