ACTA Nº 015 COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CLARITA SANTOS - 2024

FECHA: Cajicá, enero 15 de 2024.

HORA: 09:00 a.m. – 10:00 a.m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

TEMA: Estrategia IEC Estilos de Vida Saludables.

ASISTENTES: Sor Ana Inés Rincón Barbosa – Coordinadora Centro Comunidad de Cuidado
Yamile Andrea Viana Osorio – Nutricionista Dietista

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Desarrollo de la Estrategia.
3. Compromisos.
4. Anexos.

DESARROLLO:

1. **Objetivo:**
   Promover diferentes espacios en el centro de comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos dirigidos a fomentar adecuados hábitos que contribuyan a mejorar el estado de salud de los funcionarios de la institución.

2. **Desarrollo de la Estrategia:**
   La actividad se realizó el día 15 de enero de 2024, con la participación y asistencia de los funcionarios de la institución. Se implementó la estrategia IEC mediante la actividad encaminada a reforzar estilos de vida saludables y espacios de bienestar mediante el desarrollo del taller: Envejecimiento Saludable.

   Se realiza presentación de 1 video acerca de la importancia de la alimentación en las diferentes etapas de la vida, realizando énfasis en la edad adulta mayor, donde se explica cuáles con los tipos de alimentos que debemos consumir, cantidad y tiempos de alimentos. También se explica la importancia de la realización de ejercicio físico y

consumo de agua. Se comparte plan de alimentación saludable y recomendaciones en físico para cada una de las personas participante.
Se aclaran dudas e inquietudes y se da por finalizada la actividad.

.

3. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Colocar en práctica lo aprendido durante los periodos de alimentación.	Funcionarios del hogar.	Diariamente

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yamile Andrea Viana Osorio	Nutricionista	Clarita Santos Cajicá	
Sor Ana Inés Rincón Barbosa	Coordinadora	Clarita Santos Cajicá	

Elaboró:
Yamile Andrea Viana Osorio
Nutricionista Dietista
MND 03259

Anexos:

Evidencia fotográfica.





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 I2023023863 - 14/08/2023
Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Hábitos de Vida Saludables 2. Lugar: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos 3. Fecha y hora: 15/01/2024

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	Gina fernanda Ospina	1075695018	Comunidad de cuidado hogar clarita santos	Auxiliar De enfermeria	Planta	Ginafer1234567@gmail.com	3015489401	
2	Lina Muñoz Castellanos	1033.597.580	comunidad de cuidado hogar clarita santos	Aux. de enfermeria	Planta	linasusana19@gmail.com	3204722342	
3	Cristina Toires Buitrago	35411415.	comunidad de cuidado Hogar clarita	Auxiliar de enfermeria	planta	mariafaus6@hotmail.com	3166253576	
4	Yadira Munoz Gómez	52663284	comunidad cuidado y hogar clarita	Aux enfermeria	planta	Yadys-u@Hotmail.com	3138740347	
5	AURORA ESCOBAR	35418.087	Comunidad de cuidado H. Clarita	Aux Enfermeria	Planta	aurtuz@hotmail.com	3125279408	
6	Sandra Milena Santana	35.420.174	comunidad de cuidado H. Clarita	Aux. enfermeria	Planta	anasomasa@hotmail.com	3203179314	
7	Emperatriz Reyes	20.759.629	Comunidad de cuidado hogar clarita santos	Aux enfermeria	planta	emperatriz31@g.mail.com	3115441437	
8	Edna Yolima Beltran Parra	52.713.618	Comunidad de cuidado Hogar Claritas	Gerontologa	Contratista	yolbe189@gmail.com	3046691032	
9	Fanny Janneth Pinzón	35418468	C.C.C. Clarita Santos	Enfermera	Planta	fannyjefe@gmail.com	3012368264	
10	Yamile Andrea Viana Osorio	43256738	Centro Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Nutricionista	Contratista	yamviana@gmail.com	3163094964	
11	Rosa A y de pinzón	52.411947	Servicios generales	Auxiliar de cocina	Planta	Rosa1Ayde.2	3204435288	
12	Olga Patricia Guzman	35416880	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Aux Cosina	planta	Patogu270@Mail.com	3133174129	
13	Gloria Rodriguez	52600480	Comunidad de cuidados Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Planta	Jessy1514@gmail.com	3133640230	
14	Diana Consuelo Rodriguez.	1020912913	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Ge/Auxiliar Enferm	Planta.	dra1525@hotmail.com	3204297481	
15	Ubaldy Myriam Muñoz Democeón	51904783	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos.	Auxiliar de enfermeria	Planta.	nubiamunozne@.hotmail.com	3212663835	
16	Rosa Montaño Montaño	35424854	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar Enfermeria	planta	rositu.2127@hotmail.com	3123206024	
17	Olga Ruiz	52 545 318	comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Aux cocina	planta	olgaruizmartinez@hotmail.com	3173760045	
18	Yesica Paola Poveda	1070613647	Comunidad de Cuidado Clarita Santos	Aux de enfermeria	planta	Paopieto930@hotmail	3229049059	
19	Johanna Yanez	1023875318	Comunidad Cuidado Hogar Clarita Santos	T. Social	Contratista	johanna.yanez.suarez@gmail.com	3175658815	
20	Angela Benitez	39804174	comunidad de cuidadoclarita	Aux de enfermeria	planta	angleambe@yahoo.com	3114785421	

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.

Powered by CamScanner

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SOBRE ALIMENTACIÒN

El contenido de calorías y nutrientes de los alimentos varía según la cantidad consumida, ajustarse a la medida indicada es fundamental en el correcto seguimiento del plan alimentario. Trate de utilizar al máximo productos dietéticos, bajos en grasa, ya que estos contienen menos contenido de azúcar y grasa y serán más favorables para la pérdida de peso.

RECOMENDACIONES GRAMAJE			
PREPARACIÓN	**ALIMENTOS**	**CANTIDAD**	**EJEMPLO**
DESAYUNO	Cereal	60gr	1 arepa delgada
	Proteína	30gr	1 tajada de cuajada
	Fruta	80gr	½ banano
	Bebida	150cc	1 vaso pequeño
MEDIA MAÑANA	Cereal o carbohidrato	40gr	4 galletas o 1 pocillo de gelatina
	Fruta	40gr	4 fresas
ALMUERZO	Cereal o tubérculo	60gr	1 papa mediana o 1 pocillo pequeño de arroz
	Proteína	100gr	Pechuga asada 100gr
	Verduras	40gr	Verduras salteadas
	Bebida	150cc	1 vaso pequeño
REFRIGERIO DE LA TARDE	Té verde	150cc	1 pocillo pequeño
CENA	Cereal o tubérculo	40gr	Creps
	Proteína	80gr	Pollo 80gr
	Verduras	40gr	Apio y zanahoría
	Bebida	150cc	1 vaso pequeño

GRUPO DE ALIMENTOS	PREFIERA	EVITA
LECHE	Leche deslactosada	Evite la leche entera
CARNES, HUEVOS Y QUESO	Pesacado de mar sin piel, carnes magras, pollo sin piel, jamón bajo en grasa. Queso semidescremado o descremado, cuajada. Huevo en preparaciones sin grasa: tibio, cocido o frito en agua.	Embutidos: salchichas, mortaleda, chorizo, etc. Quesos fundidos, de untar, especiales para pizzas. Conservas de carnes, albóndigas y hamburguesas.
LEGUMINOSAS	Consumir frijol, garbanzo o arveja verde 2 a 3 veces a la semana.	Evitarlas si no las tolera. Lenteja (alergia).
CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	Cereales como: arroz, maíz, avena, quinua, amaranto y productos elaborados a partir de estos (arepas,galletas, etc).	Cereales para el desayuno como: panes de harina de trigo, cebada y centeno. Pasteles hojaldrados y tortas.

	Raíces y tubérculos (papa, yuca y arracacha)y plátanos. Pastas sólo sin gluten.	Galletas, biscochos y productos de repostería. Pasta alimenticia: fideos, macarrones,lasagnas, etc. Obleas y pizza
FRUTAS	Prefiera el consumo de frutas enteras	Higos secos, ciruela, granadilla, mandarina, lima (alergia).
VERDURAS	Verduras crudas o cocias 2 veces al día. Aderezar con vinagre o limón.	Champiñones, calabacin, pimiento, repollo, hinojo, rugula (alergia)
GRASAS	Una tajada de aguacate al día, maní o nueces.	Preparaciones fritas o apanadas. Aceites, mantequillas o margarinas.
AZUCARES	Utilice endulzante artificial Stevia en caso de requerirlo.	Azúcares, miel, panela, productos azucarados.
OTROS	Aguas saborizadas, aromáticas, té, aliños naturales (ajo, tomillo, laurel, albahaca, etc).	Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: **Cerveza** Maltas y en general bebidas gaseosas con malta o cebada, café. Sopas tipo crema industrializadas. Caldos o cubos.

PREPARACIÓN AGUA SABORIZADAS

El agua saborizada es una alternativa natural, refrescante y saludable que se prepara con agua natural a la que se le añaden frutas, verduras y hierbas aromáticas para potenciar su sabor y sus propiedades, entre ellas encontramos: fresas, naranja, piña, manzana, pepino, limón, sandía, melocotón, melón, kiwi, uvas, pera, cerezas, mango, menta, jengibre, canela, albahaca, romero o los de preferencia.

1. Cortar las frutas, hortalizas o hierbas en rodajas o como prefiera, añadir 1 litro de agua y cubos de hielo.
2. Dejarla reposar en la nevera como mínimo 1 hora para lograr la infusión de frutas y verduras.
3. Manten siempre agua saborizada en la nevera para evitar consumir otro tipo de productos.