CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	que más aciertos acumulaba, lo cual aumentó la motivación, generó entusiasmo y fortaleció la participación. Las pausas entre rondas se aprovecharon para socializar y reforzar la comprensión de las reglas.
METODOLOGÍA	Lúdica, participativa y adaptada. Se ofrecieron explicaciones claras antes de cada modalidad, con apoyo visual y verbal. Se estimuló el reconocimiento auditivo y visual como parte del trabajo de reacción.
CONCLUSIONES	La actividad fue muy bien recibida por el grupo. Se evidenció alto nivel de concentración, rapidez en la respuesta, emoción y participación activa. El uso de premios simbólicos generó mayor compromiso y disfrute en el desarrollo de la dinámica.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE FUERZA ADAPTADA
FECHA DE REALIZACIÓN	19/06/2025
OBJETIVO	Fortalecer los principales grupos musculares mediante ejercicios funcionales, adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores, con el fin de preservar su autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Se realizaron rutinas de fuerza para extremidades superiores e inferiores - Los ejercicios incluyeron flexión y extensión de brazos, levantamiento de peso con botellas, sentadillas con apoyo, y ejercicios isométricos. - Se ofreció alternativa sin pesas para quienes no podían levantar peso. - Se finalizó con una rutina de relajación y estiramientos guiados.
METODOLOGÍA	Metodología participativa, dinámica y adaptada. Las rutinas fueron diseñadas para que los adultos mayores pudieran realizarlas a su ritmo, con correcciones posturales y acompañamiento permanente. Se promovió el uso de implementos caseros como herramienta de inclusión y fácil acceso.
CONCLUSIONES	-La sesión permitió introducir el tema del fortalecimiento muscular de forma básica y adaptada.

4606

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.9

TEMA	FUERZA Y RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD PARA ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	26/06/2025
OBJETIVO	Desarrollar y aplicar ejercicios específicos dirigidos a mejorar el equilibrio y la estabilidad postural en adultos mayores, con el fin de reducir el riesgo de caídas, incrementar la confianza al desplazarse y favorecer una mejor calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y mesas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Entre las actividades realizadas se incluyeron ejercicios de equilibrio estático, como mantener la posición sobre un solo pie durante periodos progresivos de tiempo, y ejercicios dinámicos que implican desplazamientos laterales y marcha en línea recta con atención al control del cuerpo.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural en adultos mayores evidenció resultados positivos en su capacidad funcional, confianza al desplazarse y prevención de caídas. Las actividades, cuidadosamente adaptadas a las condiciones individuales, permitieron reforzar la musculatura estabilizadora, mejorar la coordinación y aumentar la seguridad en los movimientos cotidianos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

4607

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.10

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCIENCIA CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	03/07/2025
OBJETIVO	Promover el conocimiento y la práctica de posturas corporales adecuadas en adultos mayores, con el fin de prevenir dolores musculoesqueléticos, mejorar la alineación corporal y favorecer la realización de actividades cotidianas con mayor seguridad y eficiencia.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, Mesas y Dibujos
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevaron a cabo sesiones teórico-prácticas centradas en la educación postural. En primer lugar, se realizó una charla educativa con apoyo visual donde se explicaron los principios básicos de una postura correcta al estar sentado, de pie y al caminar.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La realización de actividades teórico-prácticas sobre posturas adecuadas en adultos mayores permitió generar conciencia sobre la importancia de mantener una buena alineación corporal durante las actividades cotidianas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4608

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta



ACTIVIDAD 4.11

TEMA	AUTONOMIA Y MOVILIDAD FUNCIONAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE SIMULACION DE ACTIVIDADES DIARIAS
FECHA DE REALIZACIÓN	10/07/2025
OBJETIVO	Promover la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de los adultos mayores mediante actividades orientadas al fortalecimiento físico, la estimulación motriz y el desarrollo de habilidades necesarias para la realización de sus actividades de la vida diaria de forma segura y efectiva.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, mesas dibujos, tijeras y colores.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se implementaron ejercicios prácticos que simulaban actividades de la vida diaria, como levantarse y sentarse de una silla sin asistencia, caminar en diferentes superficies, subir y bajar pequeños escalones, y alcanzar objetos a distintas alturas.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	Las actividades orientadas a fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de los adultos mayores tuvieron un impacto positivo en su desempeño diario y en su confianza para desenvolverse de manera más segura. A través de ejercicios prácticos, adaptados a sus capacidades.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4609

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





EVIDENCIA 4.8

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE ESTIMULACION COGNITIVA.
FECHA DE REALIZACIÓN	17 de julio 2025
OBJETIVO	Fortalecer tanto el cuerpo como la mente, promoviendo un envejecimiento activo e integral
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, Bingo, colores Dibujos.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Recordar secuencias de pasos, juegos de palabras mientras se camina, repetir coreografías simples, o responder preguntas mientras se realizan movimientos suaves.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La incorporación de ejercicios de memoria en sesiones de actividad física con adultos mayores resultó ser una estrategia altamente efectiva para estimular simultáneamente las capacidades cognitivas y físicas. la actividad no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que también reafirmó el valor de integrar la estimulación cognitiva en los programas
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4610

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 10-06-2025 12-06-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
2 17-06-2025 19-06-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
3 24-06-2025 26-06-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
4 01-07-2025 03-07-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
5 10-07-2025 15-07-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	9:00 AM	12:00 PM		
6 17-07-2025	MARTES	9:00 AM	12:00 PM	35	35

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Refuerzo de la autoconfianza, la independencia y el reconocimiento de sus propias capacidades físicas y cognitivas.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





Actividad mesa redonda al inicio de la sesión para conversar y generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.





Dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas a fortalecer la memoria, la acción y reacción y el bienestar emocional de los adultos mayores.

4612

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
C.C. 1.121.916.879
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
ALVARO DIAZ GUIZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

4613

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	22/07/2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
CENTRO VIDA	PINILLA

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad del Centro Vida Pinilla del municipio de Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Durante la primera semana se realizó una observación inicial a través de dinámicas lúdicas y ejercicios suaves de estiramiento. Esto permitió identificar el nivel funcional de los beneficiarios, observando aspectos como movilidad general, equilibrio, coordinación, postura y disposición hacia la actividad física. Se evidenciaron limitaciones comunes como rigidez articular, lentitud en los movimientos y necesidad de apoyo en desplazamientos. Además, se consideraron las manifestaciones espontáneas de los adultos mayores y las observaciones evidenciadas en las valoraciones iniciales realizadas por el área de Enfermería el estado físico, lo cual permitió orientar las futuras intervenciones de manera más precisa, ajustadas a las capacidades, limitaciones y condiciones individuales de los beneficiarios. **VER ACTIVIDAD 4.1**

	• La resistencia se abordó a través de ejercicios con repeticiones controladas y actividades dinámicas como desplazamientos durante juegos. • La flexibilidad se estimuló mediante estiramientos articulares y musculares, realizados al inicio y final de cada sesión, enfocados en cuello, tronco, brazos y piernas. • El equilibrio se trabajó con desplazamientos en línea recta, circuitos con obstáculos, marcha controlada y ejercicios de apoyo en un solo pie, utilizando sillas como soporte cuando fue necesario. • La coordinación se desarrolló mediante una variedad de ejercicios lúdicos y funcionales. Entre ellos, el juego "tingo tango con globos" donde los participantes debían manejar dos globos en direcciones opuestas, ejercicios de coordinación cuerpo-voz, actividades rítmicas como aplausos y percusión sobre la mesa al ritmo de canciones, y la dinámica "palma-palma con vasos", que requería coordinación visual, auditiva y motriz. Estas actividades reforzaron la conexión entre estímulo y respuesta, atención, y memoria a corto plazo. **VER ACTIVIDAD 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8).**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Durante la segunda semana se implementaron ejercicios específicos para trabajar el equilibrio y la estabilidad postural. Se utilizaron estrategias progresivas, comenzando con desplazamientos controlados, apoyo en un solo pie y marchas sobre líneas rectas y entre conos. También se incluyeron actividades con obstáculos sencillos y ejercicios con apoyo de sillas para quienes presentaban mayor inestabilidad. Las rutinas estuvieron enfocadas en la activación de los músculos estabilizadores y la mejora del control corporal. Además, se aplicaron juegos como el "reloj de pie", en el que los participantes debían levantar una pierna y simular movimientos hacia los números del reloj imaginario, lo que estimuló la propiocepción y el control postural. La participación fue activa y se observó una mejora progresiva en la confianza de los adultos mayores al realizar desplazamientos y mantener el equilibrio. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Durante las sesiones, se brindaron indicaciones verbales constantes sobre el cuidado de la postura y la ejecución segura de los movimientos. Se reforzó la importancia de mantener la espalda recta al sentarse o levantarse, apoyar completamente los pies durante ejercicios en silla, y evitar movimientos bruscos o forzados. En las actividades con peso (pesas artesanales), se enseñó cómo levantar los brazos sin generar tensión en el cuello o los hombros, fomentando una ejecución controlada y consciente. En los ejercicios de equilibrio, se orientó sobre la colocación correcta de los pies y el uso del apoyo (silla u objeto estable) cuando fuera necesario. Estas recomendaciones fueron entregadas de manera clara, repetitiva y adaptada al nivel de comprensión del grupo, con el objetivo de prevenir lesiones, fortalecer la conciencia corporal y promover una práctica segura y autónoma de la actividad física. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Durante todas las actividades se promovió la autonomía del adulto mayor, incentivando la realización de los ejercicios por sí mismos, a su propio ritmo y con apoyo solo cuando era estrictamente necesario. Se evitó la sobreasistencia,

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	Adicionalmente, se promovió la conciencia sobre otros hábitos fundamentales como una alimentación equilibrada, el buen descanso y la conexión con la naturaleza. Se hizo énfasis en el trabajo integral del cuerpo y la mente, considerando que la salud no es solo física, sino también mental y emocional. A través de ejercicios lúdicos y recreativos, actividades de coordinación y espacios de diálogo, se buscó fortalecer tanto la condición física como la motivación, autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores. **VER ACTIVIDAD 4.11**
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Al inicio y durante el desarrollo de las sesiones se promovió la conciencia sobre los beneficios del movimiento regular como estrategia de prevención de enfermedades crónicas. Para ello, se tuvo en cuenta la orientación de orientación suministrado por la enfermera y de cada uno de los adultos mayores del Centro Vida, el cual proporcionó lineamientos clave sobre temas de salud y autocuidado. Se abordaron verbalmente temas como la importancia de moverse a diario para mejorar la circulación, controlar los niveles de azúcar, reducir el estrés, prevenir el sobrepeso y evitar el deterioro físico asociado al sedentarismo. Estas orientaciones fueron integradas en el contexto de cada sesión de las actividades, aprovechando los momentos de interacción para entregar mensajes claros, breves y adaptados al grupo. El objetivo fue no solo promover la participación en la jornada, sino motivar a los a los adultos mayores a incorporar el movimiento como parte de sus rutinas cotidianas, reforzando así el autocuidado desde un enfoque preventivo. **VER ACTIVIDAD 4.11**
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Durante el proceso se llevó un registro diario de asistencia mediante los formatos suministrados por la enfermera coordinadora del Centro Vida, los cuales incluían la firma o huella de cada beneficiario como constancia de participación en la jornada. Adicionalmente, se tomó evidencia fotográfica de las actividades realizadas como soporte visual del trabajo ejecutado. Estos registros sirvieron como respaldo del cumplimiento de las funciones asignadas y permitieron documentar la ejecución semanal del componente de actividad física.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Se participó y dirigió activamente en el desarrollo de charlas educativas y dinámicas grupales con enfoque preventivo, orientadas a fortalecer la movilidad funcional, la memoria, la coordinación motriz y el bienestar emocional de los adultos mayores. Las actividades programadas cumplieron una función pedagógica y preventiva, ya que estuvieron orientadas a prevenir el deterioro físico, disminuir el riesgo de caídas, estimular funciones cognitivas y promover la interacción social. Aunque no se participó en jornadas clínicas, las sesiones desarrolladas aportaron significativamente a la promoción de hábitos saludables y a la mejora de la calidad de vida de cada uno de los adultos mayores. **VER ACTIVIDAD 4.3**
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Durante el desarrollo de las actividades no se presentaron alteraciones relevantes o signos de alerta que comprometieran el estado de salud de los adultos mayores participantes. Sin embargo, se mantuvo una observación constante durante cada sesión, con atención a posibles señales de fatiga, desorientación o dificultades físicas. Ante cualquier manifestación fuera de lo habitual, se tenía previsto informar oportunamente al personal de salud del Centro Vida, garantizando la articulación para una atención segura y oportuna.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras,	Durante la ejecución de las actividades se mantuvo comunicación directa con la enfermera del Centro Vida, quien fue la profesional del equipo interdisciplinario presente de forma constante en las jornadas. Esta articulación permitió coordinar

4616

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS
ACTIVIDAD 4.1

TEMA	PRESENTACIÓN Y CONOCIMIENTO FÍSICO – LÚDICO.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONOCIMIENTO E INICIO DE ACTIVIDAD FÍSICA.
FECHA DE REALIZACIÓN	09/06/2025
OBJETIVO	Fomentar la integración social y el reconocimiento entre los adultos mayores del grupo, promoviendo la disposición para el desarrollo de actividades físicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Tarjetas de papel, esferos, sillas y mesas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	✓ Se inició con una dinámica de presentación donde cada adulto mayor debía escribir en una tarjeta su nombre, edad y gustos personales. ✓ Luego, intercambiaron las tarjetas con otro adulto mayor y realizaron una lectura cruzada para presentarse mutuamente. ✓ Posteriormente, se desarrolló una rutina de estiramientos básicos para activar el cuerpo, especialmente extremidades superiores e inferiores.
METODOLOGÍA	Se trabajó de forma participativa y dinámica, buscando que todos los adultos mayores se sintieran incluidos y motivados. Las actividades se adaptaron a sus habilidades, permitiendo que cada uno pudiera participar a su ritmo, en un ambiente alegre y de respeto mutuo.
CONCLUSIONES	-La dinámica permitió un primer acercamiento social entre los participantes y facilitó el reconocimiento entre compañeros. -Se observó disposición para participar y buen nivel de interacción, aunque algunos adultos mayores requirieron más tiempo para familiarizarse con la actividad. -La sesión de estiramientos fue sencilla, pero efectiva como inicio para introducir la movilidad corporal básica. -Fue una sesión útil para observar las capacidades generales del grupo y establecer un punto de partida para las siguientes actividades físicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





4617

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevaron a cabo diversas actividades enfocadas en promover la autonomía y el desarrollo de hábitos saludables en los adultos mayores. Dentro de estas acciones, se incluyeron sesiones educativas sobre higiene personal, nutrición, hidratación y cuidado físico, utilizando un lenguaje claro y adaptado a las capacidades cognitivas del grupo.
METODOLOGÍA	La estrategia metodológica implementada fue participativa, lo que facilitó el involucramiento de los usuarios en las actividades programadas. Esta modalidad permitió establecer un ambiente de trabajo colaborativo en el que los asistentes pudieron interactuar y expresar sus ideas dentro de un marco de respeto.
CONCLUSIONES	La implicación de los beneficiarios en actividades relacionadas con el autocuidado contribuyó al fortalecimiento de su funcionalidad diaria. Asimismo, se observó un mayor interés por parte de los participantes en asumir tareas relacionadas con su bienestar personal, mostrando avances en la adopción de rutinas enfocadas en la seguridad y la salud.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.10

TEMA	PARTICIPACIÓN RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	BAILOTERAPIA
FECHA DE REALIZACIÓN	16/06/2025
OBJETIVO	Promover el bienestar físico y emocional a través de sesiones de bailoterapia, fomentando la actividad física, la socialización y el disfrute entre los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Parlante, celular con lista de reproducción musical.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	• Calentamiento articular y estiramiento. • Rutinas guiadas de baile con ritmos latinos y populares. • Juegos rítmicos y pausas activas. • Enfriamiento y ejercicios de respiración.
METODOLOGÍA	Se utilizó una metodología participativa y lúdica, basada en el movimiento corporal guiado por la música. Se adaptaron las rutinas según las capacidades físicas del grupo, promoviendo la inclusión y el ritmo libre.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.10

TEMA	PARTICIPACIÓN RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	BINGO ADAPTADO
FECHA DE REALIZACIÓN	26/07/2025
OBJETIVO	Estimular la atención, la velocidad de respuesta y la capacidad de seguir instrucciones a través de una dinámica lúdica y participativa.
RECURSOS UTILIZADOS	Tableros de bingo, fichas, marcador, colombinas(premio), sillas y mesas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una jornada centrada en la estimulación de los reflejos mentales mediante la adaptación del tradicional juego de bingo. Los adultos mayores debían completar el cartón bajo diferentes instrucciones (forma de L, U o completo), lo que exigía atención sostenida y respuesta rápida. Al finalizar cada ronda, se entregaron colombinas como premio al adulto mayor que más aciertos acumulaba, lo cual aumentó la motivación, generó entusiasmo y fortaleció la participación. Las pausas entre rondas se aprovecharon para socializar y reforzar la comprensión de las reglas.
METODOLOGÍA	Lúdica, participativa y adaptada. Se ofrecieron explicaciones claras antes de cada modalidad, con apoyo visual y verbal. Se estimuló el reconocimiento auditivo y visual como parte del trabajo de reacción.
CONCLUSIONES	La actividad fue muy bien recibida por el grupo. Se evidenció alto nivel de concentración, rapidez en la respuesta, emoción y participación activa. El uso de premios simbólicos generó mayor compromiso y disfrute en el desarrollo de la dinámica.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4619

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ACTIVIDAD 4.6

TEMA	EQUILIBRIO Y CONTROL DE POSTURAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ESTIMULACIÓN DEL EQUILIBRIO CON APOYO
FECHA DE REALIZACIÓN	07/07/2025
OBJETIVO	Mejorar la estabilidad postural y prevenir el riesgo de caídas mediante ejercicios funcionales de equilibrio, promoviendo la confianza corporal y la seguridad al caminar.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas plásticas, cucharas plásticas, pimpones, balón, conos, cintas de marcación.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	-Se realizó una rutina enfocada en ejercicios de equilibrio en bipedestación y marcha. -Se usaron sillas como apoyo para algunos adultos mayores con menor estabilidad. -Se practicaron desplazamientos laterales, levantamiento de talones, ejercicios de un solo pie con apoyo, y marcha sobre línea recta y con obstáculos. -Al final, se realizaron estiramientos suaves y ejercicios respiratorios.
METODOLOGÍA	Participativa y adaptativa. Se garantizó la seguridad física del grupo utilizando apoyos como sillas, permitiendo que cada adulto mayor ejecutara los ejercicios de acuerdo con sus capacidades. La sesión promovió el aprendizaje funcional, con explicaciones claras y acompañamiento constante.
CONCLUSIONES	-La sesión permitió identificar niveles variados de equilibrio y estabilidad entre los participantes. -El uso de sillas como apoyo fue clave para facilitar la participación de adultos mayores con menor movilidad. -La actividad generó conciencia sobre la importancia de trabajar el equilibrio, aunque en algunos casos se evidenció temor al moverse sin apoyo. -Al ser una sola sesión, los beneficios fueron limitados, pero representó un ejercicio inicial útil para futuras intervenciones en esta área.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4620

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta



ACTIVIDAD 4.7

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE RESISTENCIA.
FECHA DE REALIZACIÓN	10/07/2025
OBJETIVO	Optimizar la salud cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, incrementar la energía y la vitalidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, balones, aros, escaleras de coordinación.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminata continua, Aeróbicos suaves con música, Circuito de movimientos rítmicos, Caminata + coordinación (con palmadas o conteo).
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de una actividad de resistencia aeróbica en adultos mayores evidenció beneficios significativos en la salud física, emocional y funcional de los participantes. La actividad no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que también reafirmó la importancia de incorporar el ejercicio aeróbico de forma regular en los programas de envejecimiento activo, como herramienta clave para preservar la autonomía y la calidad de vida.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	movimientos secuenciales, mayor fluidez en la respuesta corporal, y entusiasmo por los retos propuestos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.9

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JUEGOS DE MEMORIA Y ATENCIÓN
FECHA DE REALIZACIÓN	17/07/2025
OBJETIVO	Estimular la memoria a corto plazo y la atención a través de actividades lúdicas que promuevan la agilidad mental, el trabajo en equipo y la participación activa de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Platos desechables con figuras, fichas de colores, cintas de marcación y tarjetas de papel.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	-Se organizaron juegos como "busca la pareja" con platos "el teléfono roto" "Triqui" "el teléfono", y dinámicas de memoria de secuencia de colores con el "juego de colores" entre otras. -Las actividades algunas fueron realizadas individualmente y en grupo para fomentar el trabajo colaborativo, la comunicación y el recuerdo. -Algunos juegos se repitieron para reforzar el proceso de retención y observación.
METODOLOGÍA	Participativa y lúdica. Se utilizaron juegos sencillos y creativos que estimularan la concentración y la memoria de manera amena. Las dinámicas se adaptaron según las capacidades cognitivas de los adultos mayores, promoviendo un ambiente inclusivo y recreativo.
CONCLUSIONES	-La actividad generó entusiasmo y participación activa entre los adultos mayores. -Algunos presentaron dificultad para retener secuencias o recordar detalles, lo que evidenció la necesidad de reforzar estas habilidades con mayor frecuencia. -Fue una sesión efectiva como estímulo cognitivo inicial, con buena respuesta emocional por parte de los adultos mayores.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4622

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 09-06-2025 12-06-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
2 16-06-2025 19-06-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
3 26-06-2025				35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
4 03-07-2025				35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
5 07-07-2025 10-07-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
6 14-07-2025 17-07-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Valoración física durante ejercicios básicos dirigidos a extremidades superiores e inferiores, incluyendo movimientos de brazos hacia arriba y laterales, círculos de hombros, estiramiento de cuello y piernas para identificación de nivel funcional inicial.

4623

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta




Implementación de actividades físicas recreativas combinadas con movimiento, juegos de memoria, favoreciendo la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores.




Ejercicios adaptados de fuerza sin peso adicional (con peso adicional y apoyo con silla) de acuerdo a la capacidad o condición física de cada adulto mayor.

4624

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
C.C. 1.121.916.879
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JORGE ENRIQUE RUIZ
COORDINADOR CENTRO VIDA

4625

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DEL 2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DEL 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. YOBANA HERNANDEZ PACHÓN
CENTRO VIDA	NUEVA COLOMBIA

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad **Centro Vida** del barrio **NUEVA COLOMBIA** del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	A través de las valoraciones iniciales efectuadas por el área de Enfermería, se logró conocer el estado físico, las capacidades funcionales y las limitaciones de los adultos mayores atendidos en el centro. Esta información facilitó la identificación de necesidades particulares y la formulación de planes de intervención individualizados, orientados a promover su bienestar, prevenir caídas y reducir el riesgo de generar dependencia. Relaciono las novedades generadas por la valoración inicial: **VER ACTIVIDAD 4.1**

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Es de mencionar que cada semana se implementó un proceso que comenzó con la identificación de riesgos y factores de vulnerabilidad propios de los adultos mayores, como limitaciones de movilidad, antecedentes médicos, hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles; para diseñar planes de trabajo seguros. Posteriormente se desarrolló los siguientes ejercicios 1. Fuerza. 2. Resistencia. 3. Equilibrio. 4. Flexibilidad. 5. Coordinación 6. Memoria **VER EVIDENCIA (4.5.1 – 4-5-6)**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Después de la identificación de riesgos, durante la primera semana realizada por profesionales de la salud, quienes identificaron los niveles de riesgo de caída, debilidad muscular y alteraciones posturales en los participantes. Se diseño jornadas de ejercicios específicos enfocados en mejorar el equilibrio y la estabilidad postural. **VER EVIDENCIA 4.6**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	El tener en cuenta que un pequeño gesto de actividad física puede marcar la diferencia entre una vida activa y una limitación dolorosa. Es por ello que se llevaron a cabo jornadas educativas semanales, en las que se enseñaron técnicas sencillas pero fundamentales para moverse con seguridad: cómo sentarse y levantarse sin esfuerzo, cómo caminar con equilibrio, cómo evitar torceduras o caídas. **VER ACTIVIDAD 4.7**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Para dar cumplimiento a esta actividad se diseñaron e implementaron estrategias integrales que promovieron simultáneamente la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de nuestros beneficiarios de centro vida del adulto mayor del punto de Nueva Colombia. **VER ACTIVIDAD 4.8**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el
	cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores. **VER ACTIVIDAD 4.9**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Durante las sesiones se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Si bien no se registró en un formato estructurado, la observación directa permitió identificar avances individuales, especialmente en adultos mayores que al inicio mostraban menor seguridad en sus movimientos. Se evidenciaron mejoras en la confianza corporal, ejecución de ejercicios con menor apoyo, y mayor iniciativa al participar. Estas apreciaciones personales sirvieron como base para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales.

4627

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Me permito mencionar que participé activamente en diversas actividades de promoción y prevención orientadas a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social. Donde brindé orientación sobre la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, nutrición, salud cardiovascular, autocuidado, prevención de caídas, bienestar emocional y la osteoporosis. Estas jornadas incluyeron evaluaciones básicas del estado físico y recomendaciones personalizadas según las capacidades de cada participante. A través de estas acciones, se logró una participación activa y sostenida de los adultos mayores, quienes manifestaron mejoras en su estado anímico, físico y en sus hábitos de vida. De este modo, se dio cumplimiento efectivo a la función asignada, promoviendo la prevención de riesgos y la consolidación de estilos de vida saludables en esta población.
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Me permito informar que para el presente periodo no se detectaron o presentaron casos de beneficiarios con signos de alerta o deterioro en su salud graves que hayan meritado la atención por parte del profesional de salud a cargo. .
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Me permito informar que se viene trabajando en el desarrollo de las actividades de atención integral de forma articulada según el cronograma establecido con los equipos interdisciplinarios presentes en cada centro vida. Con ello se busca garantizar el bienestar físico, mental y social de nuestros usuarios. Abarcado la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y aspectos sociales como la interacción, la recreación y la participación comunitaria. A través del diálogo constante, la escucha activa y la cooperación diaria. Cuya finalidad es mejorarla calidad de vida de nuestros usuarios, respetando sus necesidades físicas, emocionales y sociales con sensibilidad y calidez humana."
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera	En cumplimiento de mis responsabilidades contractuales, asistí de manera puntual y constante a todos los encuentros programados según el horario y cronograma establecido por la UNIÓN TEMPORAL. Me aseguré de organizar con antelación cada una de mis jornadas laborales, respetando los tiempos asignados para el desarrollo de las actividades y manteniendo una presencia

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	se llevaron a cabo diversas acciones que permitieron establecer un diagnóstico preliminar individual. Entre las actividades realizadas se incluyeron entrevistas personales para recopilar antecedentes clínicos, hábitos de vida y nivel de actividad física. Estas actividades permitieron identificar tanto las capacidades preservadas como las limitaciones presentes en los participantes, generando así una base sólida para diseñar futuras intervenciones adaptadas a sus necesidades individuales.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo,
CONCLUSIONES	La realización de la valoración inicial del estado físico y funcional de los adultos mayores resultó fundamental para conocer de manera integral sus capacidades, limitaciones y necesidades específicas. A través de las distintas pruebas aplicadas y la observación directa, fue posible identificar aspectos clave relacionados con la movilidad,

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Identificación de riesgos en compañía de las profesionales de salud.
FECHA DE REALIZACIÓN	13 de junio 2025
OBJETIVO	Coordinar acciones con profesionales de la salud para identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, con el fin de orientar intervenciones seguras, personalizadas y efectivas que mejoren su calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, mesas y papelería
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante el desarrollo de la actividad, se llevaron a cabo reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, conformado por profesionales de diferentes áreas de la salud. A través del análisis conjunto de las valoraciones iniciales y la observación directa en las sesiones, se logró identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores beneficiarios del programa.

CONCLUSIONES	La participación activa en actividades de autocuidado con los adultos mayores permitió no solo fortalecer su autonomía y funcionalidad, sino también fomentar un entorno de respeto, dignidad y bienestar emocional. A través de intervenciones orientadas y adaptadas a sus capacidades, se evidenció una mayor disposición de los participantes para asumir responsabilidades en su cuidado personal y adoptar hábitos más saludables. Esta experiencia reafirma la importancia de acompañar y empoderar al adulto mayor en su proceso de envejecimiento, brindando apoyo constante, escucha activa y herramientas que favorezcan su calidad de vida. El autocuidado, más allá de una rutina diaria, se convierte así en un acto de reconocimiento personal y de preservación de la dignidad humana.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	PLANES DE ACTIVIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios individuales y grupales para la elaboración de planes de actividad física con adultos mayores.
FECHA DE REALIZACIÓN	20 de junio 2025
OBJETIVO	Fomentar la cooperación, la coordinación motriz y la socialización mediante el pase de un objeto (pelota) entre los participantes de manera controlada y divertida.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota y sillas, palos.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores se colocan en una fila o círculo. Un objeto (puede ser una pelota liviana, globo, pañuelo, etc.) es entregado al primer jugador, quien lo pasa de mano en mano al siguiente, manteniendo el ritmo y procurando que no se caiga.
METODOLOGÍA	Esta actividad se basa en el enfoque lúdico, participativo y adaptativo, centrado en las necesidades físicas, cognitivas y emocionales del adulto mayor. Se promueve el movimiento suave, la interacción social, y la estimulación de funciones motoras básicas a través del juego.
CONCLUSIONES	La actividad "De Mano en Mano" resulta altamente efectiva y significativa para fomentar la participación activa, la cooperación y el disfrute entre adultos mayores, dentro de un entorno seguro y adaptado. El enfoque lúdico permite mejorar capacidades físicas y cognitivas de manera amena, especialmente la coordinación, la movilidad articular y la atención, sin generar estrés ni presión en los adultos mayor.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	Las actividades de fuerza diseñadas para adultos mayores, basadas en ejercicios funcionales, adaptados y progresivos, resultan fundamentales para mantener y mejorar la autonomía, la estabilidad y la calidad de vida de este grupo, al fortalecer los músculos implicados en las tareas diarias y prevenir lesiones. Además, el enfoque lúdico y participativo fomenta la motivación, la interacción social y el bienestar emocional, haciendo que el trabajo físico sea accesible, seguro y disfrutable, contribuyendo así a un envejecimiento activo y saludable, demostrando que el movimiento, cuando se trabaja desde el juego y el disfrute, contribuye significativamente a una mejor calidad de vida en esta etapa.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5.2

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de resistencia aeróbica.
FECHA DE REALIZACIÓN	27 de junio del 2025
OBJETIVO	Optimizar la salud cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, incrementar la energía y la vitalidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Espacio libre, palos y pelotas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminata continua, Aeróbicos suaves con música, Circuito de movimientos rítmicos, Caminata + coordinación (con palmadas o conteo).

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los participantes caminan uno por uno sobre una "cuerda imaginaria" en el suelo, con pasos lentos y mirada al frente. Pueden agregar variantes como caminar apoyando un pie tras otro o llevando un pie hacia atrás. El grupo observa y anima, fomentando la participación y el equilibrio.
METODOLOGÍA	Esta actividad se basa en un enfoque lúdico, funcional y adaptativo, orientado a mejorar el equilibrio dinámico, la postura y la seguridad en la marcha de los adultos mayores, promoviendo a su vez la participación activa, la motivación y el disfrute grupal.
CONCLUSIONES	La actividad "La Cuerda Imaginaria" resultó ser una estrategia efectiva, segura y lúdica para estimular el equilibrio dinámico en adultos mayores, permitiendo mejorar la coordinación, la postura y la seguridad en la marcha de forma participativa y adaptada. Su enfoque recreativo favoreció no solo el desarrollo físico, sino también el bienestar emocional, la confianza personal y la interacción social, demostrando que el movimiento, cuando se trabaja desde el juego y el disfrute, contribuye significativamente a una mejor calidad de vida en esta etapa.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4,5.4

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	COMO ESTAMOS
FECHA DE REALIZACIÓN	04 de julio del 2025
OBJETIVO	Fomentar la cooperación, la coordinación motriz y la socialización mediante el pase de un objeto (pelota) entre los participantes de manera controlada y divertida.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros y espacio libre
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores se colocan en una fila o círculo. Un objeto (puede ser una pelota liviana, globo, pañuelo, etc.) es entregado al primer jugador, quien lo pasa de mano en mano al siguiente, manteniendo el ritmo y procurando que no se caiga.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	Las actividades de coordinación realizadas permitieron mejorar el control y la precisión de los movimientos, así como estimular la atención, el equilibrio y la orientación espacial en los adultos mayores. La participación fue activa, favoreciendo la confianza, la seguridad en la marcha y la interacción grupal. Se evidenció que, mediante ejercicios simples y adaptados, es posible fortalecer las capacidades motrices y contribuir al bienestar físico y emocional de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4,5.6

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Conectando recuerdos
FECHA DE REALIZACIÓN	11 de julio del 2025
OBJETIVO	Favorecer el mantenimiento y desarrollo de las funciones mentales en personas adultas mayores, especialmente aquellas relacionadas con la memoria y la capacidad de concentración, a través de propuestas dinámicas, recreativas y organizadas que estimulen la atención prolongada, el recuerdo de experiencias pasadas, y ayuden a prevenir el deterioro cognitivo, fortaleciendo además su seguridad personal, participación activa y relaciones sociales dentro de un ambiente agradable y motivador.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota, sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una actividad en la que los adultos mayores contaban sus historias personales de manera oral, compartiendo recuerdos, anécdotas y experiencias significativas de su vida cotidiana, sin apoyo visual o auditivo. A través del diálogo grupal y la rememoración espontánea, se estimuló la memoria a largo plazo, se fortaleció la identidad personal y se fomentó un ambiente de escucha activa, participación y conexión emocional entre los participantes.
METODOLOGÍA	Se aplicó una metodología participativa y centrada en el adulto mayor, con enfoque terapéutico y cognitivo. Las sesiones grupales promovieron un ambiente de diálogo, confianza y respeto, donde los participantes compartieron espontáneamente recuerdos y experiencias personales. Las actividades se basaron en dinámicas orales sin apoyo visual o auditivo, utilizando preguntas abiertas para estimular la memoria autobiográfica y la expresión emocional.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4,7

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Postura de alineación básica
FECHA DE REALIZACIÓN	18 de julio 2025
OBJETIVO	Promover la correcta alineación corporal y la conciencia postural.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	De pie, pies al ancho de caderas, hombros relajados, mirada al frente, abdomen ligeramente activado.
METODOLOGÍA	Se empleó una metodología activa, que facilitó la participación de todos los integrantes del grupo en el desarrollo de las actividades. Desde mi función, propicié momentos de diálogo y reflexión, incentivando el intercambio de experiencias, ideas y aportes grupales.
CONCLUSIONES	Las actividades de posturas, desarrolladas con una metodología participativa, fortalecieron el equilibrio, la conciencia corporal y el autocuidado, promoviendo la autonomía y el bienestar de los adultos mayores en un ambiente seguro e inclusivo.

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
2	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
3	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
4	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
5	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
6	MIERCOLES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		

6 EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4,8

Valoraciones iniciales, de manera individual y grupal, con los adultos mayores del centro vida Nueva Colombia. Capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

3	ISABEL CACERAS DE RIAÑO	41318861	81
4	JUAN A-. CASTILLO CALDERON	3030455	86
5	GLADYS CORREA DE MOLANO	20122624	89
6	MEYER A. CORREDOR CARDENAS	79150353	65
7	LUZ MILA CUPITRA DE CAPERA	28852857	72
8	ESTHER JULIA DURAN ABELLO	26547612	95
9	JOSE A. ESPINOSA GUTIERREZ	3296669	76
10	DOLORES GODOY VELASQUEZ	30971570	77
11	ANTONIO GONZALEZ MORENO	97600555	65
12	ANTONIO M GONZALEZ PULIDO	3160944	79
13	LUZ MARINA GONZALEZ VELOSA	39632686	64
14	VENIS BEATRIZ MANJARES	27003159	73
15	EUDORO MAHECHA GOMEZ	298001	79
16	DARIO MELO QUIROGA	19130836	74
17	LUZ MARINA NOREGUA B.	40385936	69
18	JUAN DE DIOS NOVOA	3270128	83
19	ALCIDES OCHOA CASTRO	3289354	82
20	ANA BRICEIDA PALACIO ROA	51814041	60
21	FANNY AURORA PALACIOS ROA	39701682	61
22	ANA ISABEL PINTO NAVARRETE	40265009	83
23	CARLOS ARMANDO QUIROGA T.	17319880	66
24	JOSE DE LOS SANTOS RAMIREZ	17302668	78
25	MARCO AURELIO RODRIGUEZ L.	2982355	80
26	LORENZO SANABRIA	5981576	82
27	ROSALBA ANGELA TORRES	20792241	70
28	NELLY URREGO RAMOS	20749154	60
28	MARIA INES URREÑA BARRERO	31006970	72
30	ROSALBA VARGAS	40374611	61
31	ANA MARIA VERA DE ESCOBAR	28515288	92

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DEL 2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DEL 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. YOBANA HERNANDEZ PACHÓN
CENTRO VIDA	SANTA FE

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida en el punto del barrio Santa Fe del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	A través de las valoraciones iniciales efectuadas por el área de Enfermería, se logró conocer el estado físico, las capacidades funcionales y las limitaciones de los adultos mayores atendidos en el centro. Esta información facilitó la identificación de necesidades particulares y la formulación de planes de intervención individualizados, orientados a promover su bienestar, prevenir caídas y reducir el riesgo de generar dependencia. **VER ACTIVIDAD 4.1**

	de seguimiento periódico para revisar los avances, el revaluar las necesidades y optimizar los planes en beneficio de la salud integral. **VER ACTIVIDAD 4.4**
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Es de mencionar que cada semana se implementó un proceso que comenzó con la identificación de riesgos y factores de vulnerabilidad propios de los adultos mayores, como limitaciones de movilidad, antecedentes médicos, hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles; para diseñar planes de trabajo seguros. Posteriormente se desarrolló los siguientes ejercicios 1. Fuerza. 2. Resistencia. 3. Equilibrio. 4. Flexibilidad. 5. Coordinación 6. Memoria **VER ACTIVIDAD (4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9 y 4.10)**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Después de la identificación de riesgos, durante la primera semana realizada por profesionales de la salud, quienes identificaron los niveles de riesgo de caída, debilidad muscular y alteraciones posturales en los participantes. Se diseño jornadas de ejercicios específicos enfocados en mejorar el equilibrio y la estabilidad postural. **VER EVIDENCIA 4.11**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	El tener en cuenta que un pequeño gesto de actividad física puede marcar la diferencia entre una vida activa y una limitación dolorosa. Es por ello que se llevaron a cabo jornadas educativas semanales, en las que se enseñaron técnicas sencillas pero fundamentales para moverse con seguridad: cómo sentarse y levantarse sin esfuerzo, cómo caminar con equilibrio, cómo evitar torceduras o caídas. **VER ACTIVIDAD 4.12**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Para dar cumplimiento a esta actividad se diseñaron e implementaron estrategias integrales que promovieron simultáneamente la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de nuestros beneficiarios de centro vida del adulto mayor del punto de Santa Fe.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Durante las sesiones se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Si bien no se registró en un formato estructurado, la observación directa permitió identificar avances individuales, especialmente en adultos mayores que al inicio mostraban menor seguridad en sus movimientos. Se

Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Como contratista guarde estricta reserva y confidencialidad de toda la información, datos, documentos, materiales y cualquier otro tipo de información que conozca o a la que tenga acceso en virtud de la relación laboral con la Unión Temporal, y que por su naturaleza sea privada, confidencial o reservada.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo en todo momento una conducta ética y respetuosa con todo el equipo de trabajo, favoreciendo un entorno cálido, digno y humanizado. En beneficio de nuestros usuarios. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares, fomentando la empatía y el respeto como pilares fundamentales en cada interacción.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	En el marco de mis responsabilidades contractuales, también atendí con diligencia todas aquellas funciones complementarias que se derivaron del correcto cumplimiento del objeto contractual, respondiendo con compromiso y disposición a los requerimientos que surgieron durante el proceso de ejecución. Entre estas, apoyé tareas logísticas, participé en actividades extraordinarias fuera del cronograma habitual y colaboré activamente en la resolución de situaciones imprevistas, siempre manteniendo una actitud proactiva y orientada al bienestar de los beneficiarios. Esta disposición me permitió contribuir de manera integral al desarrollo exitoso del programa, reafirmando mi compromiso con la calidad del servicio y con los principios institucionales que guiaron nuestra labor.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	APERTURA DEL CENTRO VIDA-PRESENTACION DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL EDUCADOR FISICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de identificación del nivel físico de adulto mayor.
FECHA DE REALIZACIÓN	10 de junio 2025
OBJETIVO	Realizar una observación inicial integral del estado físico y funcional del adulto mayor, con el fin de identificar sus capacidades, limitaciones y necesidades particulares, para orientar una intervención adecuada y personalizada.
RECURSOS UTILIZADOS	Salón, sillas, papelería
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	se llevaron a cabo diversas acciones que permitieron establecer un diagnóstico preliminar individual. Entre las actividades realizadas se incluyeron entrevistas personales para recopilar antecedentes clínicos, hábitos de vida y nivel de actividad física. Estas actividades permitieron identificar tanto las capacidades preservadas

4639

	como las limitaciones presentes en los participantes, generando así una base sólida para diseñar futuras intervenciones adaptadas a sus necesidades individuales.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo,
CONCLUSIONES	La realización de la valoración inicial del estado físico y funcional de los adultos mayores resultó fundamental para conocer de manera integral sus capacidades, limitaciones y necesidades específicas. A través de las distintas pruebas aplicadas y la observación directa, fue posible identificar aspectos clave relacionados con la movilidad,

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Identificación de riesgos en compañía de las profesionales de salud.
FECHA DE REALIZACIÓN	12 de junio 2025
OBJETIVO	Coordinar acciones con profesionales de la salud para identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, con el fin de orientar intervenciones seguras, personalizadas y efectivas que mejoren su calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota, polideportivo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante el desarrollo de la actividad, se llevaron a cabo reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, conformado por profesionales de diferentes áreas de la salud. A través del análisis conjunto de las valoraciones iniciales y la observación directa en las sesiones, se logró identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores beneficiarios del programa.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo, en el que todos los participantes se sintieron escuchados y valorados.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	Esta experiencia reafirma la importancia de acompañar y empoderar al adulto mayor en su proceso de envejecimiento, brindando apoyo constante, escucha activa y herramientas que favorezcan su calidad de vida. El autocuidado, más allá de una rutina diaria, se convierte así en un acto de reconocimiento personal y de preservación de la dignidad humana.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	PLANES DE ACTIVIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios individuales y grupales para la elaboración de planes de actividad física con adultos mayores.
FECHA DE REALIZACIÓN	19 de junio 2025
OBJETIVO	Fomentar la cooperación, la coordinación motriz y la socialización mediante el pase de un objeto (pelota) entre los participantes de manera controlada y divertida.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores se colocan en una fila o círculo. Un objeto (puede ser una pelota liviana, globo, pañuelo, etc.) es entregado al primer jugador, quien lo pasa de mano en mano al siguiente, manteniendo el ritmo y procurando que no se caiga.
METODOLOGÍA	Esta actividad se basa en el enfoque lúdico, participativo y adaptativo, centrado en las necesidades físicas, cognitivas y emocionales del adulto mayor. Se promueve el movimiento suave, la interacción social, y la estimulación de funciones motoras básicas a través del juego.
CONCLUSIONES	La actividad "De Mano en Mano" resulta altamente efectiva y significativa para fomentar la participación activa, la cooperación y el disfrute entre adultos mayores, dentro de un entorno seguro y adaptado. El enfoque lúdico permite mejorar capacidades físicas y cognitivas de manera amena, especialmente la coordinación, la movilidad articular y la atención, sin generar estrés ni presión en los adultos mayor.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	grupo, al fortalecer los músculos implicados en las tareas diarias y prevenir lesiones.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de resistencia aeróbica.
FECHA DE REALIZACIÓN	26 de junio 2025
OBJETIVO	Optimizar la salud cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, incrementar la energía y la vitalidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas y salón
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminata continua, Aeróbicos suaves con música, Circuito de movimientos rítmicos, Caminata + coordinación (con palmadas o conteo).
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La resistencia física mejora la salud cardiovascular, la energía y la autonomía del adulto mayor, favoreciendo su bienestar y calidad de vida.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

9642





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	De mano en mano por encima
FECHA DE REALIZACIÓN	03 de julio del 2025
OBJETIVO	Fomentar la cooperación, la coordinación motriz y la socialización mediante el pase de un objeto (pelota) entre los participantes de manera controlada y divertida.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores se colocan en una fila o círculo. Un objeto (puede ser una pelota liviana, globo, pañuelo, etc.) es entregado al primer jugador, quien lo pasa de mano en mano al siguiente, manteniendo el ritmo y procurando que no se caiga.
METODOLOGÍA	Esta actividad se basa en el enfoque lúdico, participativo y adaptativo, centrado en las necesidades físicas, cognitivas y emocionales del adulto mayor. Se promueve el movimiento suave, la interacción social, y la estimulación de funciones motoras básicas a través del juego.
CONCLUSIONES	La actividad "De Mano en Mano" resulta altamente efectiva y significativa para fomentar la participación activa, la cooperación y el disfrute entre adultos mayores, dentro de un entorno seguro y adaptado. El enfoque lúdico permite mejorar capacidades físicas y cognitivas de manera amena, especialmente la coordinación, la movilidad articular y la atención, sin generar estrés ni presión en los adultos mayor.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	Las actividades de coordinación realizadas permitieron mejorar el control y la precisión de los movimientos, así como estimular la atención, el equilibrio y la orientación espacial en los adultos mayores. La participación fue activa, favoreciendo la confianza, la seguridad en la marcha y la interacción grupal. Se evidenció que, mediante ejercicios simples y adaptados, es posible fortalecer las capacidades motrices y contribuir al bienestar físico y emocional de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.10

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Conectando recuerdos
FECHA DE REALIZACIÓN	10 de julio del 2025
OBJETIVO	Favorecer el mantenimiento y desarrollo de las funciones mentales en personas adultas mayores, especialmente aquellas relacionadas con la memoria y la capacidad de concentración, a través de propuestas dinámicas, recreativas y organizadas que estimulen la atención prolongada, el recuerdo de experiencias pasadas, y ayuden a prevenir el deterioro cognitivo, fortaleciendo además su seguridad personal, participación activa y relaciones sociales dentro de un ambiente agradable y motivador.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota, sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se realizó una actividad en la que los adultos mayores contaban sus historias personales de manera oral, compartiendo recuerdos, anécdotas y experiencias significativas de su vida cotidiana, sin apoyo visual o auditivo. A través del diálogo grupal y la rememoración espontánea, se estimuló la memoria a largo plazo, se fortaleció la identidad personal y se fomentó un ambiente de escucha activa, participación y conexión emocional entre los participantes.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	Se aplicó una metodología participativa y dinámica, con ejercicios breves y variados que presentaban estímulos visuales, auditivos o táctiles para generar respuestas rápidas y seguras. Las actividades fueron adaptadas al ritmo y capacidades de cada adulto mayor, priorizando la claridad en las indicaciones, la supervisión constante y un ambiente lúdico que favoreciera la atención, la motivación y la interacción grupal.
CONCLUSIONES	Las actividades de acción-reacción permitieron mejorar la atención, la agilidad mental y la respuesta motriz de los adultos mayores, favoreciendo su seguridad, autonomía y participación activa en un entorno motivador y adaptado a sus capacidades.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.12

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Postura de alineación básica
FECHA DE REALIZACIÓN	17 de julio 2025
OBJETIVO	Promover la correcta alineación corporal y la conciencia postural.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	De pie, pies al ancho de caderas, hombros relajados, mirada al frente, abdomen ligeramente activado.
METODOLOGÍA	Se empleó una metodología activa, que facilitó la participación de todos los integrantes del grupo en el desarrollo de las actividades. Desde mi función, propicié momentos de diálogo y reflexión, incentivando el intercambio de experiencias, ideas y aportes grupales.
CONCLUSIONES	Las actividades de posturas, desarrolladas con una metodología participativa, fortalecieron el equilibrio, la conciencia corporal y el autocuidado, promoviendo la autonomía y el bienestar de los adultos mayores en un ambiente seguro e inclusivo.

4645

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 10-06-2025 12-06-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	01:00 PM	4:00 PM		
2 17-06-2025 19-06-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	01:00 AM	4:00 PM		
3 24-06-2025 26-06-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	01:00 PM	4:00 PM		
4 01-07-2025 03-07-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	01:00 PM	4:00 PM		
5 08-07-2025 10-07-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	01:00 PM	4:00 PM		
6 15-07-2025 17-07-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	01:00 PM	4:00 PM		

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





Apoyar en actividades de autocuidado, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar "Yo me cuido y respecto a todos" con adultos mayores del centro vida Santa Fe.

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS CENTRO VIDA SANTA FE

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	EDAD
1	ANA GRACIELA BARBOSA LOZADA	40379755	59
2	AMINTA OSORIO	40757604	64
3	GRISELDA WESCOT	21224741	81
4	FLORINDA BOLAÑOS GARZON	28601914	78
5	JORGE ISAAC ROJAS CORREA	17302093	74
6	MANUEL ANTONIO GOMEZ	3291526	80
7	ANA SILVIA RIOJAS	28796472	61
8	ANA CECILIA CALDERON	21214304	89
9	SATURNINA CALA CELIS	21228730	80
10	EVIDALIA PALACIO	25095725	78
11	YOLANDA BARON AYALA	40379313	58
12	JOSE HERNANDO PARRADO	11405252	73
13	MARCO ANTONIO CORREDOR	17306712	71
14	ANA ELVIA CORREDOR BAQUERO	21232275	70
15	JOSE IGNACIO BAQUERO LARA	17306668	72
16	HERNANDO ALBARRACIN PRADA	13814532	76
17	JOSE ALIRIO GAITA	2282212	95

4647

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DEL 2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DEL 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. YOBANA HERNANDEZ PACHÓN
CENTRO VIDA	SAN JOSÉ

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida de punto San José del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	A través de las valoraciones iniciales efectuadas por el área de Enfermería se logró conocer el estado físico, las capacidades funcionales y las limitaciones de los adultos mayores atendidos en el centro. Esta información facilito la identificación de necesidades particulares y la formulación de planes de intervención individualizados, orientados a promover el bienestar, prevenir caídas y reducir el riesgo degenerar dependencia. Relaciono las novedades generadas por la valoración inicial: **VER ACTIVIDAD 4.1**

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Es de mencionar que para el presente periodo. Los ajustes fueron cuidadosamente planificados, respetando las limitaciones físicas y necesidades particulares de cada adulto mayor, con el fin de garantizar su seguridad y fomentar su participación activa. Este proceso fue complementado por un monitoreo constante y colaborativo con las enfermeras y la psicóloga de los Centros Vida con quienes aportaron una mirada interdisciplinaria para evaluar no solo el desempeño físico, sino también el bienestar emocional y cognitivo de los beneficiarios. Gracias a este abordaje integral, se fortaleció el impacto positivo del programa, promoviendo la mejora continua y sostenida de la calidad de vida de los adultos mayores participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Durante el proceso de atención a la población adulta mayor beneficiaria puedo decir que se llevaron a cabo espacios de socialización con el grupo interdisciplinario del Centro Vida, donde se expusieron los avances, dificultades y particularidades observadas en el desarrollo de las actividades y ejercicios físicos realizados por los adultos mayores. Estos encuentros permitieron analizar de forma conjunta los logros alcanzados, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de intervención según las necesidades individuales y colectivas del grupo. Además, se estableció un canal de comunicación directo y respetuoso con los familiares, quienes recibieron información clara y detallada sobre la evolución de sus seres queridos, fomentando su participación activa en el proceso de atención. De esta manera, se garantizó una atención integral y coordinada, donde el intercambio constante de información permitió identificar rápidamente desafíos, reforzar logros y adaptar estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se llevaron a cabo sesiones orientadas a fortalecer los conocimientos y las prácticas relacionadas con hábitos y estilos de vida saludable con la actividad física, la hidratación y la postura corporal en la etapa de envejecimiento. A través de un enfoque educativo y práctico.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Para dar cumplimiento a esta actividad, organicé y facilité sesiones informativas presenciales como exposiciones, dirigidas a los adultos mayores, en las que abordé los múltiples beneficios de la actividad física, desde la mejora de la salud cardiovascular hasta la regulación del estrés y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Estas sesiones incluyeron demostraciones prácticas, espacios de preguntas. Complementariamente, diseñé y difundí material educativo informativos, con mensajes visualmente atractivos y lenguaje accesible, promoviendo hábitos simples como caminar 30 minutos diarios, realizar estiramientos en casa. Implementé pausas activas en los horarios que se encuentran los adultos mayores en centro vida y en sus casas, coordinando rutinas breves de ejercicio que mejoraron significativamente la energía y concentración de estos mismos.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Como responsable de los beneficiarios de los adultos mayores, aseguré la rigurosidad en el registro diario de cada sesión, documentando la asistencia, las actividades realizadas, las respuestas físicas y cualquier síntoma o cambio observado en los participantes. Estos registros detallados permitieron monitorear la evolución individual, facilitar la comunicación con el equipo interdisciplinario y ajustar las rutinas según las necesidades detectadas. Gracias a este control sistemático, se garantizó la calidad, continuidad y seguridad del programa, respaldando de manera clara y ordenada cada atención brindada.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Me permito mencionar que participé activamente en diversas actividades de promoción y prevención orientadas a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social. Donde brindé orientación sobre la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, nutrición, salud cardiovascular, autocuidado, prevención de caídas, bienestar emocional y la osteoporosis. Estas jornadas incluyeron evaluaciones básicas del estado físico y recomendaciones personalizadas según las capacidades de cada participante. A través de estas acciones, se logró una participación activa y sostenida de los adultos mayores, quienes manifestaron mejoras en su estado anímico, físico y en sus hábitos de vida. De este modo, se dio cumplimiento efectivo a la función asignada, promoviendo la prevención de riesgos y la consolidación de estilos de vida saludables en esta población.
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Me permito informar que para el presente periodo no se detectaron o presentaron casos de beneficiarios con signos de alerta o deterioro en su salud graves que hayan meritado la atención por parte del profesional de salud a cargo. .
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Me permito informar que se viene trabajando en el desarrollo de las actividades de atención integral de forma articulada según el cronograma establecido con los equipos interdisciplinarios presentes en cada centro vida. Con ello se busca garantizar el bienestar físico, mental y social de nuestros usuarios. Abarcado la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y aspectos sociales como la interacción, la recreación y la participación comunitaria. A través del diálogo constante, la escucha activa y la cooperación diaria. Cuya finalidad es mejorarla calidad de vida de nuestros usuarios, respetando sus necesidades físicas, emocionales y sociales con sensibilidad y calidez humana."
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	En cumplimiento de mis responsabilidades contractuales, asistí de manera puntual y constante a todos los encuentros programados según el horario y cronograma establecido por la UNIÓN TEMPORAL. Me aseguré de organizar con antelación cada una de mis jornadas laborales, respetando los tiempos asignados para el desarrollo de las actividades y manteniendo una presencia activa y comprometida durante cada sesión. Esta disposición permitió una ejecución fluida de las estrategias planificadas, fortaleció la continuidad del programa y demostró mi compromiso con la calidad del servicio ofrecido a los adultos mayores beneficiarios del proyecto.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Como contratista guarde estricta reserva y confidencialidad de toda la información, datos, documentos, materiales y cualquier otro tipo de información que conozca o a la que tenga acceso en virtud de la relación laboral con la Unión Temporal, y que por su naturaleza sea privada, confidencial o reservada.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo en todo momento una conducta ética y respetuosa con todo el equipo de trabajo, favoreciendo un entorno cálido, digno y humanizado. En beneficio de nuestros usuarios. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares, fomentando la empatía y el respeto como pilares fundamentales en cada interacción.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.

4650

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	APERTURA DEL CENTRO VIDA-PRESENTACION DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL EDUCADOR FISICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de identificación del nivel físico de adulto mayor.
FECHA DE REALIZACIÓN	09 de junio 2025
OBJETIVO	Realizar una valoración inicial integral del estado físico y funcional del adulto mayor, con el fin de identificar sus capacidades, limitaciones y necesidades particulares, para orientar una intervención adecuada y personalizada.
RECURSOS UTILIZADOS	Salón, sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	se llevaron a cabo diversas acciones que permitieron establecer un diagnóstico preliminar individual. Entre las actividades realizadas se incluyeron entrevistas personales para recopilar antecedentes clínicos, hábitos de vida y nivel de actividad física. Estas actividades permitieron identificar tanto las capacidades preservadas como las limitaciones presentes en los participantes, generando así una base sólida para diseñar futuras intervenciones adaptadas a sus necesidades individuales.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo,
CONCLUSIONES	La realización de la valoración inicial del estado físico y funcional de los adultos mayores resultó fundamental para conocer de manera integral sus capacidades, limitaciones y necesidades específicas. A través de las distintas pruebas aplicadas y la observación directa, fue posible identificar aspectos clave relacionados con la movilidad,

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





4651

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.3

TEMA	ACTIVIDAD DE AUTO CUIDADO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Higiene personal e hidratación
FECHA DE REALIZACIÓN	16 de junio 2025
OBJETIVO	Promover el autocuidado en los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar integral.
RECURSOS UTILIZADOS	Salón, sillas y mesas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se desarrollaron diversas acciones orientadas al fortalecimiento de su autonomía y autoestima. Entre las actividades realizadas se incluyeron jornadas educativas sobre higiene personal, nutrición equilibrada, hidratación adecuada y cuidado del cuerpo, utilizando un lenguaje claro y adaptado a sus capacidades cognitivas. Así mismo, se brindó acompañamiento y orientación individual en rutinas básicas como el aseo, el buen uso de ayudas técnicas (bastón, andador) y la organización del espacio personal, fomentando hábitos seguros y saludables.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo, en el que todos los participantes se sintieron escuchados y valorados.
CONCLUSIONES	La participación activa en actividades de autocuidado con los adultos mayores permitió no solo fortalecer su autonomía y funcionalidad, sino también fomentar un entorno de respeto, dignidad y bienestar emocional. A través de intervenciones orientadas y adaptadas a sus capacidades, se evidenció una mayor disposición de los participantes para asumir responsabilidades en su cuidado personal y adoptar hábitos más saludables. Esta experiencia reafirma la importancia de acompañar y empoderar al adulto mayor en su proceso de envejecimiento, brindando apoyo constante, escucha activa y herramientas que favorezcan su calidad de vida. El autocuidado, más allá de una rutina diaria, se convierte así en un acto de reconocimiento personal y de preservación de la dignidad humana.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.5

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Fuerza para la vida diaria
FECHA DE REALIZACIÓN	24 de junio del 2025
OBJETIVO	Desarrollar y mantener la fuerza muscular en adultos mayores mediante ejercicios adaptados y progresivos que favorezcan la autonomía funcional, la prevención de caídas y la mejora de las capacidades físicas básicas, contribuyendo al bienestar general y a una mejor calidad de vida en las actividades cotidianas.
RECURSOS UTILIZADOS	Pesas (botellas con arena), palos
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Ejercicio para fortalecer brazos y hombros, usando material liviano del entorno (botellas con arena, mancuernas caseras, etc.). • Se sienta en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo y brazos cruzados sobre el pecho (o apoyados en los muslos para mayor seguridad). • Se levanta hasta quedar de pie, manteniendo la espalda recta, y luego se sienta nuevamente. • Sentado o de pie, tomar una botella pequeña en cada mano. • Elevar los brazos desde los costados hasta la altura de los hombros y volver a bajar lentamente. Repetir 10 veces. Variante: hacer elevaciones frontales o alternar brazos.

METODOLOGÍA	El trabajo de fuerza en adultos mayores debe abordarse desde un enfoque funcional, progresivo y seguro, priorizando la autonomía, la prevención de caídas y la mejora de la calidad de vida. Se utilizan ejercicios que simulan acciones cotidianas, con énfasis en el movimiento consciente y la motivación grupal, incorporando también elementos lúdicos para mantener el interés y la participación.
CONCLUSIONES	Las actividades de fuerza diseñadas para adultos mayores, basadas en ejercicios funcionales, adaptados y progresivos, resultan fundamentales para mantener y mejorar la autonomía, la estabilidad y la calidad de vida de este grupo, al fortalecer los músculos implicados en las tareas diarias y prevenir lesiones.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.7

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	La cuerda imaginaria
FECHA DE REALIZACIÓN	01 de julio del 2025
OBJETIVO	Mejorar el equilibrio estático y dinámico en personas adultas mayores mediante actividades lúdicas y funcionales que estimulen la coordinación, el control postural y la conciencia corporal, con el fin de favorecer su autonomía, seguridad en los desplazamientos y calidad de vida, promoviendo a la vez la participación activa y el bienestar emocional en un entorno de interacción social.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelota
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los participantes caminan uno por uno sobre una "cuerda imaginaria" en el suelo, con pasos lentos y mirada al frente. Pueden agregar variantes como caminar apoyando un pie tras otro o llevando un pie hacia atrás. El grupo observa y anima, fomentando la participación y el equilibrio.

METODOLOGÍA	Esta actividad se basa en un El participante se colocan en fila frente a la "cuerda imaginaria" (línea recta en el suelo). Uno por uno, caminarán sobre la línea manteniendo el equilibrio, con pasos lentos, mirando al frente. El resto del grupo puede animar, aplaudir o seguir con la vista para mantener el clima participativo. Al llegar al final del recorrido, regresan caminando fuera de la línea y se coloca el siguiente compañero. Se pueden hacer varias rondas, agregando pequeñas variantes: enfoque lúdico, funcional y adaptativo, orientado a mejorar el equilibrio dinámico, la postura y la seguridad en la marcha de los adultos mayores, promoviendo a su vez la participación activa, la motivación y el disfrute grupal.
CONCLUSIONES	La actividad "La Cuerda Imaginaria" resultó ser una estrategia efectiva, segura y lúdica para estimular el equilibrio dinámico en adultos mayores, permitiendo mejorar la coordinación, la postura y la seguridad en la marcha de forma participativa y adaptada. Su enfoque recreativo favoreció no solo el desarrollo físico, sino también el bienestar emocional, la confianza personal y la interacción social, demostrando que el movimiento, cuando se trabaja desde el juego y el disfrute, contribuye significativamente a una mejor calidad de vida en esta etapa.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





4654

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.9

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Coordinación funcional
FECHA DE REALIZACIÓN	07 de julio del 2025
OBJETIVO	El objetivo de trabajar la coordinación en adultos mayores es mejorar el control y la precisión de los movimientos, prevenir caídas, fortalecer la autonomía y estimular la atención, la lateralidad y la socialización mediante actividades físicas seguras y adaptadas.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas, bombas, conos (botellas de arena)
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	El adulto mayor realizó ejercicios de coordinación como lanzar y atrapar una pelota con ambas manos y de forma alternada, caminar en zigzag entre conos, pisar dentro de aros en línea y mantener un globo en el aire golpeándolo suavemente, tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y viceversa; fortaleciendo así equilibrio, la precisión y la coordinación.
METODOLOGÍA	Se empleó una metodología activa y adaptativa, con ejercicios guiados que integran movimientos de brazos, piernas y desplazamientos. Las actividades se realizaron de forma progresiva y segura, usando materiales simples como pelotas, conos, aros y globos. Se priorizó la participación, el ritmo individual y la correcta ejecución, fomentando la coordinación motriz, la atención y la motivación en un ambiente lúdico y participativo.
CONCLUSIONES	Las actividades de coordinación realizadas permitieron mejorar el control y la precisión de los movimientos, así como estimular la atención, el equilibrio y la orientación espacial en los adultos mayores. La participación fue activa, favoreciendo la confianza, la seguridad en la marcha y la interacción grupal. Se evidenció que, mediante ejercicios simples y adaptados, es posible fortalecer las capacidades motrices y contribuir al bienestar físico y emocional de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.11

TEMA	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD CORPORAL
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Responder al color
FECHA DE REALIZACIÓN	14 de julio del 2025
OBJETIVO	Los objetivos de las actividades de acción-reacción en adultos mayores son mejorar la velocidad de respuesta ante estímulos, fortalecer la atención y concentración, desarrollar la coordinación motriz rápida, favorecer la conexión entre percepción y movimiento, y promover la autonomía, la seguridad y la participación activa en un entorno lúdico y motivador.
RECURSOS UTILIZADOS	Tarjetas de colores, pelotas,
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	El adulto mayor participó en actividades de acción-reacción como imitación de gestos, atrapado de pelotas y respuestas a señales visuales y auditivas. Seguir ritmos con palmas, repetir gestos y realizar movimientos según tarjetas de colores, fortaleciendo atención, coordinación y agilidad en un ambiente seguro y motivador.
METODOLOGÍA	Se aplicó una metodología participativa y dinámica, con ejercicios breves y variados que presentaban estímulos visuales, auditivos o táctiles para generar respuestas rápidas y seguras. Las actividades fueron adaptadas al ritmo y capacidades de cada adulto mayor, priorizando la claridad en las indicaciones, la supervisión constante y un ambiente lúdico que favoreciera la atención, la motivación y la interacción grupal.
CONCLUSIONES	Las actividades de acción-reacción permitieron mejorar la atención, la agilidad mental y la respuesta motriz de los adultos mayores, favoreciendo su seguridad, autonomía y participación activa en un entorno motivador y adaptado a sus capacidades.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Cronograma de Trabajo Centro Vida

SAN JOSÉ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio				
9:00AM-12:00PM	EDUFÍSICO Yobana Hernández	INS. MANUALIDADES Sandra Barbosa	PSICÓLOGA Hilda Moreno	EDUFÍSICO Yobana Hernández	INS. MANUALIDADES Sandra Barbosa
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo				
1:00PM-3:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
3:00PM-4:00PM	Refrigerio				
4:00PM	SALIDA				

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 09-06-2025 12-06-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
2 16-06-2025 19-06-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
3 24-06-2025 26-06-2025	MARTES	01:00PM	4:00PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
4 01-07-2025 03-07-2025	MARTES	01:00PM	4:00PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
5 07-07-2025 10-07-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
6 14-07-2025 17-07-2025	LUNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		





Apoyar en actividades de autocuidado, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar "Yo me cuido y respecto a todos" con adultos mayores del centro vida San José.

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS CENTRO VIDA SAN JOSÉ

No	NOMBRES	APELLIDOS	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD
1	ANA ELISA	TURRIAGO VILLALOBOZ	30082353	6O
2	ANGEL GABRIEL	MORA PULIDO	3291179	80
3	BLANCA CECILIA	SANCHEZ RODIRGUEZ	40378031	73
4	CARMEN LEONILDE	GUIÑO	21180381	68
5	DARIO	GRAJALES	6375758	85
6	DUMAR ISMAEL	DIAZ ZAENS	17353361	63
7	ELVIA MARINA	CRUZ	21228192	76
8	ELKIN DE JESUS	FIGUEROA SERNA	15254923	66
9	FABIOLA	RODRIGUEZ HERNANDEZ	21225910	74
10	FABIOLA	RIOS GUERRA	41888804	77
11	GONZALO	VALVUENA HERNANDEZ	17315767	69
12	GLADYS	MONSALVE	40369949	76
13	HECTOR JULIO	FAJARDO	3296676	76
14	ISABEL	AYALA TRIANA	21233232	69
15	JOSE TOBIAS	ROJAS MORALES	3288767	83
16	JOSE DUMAR	HERRERA CASTAÑEDA	17324825	64
17	JORGE AUGUSTO	LEON ROMERO	3294068	79
18	LUCILA	RUIZ DE GRAJALES	29652810	83
19	LEONOR	BERMUDEZ	52870668	68
20	LUIS CARLOS	BENTACOUR	758628	87
21	MARCOS ANTONIO	SALAZAR CACERES	4262789	84
22	MARIA INES	CEPEDA	21214808	85
23	NOELBA	RODRIGUEZ GRAJALES	24764320	61
24	OMAR	VILLALBA CHAMORRO	2909917	82

4658

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 de Julio de 2025
PERIODO INFORME	09 de Junio al 18 de Julio de 2025
CARGO	**EDUCADOR FÍSICO**
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	MIGUEL ANGEL RUIZ GONZÁLEZ
CENTRO VIDA	PALMERAS

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Fomentar el cuidado completo de los ancianos en situaciones de vulnerabilidad y desamparo social, a través de la realización de tareas de asistencia y soporte sanitario en el **Centro Vida PALMERAS** del departamento del Meta, fomentando el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades	Se reconocieron las habilidades físicas y cognitivas de los usuarios mediante la observación directa en cada día, lo que facilitó la adaptación de

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Las actividades implementadas en cada institución fomentaron el gozo, el sentimiento de pertenencia, la coexistencia y el buen humor, generando espacios en los que los adultos mayores pudieron expresarse libremente, compartir experiencias y fortalecer vínculos afectivos con sus pares. Estas dinámicas no solo contribuyeron al bienestar emocional, sino que también promovieron la integración social y el fortalecimiento de la autoestima, aspectos fundamentales para una vejez activa y saludable. Además, se evidenció un ambiente positivo y participativo, en el cual se valoró la individualidad de cada persona, respetando sus tiempos y formas de interacción, lo que favoreció una mayor cohesión dentro del grupo.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se monitoreó la reacción y progreso de cada usuario durante las actividades, notando avances en coordinación, fuerza o equilibrio, y modificando el grado de exigencia en función del progreso de cada uno.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las rutinas fueron modificadas en función del progreso observado o ante limitaciones temporales, aplicando alternativas más suaves o acompañamiento personalizado cuando fue necesario.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Las observaciones relevantes se compartieron con el equipo del Centro Vida, permitiendo una intervención integral cuando se identificaban señales de alerta física o emocional.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se reforzaron hábitos como la hidratación previa y posterior a la actividad, la importancia de la movilidad diaria y la conciencia sobre la postura corporal adecuada.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se dialogó con los usuarios sobre cómo el ejercicio adaptado puede prevenir o controlar enfermedades crónicas comunes en la adultez mayor, tales como hipertensión, diabetes y artritis. Durante estas conversaciones, se resaltó la importancia del movimiento constante y adecuado dentro de su rutina diaria, explicando los beneficios específicos que la actividad física puede aportar a su salud general. Además, se enfatizó cómo la práctica regular de ejercicios personalizados contribuye a mejorar la calidad de vida, fortalecer el sistema cardiovascular, aumentar la movilidad articular y reducir los síntomas asociados a estas patologías. De esta manera, se buscó motivar a los usuarios a incorporar hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico y emocional a largo plazo.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Se registraron todas las acciones llevadas a cabo, incluyendo la fecha, el tipo de ejercicio, la cantidad de usuarios, imágenes y conclusiones, siguiendo las directrices del contrato.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a	Las actividades realizadas, además de contener elementos físicos orientados a mejorar la movilidad y la condición corporal, incorporaron también actividades grupales con un enfoque lúdico-preventivo. Estas dinámicas buscaron no solo fortalecer las capacidades físicas, sino también estimular la socialización, la creatividad y la participación activa de los

Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, asegurando que cada adulto mayor se sintiera valorado y respetado en todo momento. Este enfoque permitió establecer relaciones basadas en la confianza y la comprensión, promoviendo un ambiente en el que se favoreciera la comunicación abierta y el bienestar emocional de los participantes. Además, se fomentó el respeto y la dignidad de los adultos mayores, reconociendo sus experiencias y necesidades individuales, y adaptando las intervenciones para responder adecuadamente a sus características y ritmos personales.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

CENTRO VIDA PALMERAS

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

TEMA	Equilibrio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Pasa la pelota
FECHA DE REALIZACIÓN	09 de Junio del 2025
OBJETIVO	Promover el desarrollo del equilibrio y la concentración en las personas de edad avanzada a través de actividades colectivas con globos, que incentiven la movilidad corporal, la interacción social y la prevención de caídas, en un entorno divertido y seguro que potencie el bienestar físico y emocional.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas, sillas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Presentación. - Pasa la pelota.
METODOLOGÍA	El día comenzó con un cálido recibimiento, seguido de una corta exposición que facilitó el primer acercamiento con las personas de edad avanzada, creando un clima de confianza y familiaridad. Este espacio de introducción favoreció la integración del grupo y estableció los cimientos para la realización de la actividad prevista. El principal enfoque se puso en el trabajo en equipo, promoviendo competencias como la comunicación, el equilibrio y la coordinación motora. Mediante la transferencia de balones de un equipo a otro para lograr un objetivo compartido, se fomentó la interacción continua entre los participantes, reforzando de esta manera los

4661

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta



Figura 1. Pasa la pelota



Figura 2. Pasa la pelota

TEMA	Equilibrio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Desplazamiento con carga para estimular el equilibrio en movimiento
FECHA DE REALIZACIÓN	13 de Junio del 2025
OBJETIVO	Promover el desarrollo del equilibrio dinámico y la estabilidad postural en adultos mayores a través de una actividad motriz con obstáculos, incorporando una carga liviana como estímulo para facilitar el control postural, la coordinación y la atención durante el desplazamiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Mesas, platos.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Presentación. - Desplazamiento con carga.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter práctico-participativo, lo que facilitó la implicación directa de cada integrante en la actividad. Gracias a la combinación de explicaciones verbales claras y demostraciones visuales, los participantes pudieron comprender con facilidad las consignas y ejecutar los movimientos con mayor seguridad. La propuesta se estructuró en tres componentes esenciales: la instrucción inicial, la práctica guiada y el acompañamiento constante, lo que no solo fortaleció la autonomía individual, sino que también potenció el aprendizaje motor y permitió una mejora

	de arena, fomentando la conservación de la funcionalidad corporal, la prevención de lesiones y caídas, y el avance gradual de su salud física y calidad de vida, en un ambiente seguro, dinámico y estimulante.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas, arena, silla
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Presentación - Ejercicios físicos
METODOLOGÍA	La jornada comenzó con la recolección de botellas de plástico, a las que se les dio una segunda vida al llenarlas con arena, transformándolas en pesas artesanales útiles. Esta práctica no solo incentivó la protección del medio ambiente mediante el reciclaje, sino que también impulsó la creatividad y el uso de recursos asequibles para la realización de actividades físicas adaptadas. Las pesas se emplearon en un programa de actividad física enfocado en el fortalecimiento muscular, especialmente creado para personas de edad avanzada. Se llevaron a cabo movimientos como estiramientos de brazos en posición horizontal y vertical, rotaciones, y ejercicios adicionales para las miembros inferiores como elevaciones desde sillas —mejorando la accesibilidad y seguridad—, levantamientos de punta y talón, giros de tobillo y trotes suaves en el sitio. Además de potenciar la movilidad articular y el tono muscular, estas actividades ayudan a evitar lesiones relacionadas con la disminución de la masa muscular, que es habitual en la fase de la vejez. Por otro lado, el fortalecimiento gradual del cuerpo mediante ejercicios dirigidos y personalizados facilita mantener una postura correcta, estabilidad al andar, mayor autonomía en las tareas cotidianas y, en consecuencia, una mejor calidad de vida. El uso de materiales reciclados también tuvo un carácter educativo, ya que sensibilizaba a los participantes sobre la importancia de proteger el entorno, al mismo tiempo que incorporaban hábitos sustentables en su cotidianidad. En conclusión, la jornada no solo logró los objetivos físicos del programa, sino que también promovió valores como la responsabilidad con el medio ambiente, el autocuidado y la participación en actividades que favorecen el bienestar integral de la tercera edad.
CONCLUSIONES	La ejecución de esta actividad evidenció la efectividad de integrar el ejercicio físico con prácticas sostenibles, logrando así un enfoque integral que beneficia tanto al cuerpo como a la conciencia ambiental de los adultos mayores. La creación de pesas artesanales a partir de botellas recicladas no solo representó una alternativa económica y creativa, sino que también permitió demostrar que el cuidado del medio ambiente puede ir de la mano con el fortalecimiento del bienestar físico. Los ejercicios ejecutados, cuidadosamente adaptados a las capacidades de los participantes, favorecieron el fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la coordinación motriz, elementos esenciales para prevenir lesiones, reducir el riesgo de caídas y mantener la autonomía funcional en

4663

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Presentación. - Pelota al blanco.
METODOLOGÍA	La metodología aplicada fue de tipo práctico-participativo, lo que permitió la intervención directa y comprometida de cada uno de los integrantes durante la actividad. A través de una combinación de indicaciones verbales precisas y demostraciones visuales concretas, los participantes comprendieron con facilidad las indicaciones y desarrollaron los movimientos con confianza y seguridad. La propuesta, organizada en tres etapas (una fase inicial de instrucción, una instancia de práctica guiada y un acompañamiento continuo) no solo promovió una mayor autonomía en la ejecución, sino que también permitió estimular el aprendizaje motor, favoreciendo una mejora gradual del equilibrio, siempre respetando el ritmo y las capacidades individuales de cada adulto mayor.
CONCLUSIONES	El desarrollo de la propuesta reafirmó la importancia de ofrecer actividades que, además de estar adaptadas físicamente, generen un ambiente de confianza, participación y disfrute. El entusiasmo y la implicación del grupo reflejaron el valor de crear espacios donde los adultos mayores se sientan protagonistas, capaces de explorar nuevas formas de movimiento, expresar su creatividad y fortalecer su autoestima a través de experiencias positivas y significativas. Esta experiencia también permitió evidenciar el rol clave de la educación para la salud en el envejecimiento activo. A través de una propuesta sencilla pero bien estructurada, se logró transmitir conocimientos prácticos sobre el uso adecuado del cuerpo, el valor de la actividad física regular y la posibilidad de incorporar rutinas saludables en la vida cotidiana, lo cual fortalece la autonomía y el autocuidado desde una perspectiva integral.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA PALMERAS	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	La actividad se centró en potenciar la coordinación motora, reconociendo su relevancia para preservar las funciones físicas y mentales en la tercera edad. Para iniciar, se llevó a cabo una corta charla introductoria donde se presentaron las ventajas de practicar la coordinación cada día, resaltando su función en la prevención de caídas, el fortalecimiento del equilibrio y el incremento de la independencia en las tareas diarias. Luego, se realizó un ejercicio manual centrado en los dedos, donde se necesitaba una gran concentración y coordinación entre ambas manos. Esta actividad no solo puso en marcha la motricidad fina, sino que además posibilitó reconocer las variaciones en las habilidades de los participantes, favoreciendo la observación de aquellos que realizaban los movimientos con más facilidad y aquellos que necesitaban más apoyo o adaptación. Como eje principal del día, se establecieron dos grupos para una actividad recreativa de tipo "bolos". Se colocaron los bolos en una superficie y se fijó una distancia apropiada para que todos los jugadores pudieran tirar la pelota de manera cómoda. El objetivo consistía en derribar el mayor número de bolos y acumular puntos en equipo, promoviendo así la coordinación ojo-mano, la precisión en el movimiento, el trabajo en grupo y la toma de decisiones rápida. En conjunto, la actividad no solo ofreció un espacio recreativo, sino que fortaleció habilidades esenciales para la funcionalidad del adulto mayor, al tiempo que promovió la interacción social y el disfrute a través del juego dirigido.
CONCLUSIONES	La actividad demostró la importancia de abordar la coordinación motora en los adultos mayores como un instrumento esencial para mantener su autonomía, evitar incidentes y elevar su nivel de vida. Mediante actividades básicas y tácticas, como la coordinación de movimientos manuales y el lanzamiento de la pelota hacia los bolos, se potenciaron destrezas como la exactitud, la concentración, la coordinación ojo-mano y la motricidad fina y gruesa. Además, la jornada se desarrolló con un enfoque lúdico y participativo que fomentó la motivación, el disfrute y la interacción social entre los asistentes, generando un entorno favorable que impulsó el aprendizaje y la disposición para moverse. Estas actividades no solo potencian habilidades físicas, sino que también contribuyen al bienestar emocional y mental, evidenciando que el juego puede ser un recurso potente en los procesos de acompañamiento hacia la ancianidad. En resumen, se consiguió un balance entre lo lúdico y lo terapéutico, reforzando la relevancia de elaborar intervenciones relevantes y personalizadas que satisfagan de forma holística las necesidades de este grupo de personas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA PALMERAS	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	individuales de cada persona, fomentando un envejecimiento autónomo, activo y seguro.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de resistencia
FECHA DE REALIZACIÓN	07 de julio del 2025
OBJETIVO	Mejorar la salud cardiovascular, elevar la capacidad de los pulmones, aumentar la energía y el vigor, disminuir las posibilidades de padecer enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, balones, aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Presentación. - Caminata ininterrumpida, aeróbicos lentos con música, rutina de movimientos rítmicos, caminata y coordinación (con palmas o conteo).
METODOLOGÍA	La metodología que se empleó fue la participativa, lo cual posibilitó que cada miembro del grupo se comprometiera de manera activa en el desarrollo de las actividades. Desde mi papel, impulsé momentos de reflexión y diálogo, incentivando el compartir de ideas, experiencias individuales y planteamientos grupales.
CONCLUSIONES	Se observó que la ejecución de una actividad de resistencia aeróbica en personas mayores conllevaba ventajas importantes en el bienestar físico, funcional y emocional de los individuos involucrados. La actividad no solamente logró los propósitos planteados, sino que, además, ratificó la relevancia de incluir el ejercicio aeróbico regularmente en los programas de envejecimiento activo como un instrumento fundamental para mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida.

4666

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	Además, el uso de materiales sencillos facilitó la realización de ejercicios funcionales y seguros, accesibles para todos los participantes. La dinámica grupal generó un ambiente motivador y colaborativo que potenció la adherencia a la actividad y el bienestar emocional. Finalmente, se observó que la combinación de movimientos guiados, pausas adecuadas y apoyo del facilitador contribuyó a fortalecer la autonomía y la confianza en la realización de ejercicios, evidenciando la importancia de diseñar intervenciones prácticas, adaptadas y lúdicas para promover la salud integral en esta población.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





TEMA	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de equilibrio y estabilidad en adultos mayores
FECHA DE REALIZACIÓN	14 de julio del 2025
OBJETIVO	Evitar las caídas, mantener la independencia funcional, mejorar la postura y la coordinación y fortalecer los músculos estabilizadores.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo)
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevaron a cabo ejercicios de postura sentados, de pie, con alternancia de extremidades; equilibrio en uno o dos apoyos; elevaciones de rodilla; talones a los glúteos; equilibrio recto y correcciones del andar.
METODOLOGÍA	La metodología que se empleó fue la participativa, lo cual posibilitó que cada miembro del grupo se comprometiera de manera activa en el desarrollo de las actividades. Desde mi posición, impulsé espacios de análisis y conversación, incentivando el compartir de ideas, vivencias individuales y sugerencias grupales.

	combina movimiento, estimulación cognitiva y participación activa
CONCLUSIONES	La implementación de esta actividad permitió evidenciar que el uso de dinámicas lúdicas y colaborativas es eficaz para estimular el equilibrio en sus formas estática y dinámica en personas mayores. Al introducir variaciones de ritmo e interrupciones inesperadas en el desplazamiento, los participantes debieron ajustar su postura, controlar el movimiento y mantener la concentración, lo cual favoreció la estabilidad corporal y la conciencia del propio cuerpo en el espacio. Además, trabajar en pareja promovió la comunicación, el trabajo en equipo y la confianza mutua, generando un ambiente participativo, motivador y seguro. Esta propuesta también permitió observar mejoras en la atención, la coordinación motriz fina y global, así como una actitud activa y positiva frente al movimiento. En definitiva, la actividad no solo cumplió con su propósito físico, sino que también aportó beneficios a nivel cognitivo, emocional y social, reforzando la importancia de integrar el juego como estrategia efectiva en programas de estimulación y prevención funcional para adultos mayores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NUMERO DE PARTICIPANTES

468

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA



Figura 3. Pasa la pelota



Figura 4. Pasa la pelota

Se observa a los ancianos del centro de vida de Palmeras trabajando en equipo con el propósito de llevar la pelota hasta el objetivo sin permitir que impacte el suelo.





Los plásticos tienen una segunda vida y se utilizan como un instrumento de ejercicio en el que los adultos mayores de Palmeras ejercitan sus músculos, mejorando así su fuerza.

4669

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

10	ELVIA MARIA CORDOBA	21.198.901	18/09/1933	91	3160707396	CR 3 09	B7	CAPITAL SALUD
11	ESTEBAN CANDIA CANDIA	2.311.196	15/06/1935	89	3168324145	CL 2 5	B7	CAPITAL SALUD
12	EYSENHOVER CARDENAS RODRIGUEZ	17.290.203	21/10/1946	78	3104834873	CL 5 31	A5	CAPITAL SALUD
13	HILDA MARIA FRANCO TUNJANO	20.749.975	25/11/1957	67	3156936040	CR 5 28	B7	CAPITAL SALUD
14	IGNACIO MEDINA MORALES	7.060.225	26/01/1962	62	3172303004	CL 3 5 02	A5	CAPITAL SLUD
15	JOSE ARTURO HERNANDEZ SALGADO	6.493.218	05/02/1944	81	3161723584	MZ 5 CS 2	A3	NUEVA EPS
16	JOSE CELESTINO VARGAS SIERRA	3.290.612	23/01/1943	81	3183507767	CR 1 11	C10	NUEVA EPS
17	JOSE ORLANDO GONZALEZ	17,304, 215	23/03/1943	82	3172557306	LT BAMBU	C10	NUEVA EPS
18	JOSE ORLANDO ROJAS	1,026, 576,327	15/04/1969	60	3102707005	TRNSVERAL 2	C2	NUEVA EPS
19	LUIS ALEJANDRO PARRA MERCHAN	4.084.857	26/12/1955	69	3212606070	CR 12 16	B3	CAPITAL SALUD
20	MARGARITA GUTIERREZ	40.438.861	17/06/1957	67	3178803060	MZ D CS 21	C5	CAPITAL SLAUD
21	MARIA AMPARO AMAYA	40.437.046	15\02\1962	62	31877130	CR5 50	B2	CAPITL SALUD
22	MARIA DEL CARMEN MONTAÑEZ LOPEZ	21.225.839	15/01/1949	75	3177223661	CL 2 CR 5	B7	CAPITAL SALUD
23	MARIA GILMA SANCHEZ SAICEDO	30.996.067	02/12/1946	78	3175403670	CL 3 CR 4	B6	CAPITAL SALUD
24	MARIA LILIA VELASQUEZ HERRERA	40.350.003	11/01/1950	74	3168324145	SALIDA MORICHAL	A5	CAPITAL SALUD
25	MARIA OFELIA MAPE YAIMA	28.647.514	22/12/1957	67	3146662856	LT 6	B2	CAPITAL SALUD
26	MARIA SUNILDA GONZALEZ LIMA	30.996.068	05/10/1951	73	3169522979	CL3 52	A4	CAPITAL SALUD
27	MERCEDES MARTINEZ CIPRIAN	21.188.906	25/09/1960	64	3160497725	CL3 32	C3	CAPITAL SALUD
28	MIRIAN CARDONA HERNANDEZ	38.862.359	16/09/1959	65	3161723584	MZ E LT 5	B2	CAPITAL SALUD
29	NOHEMI CABRERA	25.633.210	21/01/1943	81	3102707070	CL 3 17	A3	NUEVA EPS
30	OTONIEL HERACLIO DUQUE MONCADA	4.527.188	09/08/1952	71	3182803620	CL 3 20	B4	CAPITAL SLAUD
31	PEDRO PABLO AGUILERA RODRIGUEZ	323.346	15/06/1944	80	3156936040	CR 5 28	B7	CAPITAL SALUD

4620

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 de Julio de 2025
PERIODO INFORME	09 de Junio al 18 de Julio de 2025
CARGO	**EDUCADOR FÍSICO**
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	MIGUEL ANGEL RUIZ GONZÁLEZ
CENTRO VIDA	GUALAS-SAN MARTIN

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad del **Centro Vida GUALAS** del municipio de **SAN MARTIN DE LOS LLANOS** del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	A través de actividades físicas adaptadas, se promovió el fortalecimiento muscular y la confianza en el movimiento, facilitando el mantenimiento de la independencia en las actividades diarias.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Las actividades implementadas en cada institución fomentaron el gozo, el sentimiento de pertenencia, la coexistencia y el buen humor, generando espacios en los que los adultos mayores pudieron expresarse libremente, compartir experiencias y fortalecer vínculos afectivos con sus pares. Estas dinámicas no solo contribuyeron al bienestar emocional, sino que también promovieron la integración social y el fortalecimiento de la autoestima, aspectos fundamentales para una vejez activa y saludable. Además, se evidenció un ambiente positivo y participativo, en el cual se valoró la individualidad de cada persona, respetando sus tiempos y formas de interacción, lo que favoreció una mayor cohesión dentro del grupo.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se hizo seguimiento a la respuesta y evolución de cada usuario durante las actividades, observando mejoras en coordinación, fuerza o equilibrio, y ajustando el nivel de exigencia según la evolución de cada uno.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las rutinas fueron modificadas en función del progreso observado o ante limitaciones temporales, aplicando alternativas más suaves o acompañamiento personalizado cuando fue necesario.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Las observaciones relevantes se compartieron con el equipo del Centro Vida, permitiendo una intervención integral cuando se identificaban señales de alerta física o emocional.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se reforzaron hábitos como la hidratación previa y posterior a la actividad, la importancia de la movilidad diaria y la conciencia sobre la postura corporal adecuada.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se dialogó con los usuarios sobre cómo el ejercicio adaptado puede prevenir o controlar enfermedades crónicas comunes en la adultez mayor, tales como hipertensión, diabetes y artritis. Durante estas conversaciones, se resaltó la importancia del movimiento constante y adecuado dentro de su rutina diaria, explicando los beneficios específicos que la actividad física puede aportar a su salud general. Además, se enfatizó cómo la práctica regular de ejercicios personalizados contribuye a mejorar la calidad de vida, fortalecer el sistema cardiovascular, aumentar la movilidad articular y reducir los síntomas asociados a estas patologías. De esta manera, se buscó motivar a los usuarios a incorporar hábitos saludables que favorezcan su bienestar físico y emocional a largo plazo.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Se registraron todas las acciones llevadas a cabo, incluyendo la fecha, el tipo de ejercicio, la cantidad de usuarios, imágenes y conclusiones, siguiendo las directrices del contrato.
Participar activamente en actividades de promoción y	Las actividades realizadas, además de contener elementos físicos orientados a mejorar la movilidad y la condición corporal, incorporaron

	desarrollo adecuado de las intervenciones y el bienestar emocional de los participantes.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, asegurando que cada adulto mayor se sintiera valorado y respetado en todo momento. Este enfoque permitió establecer relaciones basadas en la confianza y la comprensión, promoviendo un ambiente en el que se favoreciera la comunicación abierta y el bienestar emocional de los participantes. Además, se fomentó el respeto y la dignidad de los adultos mayores, reconociendo sus experiencias y necesidades individuales, y adaptando las intervenciones para responder adecuadamente a sus características y ritmos personales.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

TEMA	Equilibrio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Pasa la pelota
FECHA DE REALIZACIÓN	11 de Junio del 2025
OBJETIVO	Fomentar el desarrollo del equilibrio y la concentración en los adultos mayores mediante ejercicios grupales con globos, que promuevan la movilidad corporal, la interacción social y la prevención de caídas, en un ambiente lúdico y seguro que estimule el bienestar físico y emocional.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas y Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Presentación - Pasa la pelota
METODOLOGÍA	La jornada dio inicio con un cálido proceso de bienvenida, seguido de una breve presentación que permitió establecer un primer acercamiento con los adultos mayores, generando un ambiente de confianza y familiaridad. Este espacio introductorio facilitó la integración del grupo y sentó las bases para el desarrollo de la actividad programada. La dinámica principal se centró en el trabajo colaborativo, fomentando habilidades como la comunicación, el equilibrio y la coordinación motriz. A través del traslado de pelotas de un equipo a

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

FOTO GUALAS-SAN MARTIN

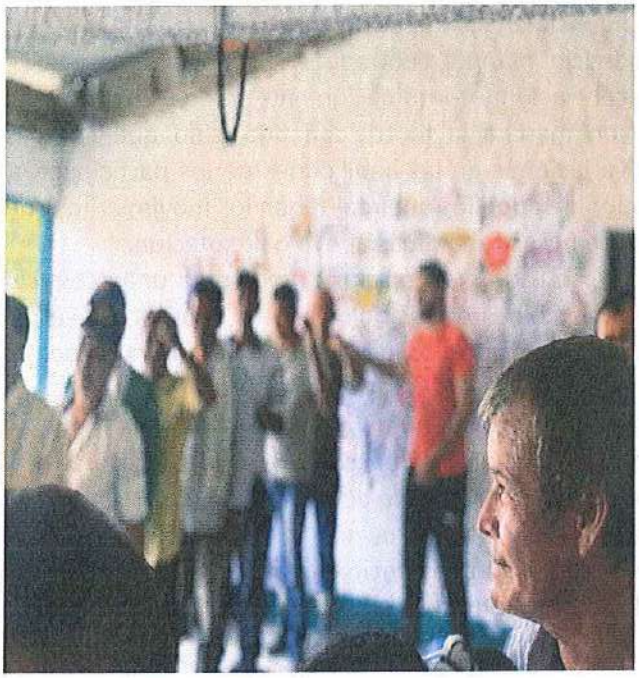


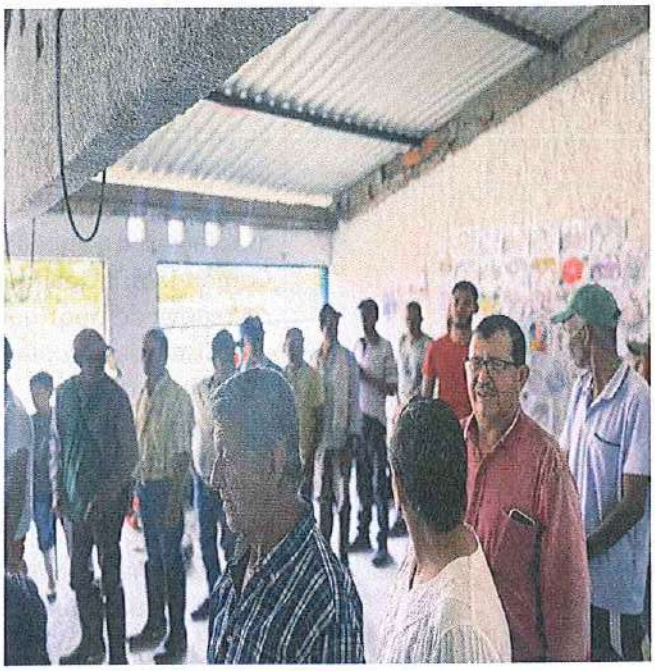
Se evidencia a los adultos mayores del centro vida de Gualas-San Martin trabajando de forma grupal con el objetivo de llevar la pelota hasta la meta sin dejar que toque el suelo

TEMA	Fuerza
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Rutinas de Fuerza Adaptada
FECHA DE REALIZACIÓN	18 de junio del 2025
OBJETIVO	Fortalecer los músculos de las extremidades superiores e inferiores en adultos mayores a través de actividades físicas adaptadas con botellas llenas de arena, fomentando la conservación de la funcionalidad corporal, la prevención de lesiones y caídas, y el avance gradual de su salud física y calidad de vida, en un ambiente seguro, dinámico y estimulante.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas, arena, silla
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Ejercicios físicos

	jornada no solo cumplió su objetivo terapéutico, sino que también potenció valores fundamentales como el autocuidado, la creatividad, la sostenibilidad y el empoderamiento del adulto mayor como agente activo en su propio proceso de bienestar

FOTO GUALAS-SAN MARTIN





Se da una segunda vida a los plásticos y utilizo como mecanismo de ejercicio en donde los adultos mayores de Gualas-San Martin trabajaron sus músculos y con ello su fuerza

4675

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	La actividad demostró la importancia de abordar la coordinación motora en los adultos mayores como un instrumento esencial para mantener su autonomía, evitar incidentes y elevar su nivel de vida. Mediante actividades básicas y tácticas, como la coordinación de movimientos manuales y el lanzamiento de la pelota hacia los bolos, se potenciaron destrezas como la exactitud, la concentración, la coordinación ojo-mano y la motricidad fina y gruesa. Además, la jornada se desarrolló con un enfoque lúdico y participativo que fomentó la motivación, el disfrute y la interacción social entre los asistentes, generando un entorno favorable que impulsó el aprendizaje y la disposición para moverse. Estas actividades no solo potencian habilidades físicas, sino que también contribuyen al bienestar emocional y mental, evidenciando que el juego puede ser un recurso potente en los procesos de acompañamiento hacia la ancianidad. En resumen, se consiguió un balance entre lo lúdico y lo terapéutico, reforzando la relevancia de elaborar intervenciones relevantes y personalizadas que satisfagan de forma holística las necesidades de este grupo de personas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA GUALAS- SAN MARTIN	

FOTO GUALAS-SAN MARTIN





Es evidente que para el minitorneo en Gualas-San Martin, se dividieron a los adultos mayores en dos equipos y luego pasaron uno por uno con el objetivo de tumbar los bolos y conseguir la mayor puntuación posible, además de compartir risas y diversión.

4676

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE RESISTENCIA.
FECHA DE REALIZACIÓN	09 de julio 2025
OBJETIVO	Mejorar la salud cardiovascular, elevar la capacidad de los pulmones, aumentar la energía y el vigor, disminuir las posibilidades de padecer enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, balones, aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminata ininterrumpida, aeróbicos lentos con música, rutina de movimientos rítmicos, caminata y coordinación (con palmas o conteo).
METODOLOGÍA	La metodología que se empleó fue la participativa, lo cual posibilitó que cada miembro del grupo se comprometiera de manera activa en el desarrollo de las actividades. Desde mi papel, impulsé momentos de reflexión y diálogo, incentivando el compartir de ideas, experiencias individuales y planteamientos grupales.
CONCLUSIONES	Se observó que la ejecución de una actividad de resistencia aeróbica en personas mayores conllevaba ventajas importantes en el bienestar físico, funcional y emocional de los individuos involucrados. La actividad no solamente logró los propósitos planteados, sino que, además, ratificó la relevancia de incluir el ejercicio aeróbico regularmente en los programas de envejecimiento activo como un instrumento fundamental para mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





TEMA	EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD EN ADULTOS MAYORES
FECHA DE REALIZACIÓN	16 de julio 2025
OBJETIVO	Evitar las caídas, mantener la independencia funcional, mejorar la postura y

9677

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Cronograma de Trabajo Centro Vida GUALAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM - 9:00AM			Refrigerio		
9:00AM-12:00PM	INS. MANUALIDADES Ubaldo Romero	AUXILIAR ENFERMERIA	EDUFÍSICO Miguel Ruiz	PSICÓLOGA Yulieth Sánchez	AUXILIAR ENFERMERIA
12:00PM-1:00PM			Descanso para el Almuerzo		
1:00PM-3:00PM	INS. MANUALIDADES Ubaldo Romero	AUXILIAR ENFERMERIA	EDUFÍSICO Miguel Ruiz	PSICÓLOGA Yulieth Sánchez	AUXILIAR ENFERMERIA
	Nota: Los profesionales de la tarde trajaban hasta las 4:00PM				
3:00PM-4:00PM			Refrigerio		
4:00PM			SALIDA		

SEMANA	DÍAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1	MIERCOLES	9:00 a. m.	3:00 p. m.	40	40
2	MIERCOLES	9:00 a. m.	3:00 p. m.	40	40
3	MIERCOLES	9:00 a. m.	3:00 p. m.	40	40
4	MIERCOLES	9:00 a. m.	3:00 p. m.	40	40
5	MIERCOLES	9:00 a. m.	3:00 p. m.	40	40
6	MIERCOLES	9:00 a. m.	3:00 p. m.	40	40

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





7. LISTADO DE BENEFECIARIOS

8. N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	TELEFONO	DIRECCION	EPS	SISBEN
1	Elizabet Guzmán Hueso	40270456	29/12/1962	62	3135823841	parcela 157	capital s	B4
2	Nelsy Almeida Olivares	51854519	21/04/1963	62	3125531067	parcela 40	aliansalud	C4
3	María Oliva Ortiz	21219566	1/12/1942	82	3114680644	parc 120	cajacopi	C7
4	José Andrés Macias	17152905	18/10/1945	78	3223572067	parc 21	capital s	B3
5	Gil Ángel Esquivel Gómez	19454733	20/04/1960	65	3173030097	parc 25	capital s	A5
6	Ana Silvia Huérfano	21239795	24/07/1959	65	3246738590	parc25	capital s	A5
7	Ciprin Linares Muñoz	7787247	3/01/1961	62	3142781121	Parcela 33	NEPS	B3
8	Pedro Pablo Castro Rosero	16484781	29/06/1964	60	3138328950	PARCELA 10	capital s	B2

4679

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

30	Nelly Leonas Hernández	40355734	5/07/1965	60	3204015805	parcela 17	salud total	B4
31	María Dolly Cubides	51607876	17/12/1956	69	3228464930	parcela 68	capital s	A5
32	Nasdelly Arboleda Fernández	21200945	18/07/1958	67	3107583326	parcela 6	capital s	B7
33	Luis Hernando Moreno Avendaño	4221447	13/08/1961	63	3102242397	parcela 50	capital s	A3
34	José Ismael Lozano Garavito	3283752	1/03/1958	67	3115791937	parcela 68	NEPS	A4
35	Ana Marily Ribera	21234289	11/08/1957	68	3157355947	parcela 157	cajacopi	A2
36	Luz Emma Carranza Zabala	21201716	18/05/1961	63	3134462043	parcela 9	capital s	B3
37	María Rebeca Barbosa Garay	20546134	14-nov-63	62	3202180872	parcela 32	salud total	C 8
38	Marco Tulio Aguilar Malagón	4172031	2-jun-57	68	3227271806	parcela 82	capital salud	B1
39	Leonilde Prieto	21223312	12-feb-49	76	3118807117	parcela 58	capital s	B1
40	Mario Munar Villanueva	17324034	23-ene-58	67	3203742272	parcela 16	capital salud	B1

MIGUEL ANGEL RUIZ GONZALEZ
C.C 1.006.860.298 DE V/CIO META
EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ
COORDINADOR CENTRO VIDA GUALAS
(SAN MARTIN DE LOS LLANOS)

4680

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DE 2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	MIGUEL ÁNGEL RUIZ GONZÁLEZ
CENTRO VIDA	PUERTO LOPEZ

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad **Centro Vida PUERTO LÓPEZ** del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN

	deterioro físico. Finalmente, se estableció un sistema de seguimiento periódico para revisar los avances, el revaluar las necesidades y optimizar los planes en beneficio de la salud integral.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Es de mencionar que cada semana se implementó un proceso que comenzó con la identificación de riesgos y factores de vulnerabilidad propios de los adultos mayores, como limitaciones de movilidad, antecedentes médicos, hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles; para diseñar planes de trabajo seguros. Posteriormente se desarrolló los siguientes ejercicios 1. Fuerza. 2. Resistencia. 3. Equilibrio. 4. Flexibilidad. 5. Coordinación **(VER EVIDENCIA 4.4.1 al 4.4.5)**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementó la actividad "Pasa la pelota" como estrategia para reforzar el equilibrio, la postura y la estabilidad, trabajando en equipo y desplazándose sin dejar caer la pelota.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Durante las sesiones se ofrecieron indicaciones claras sobre la postura correcta en cada ejercicio, fomentando movimientos seguros para evitar lesiones y mejorar la ejecución motriz.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	A través de actividades físicas adaptadas, se promovió el fortalecimiento muscular y la confianza en el movimiento, facilitando el mantenimiento de la independencia en las actividades diarias.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Las dinámicas aplicadas en cada centro incentivaron el disfrute, el sentido de pertenencia, la convivencia y el buen humor, contribuyendo al bienestar emocional y a la interacción entre los adultos mayores.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se hizo seguimiento a la respuesta y evolución de cada usuario durante las actividades, observando mejoras en coordinación, fuerza o equilibrio, y ajustando el nivel de exigencia según la evolución de cada uno.

instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	nuestros usuarios. Abarcado la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y aspectos sociales como la interacción, la recreación y la participación comunitaria. A través del diálogo constante, la escucha activa y la cooperación diaria. Cuya finalidad es mejorarla calidad de vida de nuestros usuarios, respetando sus necesidades físicas, emocionales y sociales con sensibilidad y calidez humana."
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	En cumplimiento de mis responsabilidades contractuales, asistí de manera puntual y constante a todos los encuentros programados según el horario y cronograma establecido por la UNIÓN TEMPORAL. Me aseguré de organizar con antelación cada una de mis jornadas laborales, respetando los tiempos asignados para el desarrollo de las actividades y manteniendo una presencia activa y comprometida durante cada sesión. Esta disposición permitió una ejecución fluida de las estrategias planificadas, fortaleció la continuidad del programa y demostró mi compromiso con la calidad del servicio ofrecido a los adultos mayores beneficiarios del proyecto. **VER EVIDENCIA 4.6**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Como contratista guarde estricta reserva y confidencialidad de toda la información, datos, documentos, materiales y cualquier otro tipo de información que conozca o a la que tenga acceso en virtud de la relación laboral con la Unión Temporal, y que por su naturaleza sea privada, confidencial o reservada.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo en todo momento una conducta ética y respetuosa con todo el equipo de trabajo, favoreciendo un entorno cálido, digno y humanizado. En beneficio de nuestros usuarios. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares, fomentando la empatía y el respeto como pilares fundamentales en cada interacción.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	En el marco de mis responsabilidades contractuales, también atendí con diligencia todas aquellas funciones complementarias que se derivaron del correcto cumplimiento del objeto contractual, respondiendo con

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.2.

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	IDENTIFICACION DE RIESGOS EN COMPAÑÍA DE LAS PROFESIONALES DE SALUD.
FECHA DE REALIZACIÓN	12 de junio 2025
OBJETIVO	Coordinar acciones con profesionales de la salud para identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, con el fin de orientar intervenciones seguras, personalizadas y efectivas que mejoren su calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y Salón.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante el desarrollo de la actividad, se llevaron a cabo reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, conformado por profesionales de diferentes áreas de la salud. A través del análisis conjunto de las valoraciones iniciales y la observación directa en las sesiones, se logró identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores beneficiarios del programa.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo, en el que todos los participantes se sintieron escuchados y valorados.
CONCLUSIONES	La coordinación con el equipo interdisciplinario permitió una identificación más precisa y completa de las necesidades y riesgos de los adultos mayores, fortaleciendo la calidad del abordaje y la planificación de intervenciones más personalizadas. Esta actividad evidenció la importancia del trabajo colaborativo entre profesionales para garantizar una atención integral y centrada en la persona.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 INFORME DE ACTIVIDADES	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	A través de intervenciones orientadas y adaptadas a sus capacidades, se evidenció una mayor disposición de los participantes para asumir responsabilidades en su cuidado personal y adoptar hábitos más saludables. Esta experiencia reafirma la importancia de acompañar y empoderar al adulto mayor en su proceso de envejecimiento, brindando apoyo constante, escucha activa y herramientas que favorezcan su calidad de vida. El autocuidado, más allá de una rutina diaria, se convierte así en un acto de reconocimiento personal y de preservación de la dignidad humana.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4.1

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RUTINAS DE FUERZA ADAPTADA
FECHA DE REALIZACIÓN	19 de junio del 2025
OBJETIVO	Fortalecer la musculatura de las extremidades superiores e inferiores en los adultos mayores mediante ejercicios físicos adaptados con botellas rellenas de arena, promoviendo el mantenimiento de la funcionalidad corporal, la prevención de lesiones y caídas, y el mejoramiento progresivo de su salud física y calidad de vida, dentro de un entorno seguro, activo y motivador.
RECURSOS UTILIZADOS	Botellas, arena, silla
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Ejercicios físicos
METODOLOGÍA	La jornada inició con la recolección de botellas plásticas, a las cuales se les otorgó una segunda vida mediante su llenado con arena, convirtiéndolas

4685

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.4.2

TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA.
FECHA DE REALIZACIÓN	24 de junio 2025
OBJETIVO	Optimizar la salud cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, incrementar la energía y la vitalidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, balones, aros, escaleras de coordinación.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminata continua, Aeróbicos suaves con música, Circuito de movimientos rítmicos, Caminata + coordinación (con palmadas o conteo).
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de una actividad de resistencia aeróbica en adultos mayores evidenció beneficios significativos en la salud física, emocional y funcional de los participantes. la actividad no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que también reafirmó la importancia de incorporar el ejercicio aeróbico de forma regular en los programas de envejecimiento activo, como herramienta clave para preservar la autonomía y la calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



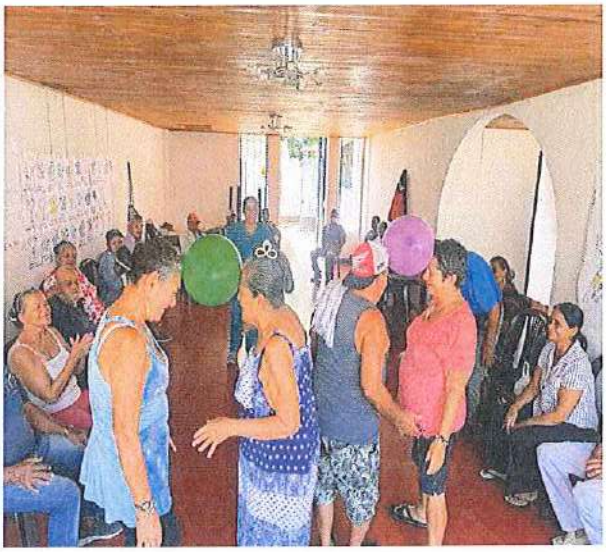


ACTIVIDAD 4.4.3

4686

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MINITORNEO
FECHA DE REALIZACIÓN	1 de julio del 2025
OBJETIVO	Desarrollar habilidades de coordinación motriz y visual en adultos mayores a través de un juego de puntería adaptado, que permita trabajar la precisión, el control del movimiento y la orientación espacial, promoviendo al mismo tiempo el ejercicio físico moderado, el entretenimiento y el fortalecimiento de la concentración en un ambiente lúdico y seguro.
RECURSOS UTILIZADOS	Bolos, pelota y bolinchas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Juego de puntería
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló en torno al fortalecimiento de la coordinación motriz, reconociendo su importancia para el mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas en los adultos mayores. Para dar inicio, se realizó una breve charla introductoria en la que se expusieron los beneficios de ejercitar la coordinación diariamente, destacando su papel en la prevención de caídas, la mejora del equilibrio y el aumento de la autonomía en las actividades cotidianas.

4687

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	MINITORNEO
FECHA DE REALIZACIÓN	3 de julio del 2025
OBJETIVO	Fomentar que las personas de la tercera edad desarrollen capacidades de coordinación visual y motriz mediante un juego de puntería adaptado, que posibilite trabajar el control del movimiento, la precisión y la orientación en el espacio, al mismo tiempo que se estimula el ejercicio físico moderado, el entretenimiento y el fortalecimiento de la concentración en un entorno seguro y recreativo.
RECURSOS UTILIZADOS	Bolos, pelota y bolinchas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Juego de puntería
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló en torno al fortalecimiento de la coordinación motriz, reconociendo su importancia para el mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas en los adultos mayores. Para dar inicio, se realizó una breve charla introductoria en la que se expusieron los beneficios de ejercitar la coordinación diariamente, destacando su papel en la prevención de caídas, la mejora del equilibrio y el aumento de la autonomía en las actividades cotidianas. Después, se realizó un ejercicio manual centrado en los dedos que exigía una gran concentración y coordinación entre las dos manos. Esta actividad no solamente estimuló la motricidad fina, sino que también posibilitó identificar las variaciones en las habilidades de los participantes, lo cual ayudaba a observar a aquellos que realizaban los movimientos con más sencillez y a los que necesitaban más ayuda o ajustes.
CONCLUSIONES	La actividad mostró la importancia de trabajar en la coordinación motriz en los adultos mayores como una herramienta esencial para mantener su independencia, evitar accidentes y mejorar su calidad de vida. Mediante ejercicios básicos pero estratégicos, como el lanzamiento de una pelota hacia los bolos y la coordinación de movimientos manuales, se potenciaron capacidades tales como la coordinación ojo-mano, la motricidad fina y gruesa, la concentración y la precisión. En resumen, se alcanzó un balance entre

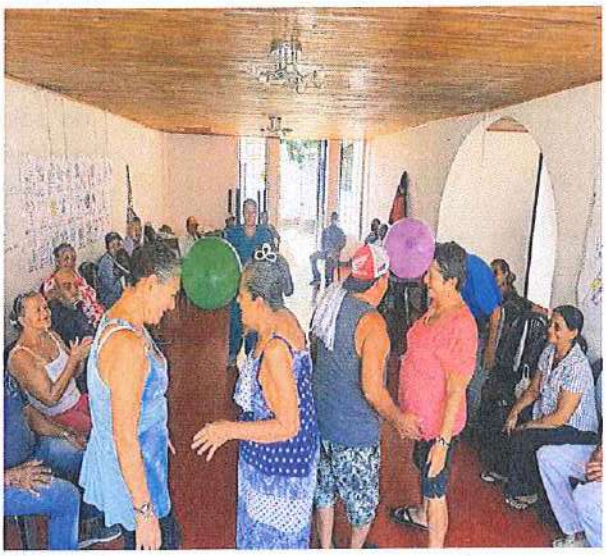
4688

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 INFORME DE ACTIVIDADES	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	equipo a otro hasta alcanzar una meta común, se promovió la interacción constante entre los participantes, fortaleciendo así los lazos sociales y el sentido de pertenencia.
CONCLUSIONES	La jornada evidenció la importancia de generar espacios recreativos y funcionales dirigidos a los adultos mayores, donde no solo se promueva la participación, sino que se integren componentes clave para su desarrollo integral. A través de las dinámicas propuestas, se logró estimular habilidades esenciales como la coordinación, el equilibrio, la motricidad fina y gruesa, así como la atención y la capacidad de seguir instrucciones, lo cual resulta fundamental para mantener su autonomía y calidad de vida. El trabajo en equipo y la comunicación, pilares centrales de la actividad, fortalecieron el vínculo social entre los participantes, favoreciendo la creación de un entorno colaborativo, horizontal y de respeto mutuo. Estas interacciones no solo tienen un valor emocional, sino también terapéutico, ya que reducen el aislamiento, fomentan el sentido de pertenencia y elevan la autoestima, aspectos vitales en la salud mental del adulto mayor. .

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





4689

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR
FECHA DE REALIZACION	15 de junio 2025
OBJETIVO	Mejorar la fuerza muscular en piernas, glúteos y caderas para facilitar movimientos como caminar, levantarse de una silla o subir escaleras; prevenir caídas, aumentar la autonomía funcional y reducir el riesgo de lesiones.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, papel y lápices.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Sentadillas asistidas con silla, elevación de talones, marcha en el lugar, abducción de cadera, equilibrio con apoyo. Ejercicios de pie, sentados en sillas y con apoyos.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades.
CONCLUSIONES	La actividad de fortalecimiento del tren inferior en adultos mayores resultó ser altamente efectiva para mejorar la funcionalidad física, la autonomía y el bienestar general de los participantes. la actividad no solo cumplió con los objetivos físicos planteados, sino que también fortaleció aspectos emocionales y sociales, demostrando el valor de incorporar este tipo de intervenciones de manera regular en programas de envejecimiento activo.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4690

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





5 CRONOGRAMA Y NUMERO DE PARTICIPANTES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Cronograma de Trabajo Centro Vida
PUERTO LÓPEZ

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio				
9:00AM-12:00PM	PSICÓLOGA Yulieth Sánchez	EDUFÍSICO Miguel Ruiz	INS. MANUALIDADES Ubaldo Romero	EDUFÍSICO Miguel Ruiz	INS. MANUALIDADES Ubaldo Romero
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo				
1:00PM-3:00PM	PSICÓLOGA Yulieth Sánchez	EDUFÍSICO Miguel Ruiz	INS. MANUALIDADES Ubaldo Romero	EDUFÍSICO Miguel Ruiz	INS. MANUALIDADES Ubaldo Romero
	Nota: Los profesionales de la tarde trajaban hasta las 4:00PM				
3:00PM-4:00PM	Refrigerio				
4:00PM	SALIDA				

4691

	CONTRATO 1068 DE 2025 **UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META** **NIT. 901.943.219-0** **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





7 LISTADO DE ASISTENCIA

No.	NOMBRE	CÉDULA	FECHA NAC	EDAD	CELULAR	DIRECCIÓN	SISBEN	EPS
1	EDILMA ARREPICHE	30976087	18/11/1952	72	3124764543	CR 1 CLL4 ABEL REY	A3	CAP SALUD
2	CARLOS ENRIQUE BAUTISTA ROJAS	3114711	30/05/1943	82	3188012818	CR 5 9-06 GUADALUPE	B2	CAP SALUD
3	PEDRO ALFREDO BERDUGO ARANGO	3272069	16/11/1954	70	3123478188	CL 14A 9-84 LA VICTORIA	A5	CAP SALUD
4	MARLENY BOCANEGRA MORENO	21244421	3/08/1963	61	3102564486	CL 2 2 -59 ABEL REY	C1	SALUD TOTAL
5	PARMENIO BOLAÑOS BENITO	304269	20/04/1941	84	3112181397	CL 9 13-55 EL VERGEL	B7	NUEVA EPS
5	BLANCA NIEVES BUITRAGO RIVERA	31006796	19/07/1965	60	3114811406	K 13 48-52 ABEL REY	A3	CAP SALUD
7	LUCELIDA BUSTAMANTE PARRA	26458996	12/06/1964	61	3185745510	MZ L CS 24 VILLA SUIZA	B2	FAMISANAR
8	FLOR ALBA CABRERA DIAZ	21188589	23/12/1957	67	3212668230	CL 1 6-41 SANTANDER	A4	CAP SALUD
9	SUSANA CARDOZO	21244958	4/11/1958	66	3143130308	CR 2 CL 2 CS 4 ABEL REY	B4	CAP SALUD
10	MISAEL CASTILLO	17326495	15/06/1963	62	3108946298	CL 5 ABEL REY CERCA CANCHA SINTETICA	B1	CAP SALUD

125
4692

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

30	CELIA ROMERO RAMIREZ	21247373	4/09/1958	66	3158219095	CLL 1 3-63 ABEL REY	B1	CAP SALUD
31	EMILIO SANDOVAL PINEROS	4131536	31/05/1954	71	3132479598	CL 5 ABEL REY INVASION	A3	NUEVA EPS
32	LUZ STELLA TORRES	30002912	23/08/1958	66	3123478188	CL 14A 9-84 LA VICTORIA	A5	CAP SALUD
33	ANGELICA MARIA TRIANA	40393107	25/12/1969	55	3133701685	CR 7 1 15 SANTANDER	B4	CAP SALUD
34	JOSE NORBERTO TRUJILLO ENCINOSA	3298620	10/07/1950	74	3222213813	CR 6 10-23 NUEVE ABRIL	B4	NUEVA EPS
35	LUIS OCTAVIO VALLEJO RESTREPO	16202241	5/12/1949	75	3125170304	CL 3 3-11 ABEL REY	NO TIENE	NUEVA EPS
36	DORA MARIA VASQUEZ VEGA	40416315	8/04/1957	68	3143090733	CLL 4 1A-15	A2	NUEVA EPS
37	LEONILDE VELASQUEZ AREVALO	21244060	17/02/1958	67	3118661706	CLL 2 2 -36 ABEL REY	B6	FAMISANAR
38	LUIS OCTAVIO VALLEJO RESTREPO	16202241	5/12/1949	75	3125170304	CL 3 3-11 ABEL REY	NO TIENE	NUEVA EPS
39	DORA MARIA VASQUEZ VEGA	40416315	8/04/1957	68	3143090733	CLL 4 1A-15	A2	NUEVA EPS
40	LEONILDE VELASQUEZ AREVALO	21244060	17/02/1958	67	3118661706	CLL 2 2 -36 ABEL REY	B6	FAMISANAR

MIGUEL ANGEL RUIZ GONZALEZ
C.C 1.006.860.298 DE V/CIO META
EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21/07/2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JHON EDISON RAMÍREZ LÓPEZ
CENTRO VIDA	PIÑALITO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida de piñalito del municipio de Vista Hermosa del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Me permito informar que para el presente periodo lleve a cabo las valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones de nuestros adultos mayores usuarios del centro vida de piñalito. Para ello, habilité un espacio seguro y accesible donde se realizaron evaluaciones integrales. Con el fin de valorar aspectos como movilidad, fuerza, equilibrio, autonomía en actividades diarias y estado cognitivo. Esto permitió identificar necesidades individuales y establecer planes de intervención personalizados, enfocados en mejorar la calidad de vida y prevenir riesgos como tropiezos y caídas. Es de mencionar que todas estas valoraciones se realizaron respetando las normas éticas, los protocolos establecidos y bajo criterios de seguridad, promoviendo siempre la dignidad y participación activa de los beneficiarios. **VER ACTIVIDAD 4.1**

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	diseño jornadas de ejercicios específicos enfocados en mejorar el equilibrio y la estabilidad postural. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	El tener en cuenta que un pequeño gesto de actividad física puede marcar la diferencia entre una vida activa y una limitación dolorosa. Es por ello que se llevaron a cabo jornadas educativas semanales, en las que se enseñaron técnicas sencillas pero fundamentales para moverse con seguridad: cómo sentarse y levantarse sin esfuerzo, cómo caminar con equilibrio, cómo evitar torceduras o caídas. **VER ACTIVIDAD 4.7**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Para dar cumplimiento a esta actividad se diseñaron e implementaron estrategias integrales que promovieron simultáneamente la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de nuestros beneficiarios de centro vida del adulto mayor del punto de comuneros. **VER ACTIVIDAD 4.8**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores. **VER ACTIVIDAD 4.9**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Durante las sesiones se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Si bien no se registró en un formato estructurado, la observación directa permitió identificar avances individuales, especialmente en adultos mayores que al inicio mostraban menor seguridad en sus movimientos. Se evidenciaron mejoras en la confianza corporal, ejecución de ejercicios con menor apoyo, y mayor iniciativa al participar. Estas apreciaciones personales sirvieron como base para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales **VER ACTIVIDAD 4.10**
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Es de mencionar que para el presente periodo. Los ajustes fueron cuidadosamente planificados, respetando las limitaciones físicas y necesidades particulares de cada adulto mayor, con el fin de garantizar su seguridad y fomentar su participación activa. Este proceso fue complementado por un monitoreo constante y colaborativo con las enfermeras y la psicóloga de los Centros Vida con quienes aportaron una mirada interdisciplinaria para evaluar no solo el desempeño físico, sino también el bienestar emocional y cognitivo de los beneficiarios. Gracias a este abordaje integral, se fortaleció el impacto positivo del programa, promoviendo la mejora continua y sostenida de la calidad de vida de los adultos mayores participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Durante el proceso de atención a la población adulta mayor beneficiaria puedo decir que se llevaron a cabo espacios de socialización con el grupo interdisciplinario del Centro Vida, donde se expusieron los avances, dificultades

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	anímico, físico y en sus hábitos de vida. De este modo, se dio cumplimiento efectivo a la función asignada, promoviendo la prevención de riesgos y la consolidación de estilos de vida saludables en esta población.
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Me permito informar que para el presente periodo no se detectaron o presentaron casos de beneficiarios con signos de alerta o deterioro en su salud graves que hayan meritado la atención por parte del profesional de salud a cargo. .
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Me permito informar que se viene trabajando en el desarrollo de las actividades de atención integral de forma articulada según el cronograma establecido con los equipos interdisciplinarios presentes en cada centro vida. Con ello se busca garantizar el bienestar físico, mental y social de nuestros usuarios. Abarcado la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y aspectos sociales como la interacción, la recreación y la participación comunitaria. A través del diálogo constante, la escucha activa y la cooperación diaria. Cuya finalidad es mejorarla calidad de vida de nuestros usuarios, respetando sus necesidades físicas, emocionales y sociales con sensibilidad y calidez humana."
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	En cumplimiento de mis responsabilidades contractuales, asistí de manera puntual y constante a todos los encuentros programados según el horario y cronograma establecido por la UNIÓN TEMPORAL. Me aseguré de organizar con antelación cada una de mis jornadas laborales, respetando los tiempos asignados para el desarrollo de las actividades y manteniendo una presencia activa y comprometida durante cada sesión. Esta disposición permitió una ejecución fluida de las estrategias planificadas, fortaleció la continuidad del programa y demostró mi compromiso con la calidad del servicio ofrecido a los adultos mayores beneficiarios del proyecto. **VER ACTIVIDAD 4.14**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Como contratista guarde estricta reserva y confidencialidad de toda la información, datos, documentos, materiales y cualquier otro tipo de información que conozca o a la que tenga acceso en virtud de la relación laboral con la Unión Temporal, y que por su naturaleza sea privada, confidencial o reservada.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo en todo momento una conducta ética y respetuosa con todo el equipo de trabajo, favoreciendo un entorno cálido, digno y humanizado. En beneficio de nuestros usuarios. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares, fomentando la empatía y el respeto como pilares fundamentales en cada interacción.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	En el marco de mis responsabilidades contractuales, también atendí con diligencia todas aquellas funciones complementarias que se derivaron del correcto cumplimiento del objeto contractual, respondiendo con compromiso y disposición a los requerimientos que surgieron durante el proceso de ejecución.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta



ACTIVIDAD 4.2

TEMA	IDENTIFICACION DE RIESGOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	IDENTIFICACION DE RIESGOS EN COMPAÑÍA DE LAS PROFESIONALES DE SALUD.
FECHA DE REALIZACIÓN	12 de junio 2025
OBJETIVO	Coordinar acciones con profesionales de la salud para identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores, con el fin de orientar intervenciones seguras, personalizadas y efectivas que mejoren su calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	IDENTIFICACION DE RIESGOS
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Durante el desarrollo de la actividad, se llevaron a cabo reuniones con el equipo interdisciplinario del Centro Vida, conformado por profesionales de diferentes áreas de la salud. A través del análisis conjunto de las valoraciones iniciales y la observación directa en las sesiones, se logró identificar de manera integral los riesgos y necesidades específicas de los adultos mayores beneficiarios del programa.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo, en el que todos los participantes se sintieron escuchados y valorados.
CONCLUSIONES	La coordinación con el equipo interdisciplinario permitió una identificación más precisa y completa de las necesidades y riesgos de los adultos mayores, fortaleciendo la calidad del abordaje y la planificación de intervenciones más personalizadas. Esta actividad evidenció la importancia del trabajo colaborativo entre profesionales para garantizar una atención integral y centrada en la persona.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4,4

TEMA	PLANES DE ACTIVIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES PARA LA ELABORACION DE PLANES DE ACTIVIDAD FISICA CON ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	19 de junio 2025
OBJETIVO	Diseñar e implementar planes de actividad física, tanto individuales como grupales, adaptados a la edad, el estado de salud y las condiciones particulares de cada adulto mayor, con el propósito de mejorar sus capacidades físicas, prevenir el deterioro funcional y promover un envejecimiento activo, seguro y saludable.
RECURSOS UTILIZADOS	Conos, escaleras de coordinación, sillas, balones.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	En primer lugar, se diseñaron planes de actividad física personalizados, basados en los resultados de las valoraciones iniciales, que incluyeron ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento muscular y equilibrio, adaptados a las capacidades y limitaciones de cada participante.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades propuestas. Esta dinámica favoreció un ambiente de colaboración, confianza y respeto mutuo, en el que todos los participantes se sintieron escuchados y valorados.
CONCLUSIONES	La elaboración e implementación de planes de actividad física personalizados y grupales permitió responder de manera efectiva a las necesidades individuales y colectivas de los adultos mayores, favoreciendo su bienestar integral. Las rutinas adaptadas contribuyeron a mejorar la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la coordinación, al tiempo que fortalecieron la autoestima y la interacción social. Esta experiencia evidenció la importancia de diseñar intervenciones físicas conscientes de las particularidades de cada persona, promoviendo un envejecimiento activo, autónomo y seguro.

4698





ACTIVIDAD 4.5.2

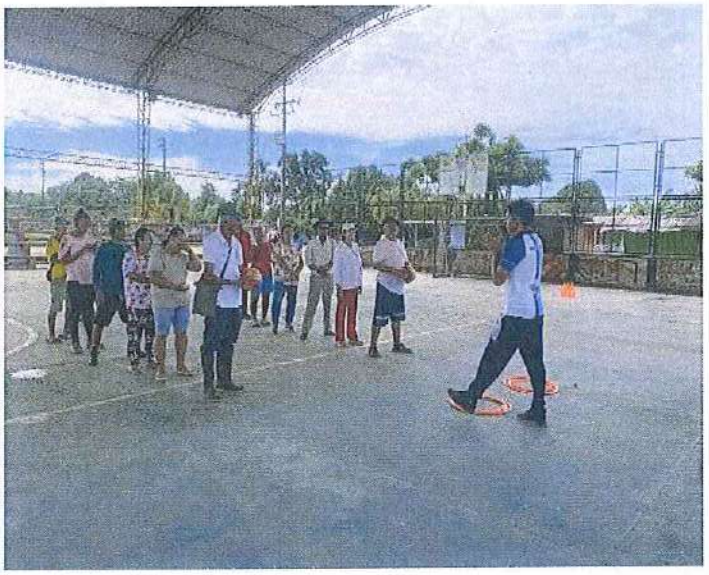
TEMA	RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA.
FECHA DE REALIZACIÓN	26 de junio 2025
OBJETIVO	Optimizar la salud cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, incrementar la energía y la vitalidad, reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	polideportivo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Caminata continua, Aeróbicos suaves con música, Circuito de movimientos rítmicos, Caminata + coordinación (con palmadas o conteo).
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de una actividad de resistencia aeróbica en adultos mayores evidenció beneficios significativos en la salud física, emocional y funcional de los participantes. la actividad no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que también reafirmó la importancia de incorporar el ejercicio aeróbico de forma regular en los programas de envejecimiento activo, como herramienta clave para preservar la autonomía y la calidad de vida.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.5.4

TEMA	FLEXIBILIDAD (ANAERÓBICA) Y FUERZA (DINÁMICA)
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ROTACIONES SUAVES DE TRONCO DE PIE
FECHA DE REALIZACIÓN	03 de julio 2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad articular y muscular en los adultos mayores, favoreciendo la movilidad funcional, la prevención de lesiones y el mantenimiento de una buena calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas de apoyo, balones.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	De pie, con los pies al ancho de los hombros y las manos apoyadas en las caderas, los participantes giran lentamente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda, buscando aumentar el rango de movimiento de la columna vertebral sin provocar molestias. También frente a una pared hacen estiramientos asistidos de tren superior y tren inferior.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La implementación de actividades de flexibilidad en adultos mayores resultó altamente beneficiosa para mejorar la movilidad, prevenir rigideces articulares y mantener la funcionalidad en las actividades cotidianas. A través de ejercicios simples, seguros y adaptados a sus capacidades, los participantes lograron aumentar su rango de movimiento, reducir tensiones musculares y desarrollar una mayor conciencia corporal.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4700

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.5.6

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJERCICIOS DE ESTIMULACION COGNITIVA.
FECHA DE REALIZACIÓN	09 de julio 2025
OBJETIVO	Fortalecer tanto el cuerpo como la mente, promoviendo un envejecimiento activo e integral
RECURSOS UTILIZADOS	Conos y polideportivo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Recordar secuencias de pasos, juegos de palabras mientras se camina, repetir coreografías simples, o responder preguntas mientras se realizan movimientos suaves.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La incorporación de ejercicios de memoria en sesiones de actividad física con adultos mayores resultó ser una estrategia altamente efectiva para estimular simultáneamente las capacidades cognitivas y físicas. la actividad no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que también reafirmó el valor de integrar la estimulación cognitiva en los programas
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4701





ACTIVIDAD 4.7

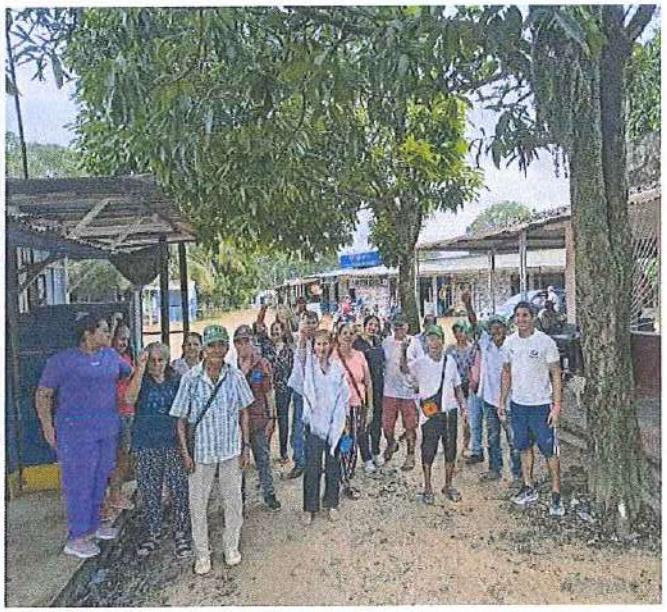
TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	POSTURAS ADECUADAS
FECHA DE REALIZACIÓN	CONCIENCIA CORPORAL
OBJETIVO	11 de julio 2025
RECURSOS UTILIZADOS	Promover el conocimiento y la práctica de posturas corporales adecuadas en adultos mayores, con el fin de prevenir dolores musculoesqueléticos, mejorar la alineación corporal y favorecer la realización de actividades cotidianas con mayor seguridad y eficiencia.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Conos, escaleras de coordinación, sillas, balones.
METODOLOGÍA	Se llevaron a cabo sesiones teórico-prácticas centradas en la educación postural. En primer lugar, se realizó una charla educativa con apoyo visual donde se explicaron los principios básicos de una postura correcta al estar sentado, de pie y al caminar.
CONCLUSIONES	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.9

TEMA	PARTICIPACION RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DINAMICAS GRUPALES CON ADULTOS MAYORES
FECHA DE REALIZACIÓN	16 de julio 2025
OBJETIVO	Fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades físicas recreativas que promuevan el bienestar emocional, la socialización y el fortalecimiento de vínculos afectivos, contribuyendo así a un envejecimiento saludable y con mayor calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Polideportivo y conos
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	se desarrollaron diversas jornadas de actividad física recreativa orientadas al disfrute, la interacción social y el fortalecimiento del estado de ánimo de los adultos mayores.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	Las actividades físicas recreativas implementadas demostraron ser un recurso valioso para mejorar el bienestar emocional y social de los adultos mayores, además de complementar los objetivos físicos del programa. La combinación de movimiento, música y juego permitió generar un ambiente cálido, motivador y terapéutico, en el que los participantes pudieron expresarse, compartir experiencias y fortalecer sus vínculos con otros.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

4703

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4,12

TEMA	HABITOS DE VIDA SALUDABLE
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CHARLAS TEORICO PRACTICAS CON ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	18 de junio 2025
OBJETIVO	Fomentar en los adultos mayores la adopción de hábitos de vida saludable a través de la enseñanza práctica y teórica sobre la importancia de la actividad física regular, una adecuada hidratación y la corrección postural, con el fin de mejorar su bienestar general, prevenir complicaciones de salud y promover un envejecimiento activo.
RECURSOS UTILIZADOS	Computador, televisor, sillas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se llevaron a cabo sesiones orientadas a fortalecer los conocimientos y las prácticas relacionadas con hábitos y estilos de vida saludable con la actividad física, la hidratación y la postura corporal en la etapa de envejecimiento. A través de un enfoque educativo y práctico.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La enseñanza de hábitos saludables relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal generó un impacto positivo en la conciencia y el comportamiento de los adultos mayores frente a su propio cuidado. A través de actividades educativas dinámicas y adaptadas, se logró transmitir la importancia de mantener una rutina activa, consumir líquidos de forma regular y adoptar posturas corporales adecuadas para prevenir molestias y lesiones.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 09-06-2025 10-06-2025 11-06-2025 12-06-2025 13-06-2025	LUNES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM	40	40
	MARTES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	MIERCOLES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	JUEVES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	VIERNES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
SEMANA	**DIAS**	**HORA INICIO**	**HORA CIERRE**	**PARTICIPANTES**	**TOTAL BENEFICIARIOS**
2 16-06-2025 17-06-2025 18-06-2025 19-06-2025 20-06-2025	LUNES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM	40	40
	MARTES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	MIERCOLES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	JUEVES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	VIERNES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
SEMANA	**DIAS**	**HORA INICIO**	**HORA CIERRE**	**PARTICIPANTES**	**TOTAL BENEFICIARIOS**
3 24-06-2025 25-06-2025 26-06-2025 27-06-2025	MARTES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM	40	40
	MIERCOLES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	JUEVES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	VIERNES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
SEMANA	**DIAS**	**HORA INICIO**	**HORA CIERRE**	**PARTICIPANTES**	**TOTAL BENEFICIARIOS**
4 01-07-2025 02-07-2025 03-07-2025 14-07-2025	MARTES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM	40	40
	MIERCOLES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	JUEVES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		
	VIERNES	09 AM 01 PM	12 PM 04 PM		

4705

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS CENTRO VIDA PIÑALITO

N°	NOMBRE COMPLETO	CÉDULA	EDAD	SISBEN
1	FLOR MERY RIVERA MARTINEZ	40.727.149	62	C3
2	EDUARDO MANCERA GALINDO	19.069.968	80	B5
3	HILDA MARIA FAJARDO	1.123.652.797	62	B1
4	MARIA TERESA FLORES DE ALFONSO	40.275.922	80	A3
5	OBED SALAS CABRERA	4.890.925	68	A4
6	LUIS ALFREDO POPAYAN BULLA	17.302.332	73	B2
7	JOSE GABRIEL CORREAL AMAYA	5.930.777	85	A5
8	ANGEL MARIA CALDERON URREGO	78.171.368	72	B1
9	JOSE MANUEL HERRERA	11.299.353	68	A4
10	LUIS ALVARO LOMBANA	17.291.186	73	A5
11	MARIA GRACIELA CASTRO UCHIMA	30.002.631	65	A4
12	ELSA HERRERA JIMENEZ	40.367.488	63	C6
13	LUIS ARTURO ZAPATA PEREZ	4.589.778	77	A5
14	LUZ MARY BALLESTEROS PARRA	40.405.565	57	A3
15	MARLENY RODRIGUEZ DURAN	40.275.757	66	C1
16	FLORENIA PEREZ	40.276.223	59	A4
17	ROSENDO RINCON ROVAYO	3.294.537	78	B3
18	HUMBERTO MARTINEZ VILLAMARIN	361.375	88	B4
19	MARIELA SALAZAR	29.625.141	61	C3
20	RODRIGO CIFUENTES FERNANDEZ	4.295.671	89	B3
21	RUBY ALBA SANCHEZ OSORIO	39.531.819	63	B3
22	ALBA LUCIA VELEZ	31.918.799	61	A2
23	MARGARITA MARIA BELTRAN	40.366.126	73	B4
24	EUCARIS MATEUS VARGAS	38.246.909	69	B2
25	DEYANIRA CARDENAS MATIN	21.236.733	67	B1
26	SUSANA CONTRERAS AGUILERA	21.180.380	68	A5
27	ANA DOLY QUINTERO DE MUÑOZ	41.432.666	82	B6
28	ALICIA DE JESUS MONTOYA JIMENEZ	43.009.491	81	B3
29	JOSE DEL CARMEN MERCHAN ROMERO	17.326.019	67	A4
30	ARNULFO BONILLA ALFONSO	1.739.928	78	A5
31	ADOLFO GARZON	455.117	86	A4
32	SILIBRANDO BUITRAGO RODRIGUEZ	4.091.525	88	A4
33	JESUS ANTONIO RADA RIVAS	17.292.838	73	B1
34	ALVARO SANTANA	7.488.626	83	B1
35	ANA MARIA JARAMILLO DE SALGADO	29.192.081	90	B1
36	PASTOR TOVAR	200.884	80	B3
37	MATILDE MARIN RICO	40.270.771	60	A1
38	CECILIA MARTINEZ HERNANDEZ	21.176.435	62	B6
39	LEOPOLDO ENCIZO MORA	17.323.228	65	A3
40	PEDRO JULIO CONTRERAS AGUILERA	7.777.105	77	A4

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4706

ANEXO N°15

PRIMER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

4707

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DE 2025
PERIODO INFORME	26 DE MAYO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	NUTRICIONISTA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA
CENTRO VIDA	CENTROS VIDA DEPARTAMENTO DEL META

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centros Vidas del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Diseñar y supervisar minutas alimentarias equilibradas y adecuadas para los adultos mayores, en concordancia con la normatividad vigente del Ministerio de Salud y la Resolución 3803 de 2016 o la que la modifique o sustituya. ✓ Elaborar las guías de preparación de los alimentos, detallando ingredientes, técnicas de cocción, medidas higiénicas y porciones adecuadas para garantizar la inocuidad y el aporte nutricional necesario. ✓ Realizar seguimiento, evaluación y ajuste continuo del plan alimentario implementado, teniendo en cuenta los resultados de las valoraciones nutricionales, el estado de salud de los usuarios y su nivel de aceptación de los alimentos ofrecidos.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Revisar, consultar y aplicar la normatividad legal vigente en el país, aplicable al objeto del Contrato 1068 de 2025, para garantizar el cumplimiento técnico.	Para la elaboración de las Minutas nutricionales de prestación de servicio de alimentación a la población beneficiaria del Contrato 1068 de 2025 en el Departamento del Meta, se verificó y aplicó lo contenido en: La Resolución 3803 de 2016, la cual establece los requisitos y lineamientos del componente de alimentación del programa centros vida a nivel nacional, definiendo criterios nutricionales, sanitarios, porcionamiento, menús, tiempos de comida, etc. Resolución1885 de 02018, donde se estableció los requisitos para el funcionamiento de servicios de alimentación colectiva en Colombia, así como aspectos relacionados a la manipulación de alimentos, condiciones, personal, obligando a que las minutas se encuentren aprobadas por un profesional en nutrición. Ley 1251 de 2008 conocida como Ley del Adulto Mayor, para promover el bienestar integral, incluyendo el derecho a una alimentación adecuada como parte de la atención en programas sociales.

Elaborar minutas semanales o mensuales.	Se realizó la elaboración de la minuta alimentaria correspondiente al Contrato 1068 de 2025, con base en los lineamientos de la Resolución 3803 de 2016 y demás normas aplicables, compuesta de 15 menús, distribuidos en 03 semanas, cada menú incluye tres tiempos de alimentación que son refrigerio am, almuerzo y refrigerio pm, asegurando el equilibrio nutricional, la variedad en los grupos de alimentos, el cumplimiento de las porciones recomendadas y la viabilidad operativa para su preparación en el Centro Vida.
Asegurar el equilibrio de macro y micronutrientes en cada tiempo de comida (refrigerio am, almuerzo, refrigerio pm).	Se garantizó el equilibrio de macro y micronutrientes en cada uno de los tiempos de comida establecidos (refrigerio a.m., almuerzo y refrigerio p.m.), mediante la adecuada distribución de los grupos alimentarios, el ajuste de porciones según requerimientos nutricionales para adultos mayores y la aplicación de criterios técnicos basados en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y la Resolución 3803 de 2016.
Establecer procedimientos detallados por receta: ingredientes, cantidades exactas, métodos de cocción, temperaturas, tiempos y porcionamiento	Se establecieron los procedimientos detallados en las guías de preparación para cada receta incluida en la minuta alimentaria, especificando ingredientes, cantidades exactas, métodos de cocción, temperaturas adecuadas, tiempos de preparación y porcionamiento, con el fin de garantizar uniformidad en la preparación, calidad nutricional y cumplimiento de las condiciones higiénico-sanitarias, según los lineamientos técnicos del servicio.
Modificar minutas o guías de preparación en función de los hallazgos en salud, tolerancia o aceptación.	Durante el periodo de ejecución comprendido entre el 26 de mayo y el 18 de julio de 2025, no se presentaron novedades por parte del personal de manipulación y enfermería relacionada a la aceptación de los alimentos por parte de los beneficiarios, al no identificarse hallazgos que ameritaran ajustes en las preparaciones o modificaciones en la minuta alimentaria vigente, se mantuvieron las guías sin cambios, evidenciando una adecuada tolerancia, cumplimiento nutricional y aceptación general.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

TEMA	MINUTAS NUTRICIONALES
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ELABORACIÓN DE MINUTA ALIMENTARIA PARA CENTROS VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL DEPARTAMENTO DEL META EN EL MARCO DEL CONTRATO 1068 DE 2025.
OBJETIVO	Diseñar minutas alimentarias balanceadas y adecuadas para la población adulta mayor beneficiaria, conforme a la normatividad legal vigente en Colombia, incluyendo la Resolución 3803 de 2016 y las orientaciones del Ministerio de Salud
RECURSOS UTILIZADOS	Normatividad legal vigente aplicable, formatos de elaboración, fichas técnicas de alimentos, listados de alimentos disponibles, plantilla de Excel
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Elaboración y entrega de minuta nutricional
METODOLOGÍA	La estrategia metodológica utilizada para la elaboración de la minuta nutricional se basó en un enfoque técnico, normativo y operativo, que inició con el diagnóstico de las condiciones nutricionales, hábitos alimentarios y necesidades específicas de la población adulta mayor, así como el análisis de las capacidades logísticas y de infraestructura del servicio de alimentación. Posteriormente, se revisaron las disposiciones normativas vigentes, en especial la Resolución 3803 de 2016, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), las Referencias de Ingesta de Nutrientes (RNI) y otras resoluciones aplicables. Con base en esta información, se

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	realizó la planificación nutricional definiendo los tiempos de comida, grupos alimentarios, porciones y distribución de macro y micronutrientes. Se diseñó la minuta semanal/mensual procurando variedad, equilibrio nutricional, pertinencia cultural y aceptabilidad. Luego, se elaboraron las guías de preparación con instrucciones detalladas por receta, incluyendo cantidades, métodos de cocción, temperaturas y porcionamiento. Finalmente, la minuta fue validada técnicamente, verificada en cuanto a su viabilidad operativa y socializada con el equipo responsable, garantizando así su correcta implementación.
CONCLUSIONES	Como resultado, se observó una alta aceptación por parte de los adultos mayores, tanto en términos de sabor, variedad y presentación de los alimentos, como en su disposición a consumir las raciones completas. Lo anterior evidencia la efectividad de la estrategia alimentaria diseñada, y respalda su continuidad como herramienta clave para el fortalecimiento del bienestar físico y emocional de esta población.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









4710

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta



ANEXOS

1. Minuta nutricional de tres semanas, con quince menús y tres momentos diarios. (3 folio)
2. Guías de preparación. (15 folios).

JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA
C.C. 1.013.613.532 DE BOGOTÁ D.C
NUTRICIONISTA

REVISO Y APROBO:
MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
REPRESENTANTE LEGAL UT

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 1					
REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 1**	**MENÚ 2**	**MENÚ 3**	**MENÚ 4**	**MENÚ 5**
Bebida caliente o frita	Chocolate con leche	Agua de panela en leche	Café con leche	Maizena en leche	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Pan rollo	Galleta tipo cracker	Pan integral	Galleta de vainilla	Arepa con queso asada
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de avena	Sopa de mute	Sopa de arroz	Sopa de cebada	Sopa de fideos
Alimento proteico	Huevo revuelto	Molida de res	Pollo desmechado	Cerdo en salsa	Pollo sudado
Leguminosa seca	Lenteja guisada	-	-	-	Frijol guisado
Cereal	Arroz blanco	Espagueti	Arroz con fideos	Arroz perejil	Arroz blanco
Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Papa al vapor	Chips de papa	Medallones de maduro	Pure de papa criolla	Yuca al vapor
Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de zanahoria y tomate	Ensalada de pepino cohombro y tomate	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Poteca de ahuyama
Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Batido de Avena fría	Jugo de fruta de cosecha	Arroz con leche	Agua de panela
Cereal acompañante	Pan de queso	Galletas integrales	Torta de vainilla		Pan coco
fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRICULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 2					
REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 6**	**MENÚ 7**	**MENÚ 8**	**MENÚ 9**	**MENÚ 10**
Bebida caliente o frita	Agua de panela con leche	Maizena en leche	Leche achocolatada	Avena en leche	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Tostada integral	Mantecada	Pan integral	Torta de vainilla	Pan alineado
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de arroz	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sopa de conchitas	Sopa de cebada
Alimento proteico	Cerdo guisado	Pollo a la criolla	Huevo cocido	Pechuga asada	Albóndigas de res
Leguminosa seca	-	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco
Tuberculo, raices, plátanos - derivados del	Papa salada	Yuca guisada	Papa criolla al vapor	Plátano cocido	Papa al vapor
Verdura cosecha	Pepino guisado	Ensalada de remolacha, zanahoria y tomate	Tomate en cuadritos	Ensalada de piña, zanahoria y repollo	Ensalada de tomate, cebolla y lechuga
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Salpicón	Colada en leche	Sorbete de fruta	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Torta de zanahoria	Galleta de soda	Galleta de limón	Pan blando	Pan rollo
Jugo de fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el salpicón	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el jugo
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

MINUTAS CENTRO VIDA 2025					
CICLO DE MENÚS					
SEMANA No. 3					
REFRIGERIO 1					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Chocolate en leche	Sorbete de fruta	Agua de panela en leche	Maizena en leche
Cereal acompañante	Pan blandito	Pan cascarita	Mantecada	Tostada integral	Mojicón
Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de pasta	Sopa de arroz	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sancocho
Alimento proteico	Pollo al bistec	Desmechado de res	Cerdo asado	Huevos pericos	Pollo en goulash
Leguminosa seca	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada	-
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz pimentón
Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Platano asado	Yuca al vapor	Papa chorreada	Papa criolla dorada	Tajadas de plátano maduro
Verdura cosecha	Ensalada de tomate, pepino y cebolla	Ensalada de tomate, aguacate y cebolla	Calabaza guisada	Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga	Verdura en el goulash habichuela y zanahoria
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
REFRIGERIO 2					
Bebida caliente o frita	Café en leche	Jugo de fruta de cosecha	Avena en leche	Gelatina	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Pan calentano	Galleta integral	Pan rollo	Galleta de soda	Torta de vainilla
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

GUÍA DE PREPARACIÓN

MENU 1

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Chocolate con leche	R010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	12,5	12,5	Taza de 200 cc	1. Disuelva la leche en el agua en la olleta y cuando suelte el primer hervor retire del fuego. 2. adicione el chocolate y bata hasta que disuelva. 3. Sirva caliente.
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
	Cereal acompañante	Pan rollo	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C079	Sandia, cruda	200	80	Porcion entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de avena	R076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las Impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del cilo o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o pala sofreirlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuela y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione la avena y termine coccion. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			R071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	80	80		
			A012	Avena en hojuelas, precocida	13	13		
			T002	Arveja seca, cruda	10	10		
			R130	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			R051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			R028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			R035	Cilantro crudo	2	1,8		
			R009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Huevo revuelto	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	Porcion de 50 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los huevos. Rompa y bata en un recipiente hondo, adicionando sal, reserve. 2. En un recipiente, tipo sarten o pala, adicione el aceite y caliente. 3. Adicione el huevo previamente batido y mezcle constantemente, dejar cocer a fuego medio, hasta que el huevo adquiera la consistencia caracteristica y retirar del fuego. 4. Sirva caliente.
			D009	Aceite de Palma	5	5		
	Leguminosa sera	Lenteja guisada	T026	Lenteja, común, cruda	25	25	Porcion de 60 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las Impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del cilo o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o pala sofreirlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve el hogao junto con agua . 6. Adicione la leguminosa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno. Termine coccion. 7. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas y mezcle. 8. Sirva caliente.
			R130	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			R103	Tomate, cruda	8	6,4		
			R028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			R035	Cilantro crudo	1	0,9		
			R009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A038	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, calentar el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofrir levemente.. 3. En un colo lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un cucharon revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			R028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			R009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Papa al vapor	R076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	82	Porcion de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, la papa . Reserve. 2. Lave y desinfecte la cebolla y ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 3. En un recipiente hondo, coloque la papa , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno. Agregue el ajo finamente picado. 3. Sirva caliente.
			R028	Cebolla junca, hojas, cruda	3	1,35		
			R014	Ajo, crudo	1	0,5		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate y cebolla	R103	Tomate, crudo	44	35,2	Porción de 50 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate y cebolla. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limon. Lave corte y pique finamente el cilantro y mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva de acuerdo al grupo de edad.
			R027	Cebolla cabezona, cruda	20	19		
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
			R035	Cilantro crudo	1	0,9		
	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	C045	Lulo, crudo	70	62	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
	Jugo de fruta de cosecha		K005	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C031	Guayaba, madura, cruda	70	52,5	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y hierva, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar, la fruta y leche. 4. Sirva frio.
			G005	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
			K004	Azúcar, blanco, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Pan de queso	A050	Pan blanco, regular, horneado	40	40	Porción de 40 gr	No aplica

MENU 2

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Agua de panela en leche	K003	Panela	12,5	12,5	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la panela hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, lisar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla a la aguapanela. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente
			G028	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
	Cereal acompañante	Galleta tipo cracker	A027	Galleta salada, tipo soda	20	20	20 gr - 3 galletas	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C028	Granadilla ,cruda	100	90	Porcion entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de mute	B070	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente honda, coloque la leguminosas y el maiz blanco cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave los granos. 3. Cocine una parte de carne del dia o huesos de pollo y reserve el cocinme o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas y el maiz con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, ahuyama, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o palo sofrialos junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione la avena y termine coccion. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas , mais y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A045	Maiz blanco, cruda	13	13		
			T005	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B006	Ahuyama, cruda	10	8,5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Molida de res	F100	Res, carne semigorda, cruda	110	110	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la carne molida y colorqela en un recipiente con aceite, deje sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una porcion de agua, tape el recipiente para cocer. 2. Lave y desinfecte la cebolla y tomate. Licue ambos con una cantidad minima de agua . 4. Cubra la carne con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la coccion a fuego bajo, hasta que este blande y cocida, Si es necesario agregue mas agua, durante la coccion para que garantice la coccion de la carne y no quede seca. Retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Espaguiti	A071	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal	70	70	Porcion de 110 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Colocar en un recipiente de fondo grande coloque agua a hervir. 2. Coloque la espaguiti y deje cocer a fuego medio sin tapar hasta que se encuentre al dente o cocida. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate. Licue ambos con una cantidad minima de agua . 4. Agregue el hogao de cebolla y tomate y tape el recipiente y deje cocer a fuego lento. Hasta que se complete la coccion. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	8,6		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Chips de papa	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	81	Porcion de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la papa. Corte en forma de papa francesa con cascara uniformes 2. En un recipiente tipo sarten o palo, coloque el aceite, caliente y frita la papa. Retire. Escurra y reserve. 3. Sirva caliente los chips de papa, porcionando.
			D039	Aceite de Palma	5	5		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de zanahoria y tomate	B103	Tomate, crudo	44	35,2	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate. Ralle la zanahoria. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limon. Lave corte y pique finamente el cilantro y mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17		
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
			B035	Cilantro crudo	1	0,9		
	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	70	42	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar. refrigere. 2. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Batido de Avena fría	A012	Avena en hojuelas, precocida	13	13	Vaso de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la avena y el azúcar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, lisar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla a la avena. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K003	Azúcar, blanco, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Galletas integrales	A027	Galleta salada, tipo soda	20	20	20 gr - 3 galletas	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C055	Manzana de agua, cruda	100	65	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica

4716

MENU 3

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Cafe con leche	A008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la panela hasta cocinar , agregar el cafe y dejar reposar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla al cafe. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			C005	Café, soluble, en polvo	13	13		
			B013	Panela	12,5	12,5		
	Cereal acompañante	Pan integral	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	Unidad de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C063	Naranja, cruda	134	80,4	Porcion entre 80 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de arroz	B026	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del dia o huesos de pollo y reserve el tercero o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presto), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que estes blandas. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o olla sofreiles junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la pace, habichuela y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione el arroz y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicionar a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B021	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A030	Arroz blanco, pulido, crudo	13	13		
			T009	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Pollo desmechado	P085	Pollo, pechuga, con piel, cruda	110	102,3	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave el pollo y trocione. 2. Coloque el pollo en un recipiente con aceite, dore sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una porcion de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate. Licue ambos con una cantidad mínima de agua. 4- Cuando el pollo este cocido desmechar o con ayuda de dos tenedores. 4. Cubra el pollo con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la cocción a fuego bajo, hasta que esté blando y cocido. Si es necesario agregue mas agua, durante la coccion para que garantice la cocción del pollo. Retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz con fideos	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría lavemente y adicione los fideos, sofría completamente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparación y retire del fuego. 7. Sirva caliente de acuerdo al grupo de edad.
			A073	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal	5	5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Medallones de maduro	B089	Platano hartón, maduro, crudo	100	72	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los platanos maduros, pele, y corte. En un recipiente con agua, cocine hasta que esté blando. Retire del fuego y reserve. 2. Sirva caliente.
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de pepino cohombro y tomate	B077	Pepino cohombro, crudo	32	24	Porcion de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate y pepino. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limon. Lave corte y pique finamente el cilantro y mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B103	Tomate, crudo	32	25,6		
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
			B035	Cilantro crudo	1	0,9		
	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	C056	Maracuyá, cruda	70	22,4	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Jugo de fruta de cosecha	C063	Mora de castilla, cruda	70	63	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K003	Azúcar, blanco, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Torta de vainilla	A077	Ponque Blanco, regular, sin cubierta, horneado	40	40	Porción de 40 gr	No aplica

MENU 4

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO en ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Maizena en leche	A001	almidon de maíz, crudo	13	13	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la maizena y el azúcar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, fisuar la leche en polvo. Una vez fisuada adicionarla a la maizena. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Galleta de vainilla	A023	Galleta, dulce, sin relleno	30	30	1 unidad de 30 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C010	Banano común, crudo	100	70	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de cebada	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo coloque la leguminosas y la cebada cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave los granos. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosas y el maíz con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que estén blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, ahuyama, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarten o olla sofreirlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Use el horno junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la cebada, la papa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione la avena y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro . Adicione a la leguminosas, la cebada y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A014	Cebada perlada cruda	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B006	Ahuyama, cruda	10	8,5		
			B026	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Cerdo en salsa	P013	Cerdo, carne magra cruda	110	110	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la carne y fraccione en cubos pequeños uniformes 2. Coloque la carne en un recipiente con aceite, deje sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado picado o rallado y una porción de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate. Licue ambos con una cantidad mínima de agua . 4. Cubra la carne con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la cocción a fuego bajo, hasta que este blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la cocción para que garantice la cocción de la carne. Retire del fuego.. 5. Sirva caliente.
			B165	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D039	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz perejil	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porcion de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, perejil , ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junte con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparación y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B033	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B079	Perejil, crudo	3	2,7		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tubérculo, raíces, plátanos o derivados del cereal	Pure de papa criolla	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	90	90	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte y pele la papa y pongala a cocinar en agua hasta que este blanda. 2. Dejar escurrir. En el sartén, ponga mantequilla, leche de vaca y crema de leche y conserve. 3. Maseno la papa hasta que quede tipo pure y vierta la crema preparada anteriormente. 4. Sirva caliente.
			G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	5	5		
			G001	Crema de leche	3	3		
			D018	Margarina con sal	2	2		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	B103	Tomate, crudo	35	28	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate. Corte en julana la lechuga y Kalle la zanahoria. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limón. Lave corte y pique finamente el cilantro y mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B058	Lechuga común	25	13,75		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta , Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azúcar, refrigere. 3. Licue en el agua con azúcar la fruta y cuele. 4. Sirva frío.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Arroz con leche	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	30	30	Vaso de 200 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Enjuague el arroz colóquelo en una olla a cocinar con agua suficiente que lo cubra y déjelo a temperatura baja. 2. Pase 15 minutos agregue la leche y azúcar. 3. Pasado 15 minutos sin dejar de revolver agregue los demas ingredientes. 4. Sirva agregando la porción y las uvas deshuesadas correspondiente .
			G030	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	20	20		
			X006	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
			G001	Crema de leche	10	10		
			G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10		
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C007	Uva, deshidratada	10	10		

4918

MENU 5

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Jugo de fruta de cosecha	G051	Mango común, crudo	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			L004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Arepa con queso asada	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30	30	Porción de 60 gr	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. Mezcle la harina de maíz con agua tibia, queso, aceite y sal. amase hasta obtener una masa suave y que no se pegue. 2. Porcione en círculos de acuerdo a la porción deseada. 3. Rotire la masa, y forme las arepas. 4. En recipiente, tipo olla, tiesto o tatiún, coloque el aceite y caliente. Ase por ambos lados cada unidad de 5 a 7 minutos. 5. Sirva caliente.
			G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10		
			D018	Margarina con sal	5	5		
ALMUERZO	Sopa	Sopa de fideos	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosa cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consomé o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosa con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que estén blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o olla sofreírlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuela y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione los fideos y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro . Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A073	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			D051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Pollo sudado	F072	Pollo, contramuslo con piel, cocido, sin sal	120	66	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave el pollo y retire impurezas. 2. Coloque el pollo en un recipiente con aceite, deje sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una porción de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate corte en rodajas. 4. Cubra el pollo con la cebolla y tomate . Continue la cocción a fuego bajo, hasta que esté blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la cocción para que garantice la cocción del pollo. 5. Sirva caliente.
			B108	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Leguminosa seca	Frijol guisado	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	Porcion de 60 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosa cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consomé o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosa con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que estén blandos. 5. Lave desinfecte y pele el platano verde y pique en cuadros pequeños, agregue junto con la leguminosa. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o olla sofreírlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno. Termine cocción. 8. Sirva caliente.
			B092	Plátano hartón, verde, crudo	10	6,8		
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junte con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Yuca al vapor	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120	96	Porcion de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en astillas la yuca. Reserve. 2. En un recipiente hondo, coloque la yuca , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno. . 3. Sirva caliente
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Potaje de ahuyama	B006	Ahuyama, cruda	50	42,5	Porcion de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos la ahuyama. 2. En un recipiente hondo, coloque la ahuyama , sal y agua . Deje cocer hasta que este tierna. 3. En un recipiente macere la ahuyama para dar consistencia de potaje. 4. Lave, desinfecte, corte cebolla en cuadros pequeños. 5. Colocar un recipiente, caliente el aceite, adicione la cebolla y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 7. Mezcle el hogao con la ahuyama dele cocer, agregue la leche y conserve. 8. Sirva caliente.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D006	Leche de vaca, entera, en polvo	4	4		
			B009	Ajo, crudo	2	1,9		
	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	C044	Limón, crudo	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva fria
			K008	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Agua de panela	E003	Panela	12,5	12,5	Vaso de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la panela hasta disolver. 2. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 3. Servir caliente.
	Cereal acompañante	Pan coco	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C050	Mandarina, cruda	100	70	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica

MENU 5

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Agua de panela con leche	B033	Panela	12,5	12,5	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la panela hasta disolver. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla a la aguapanela. 3. Revolver muy bien y cocinar nuevamente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente
			G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
	Cereal acompañante	Tostada integral	A087	Tostadas o Galados, horneados	30	30	2 unidades medianas de 30 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C005	Papaya, madura, cruda	100	70	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de arroz	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Plato de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente honda, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las fincuresas y granos dañados que Ilaton, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o olla saltrales junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuelo y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione el arroz y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro . Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A010	Arroz blanco, pulido, crudo	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B006	Ahuyama, cruda	10	8,5		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Cerdo guisado	F011	Cerdo, carne magra cruda	110	110	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la carne y trocelone segun la porcion estipulada. 2. Coloque la carne en un recipiente con aceite, dele sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una poca de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate pique en rodajas. 4. Cubra la carne con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la coccion a fuego bajo, hasta que este blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la cocción para que garantice la coccion de la carne. Retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agueritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y asiento. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos o derivados del cereal	Papa salada	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	81	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele parcialmente la papa . Reserve. 2. En un recipiente hondo, coloque la papa , sal, cebolla completa y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno . 3. Sirva caliente.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Pepino guisado	B072	Pepino de rellenar, crudo	60	54	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadros grandes el pepino y zanahoria. 2. En un recipiente hondo, coloque el pepino, zanahoria, sal y agua . Deje cocer hasta que este tierno. 3. Lave, desinfecte, corte cebolla y tomate en cuadros pequeños. 5. Colocar un recipiente, caliente el aceite, adicione la cebolla, tomate y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 7. Mezcle el hogao con el pepino dejo cocer, conserve. 8. Sirva caliente.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6		
			B101	Tomate, crudo	5	4		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60,2	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K003	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C052	Mango tommy atkins, crudo	70	53,2	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y hierva, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar, la fruta, leche. 4. Sirva frio de acuerdo al grupo de edad.
			G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Torta de zanahoria	A077	Ponque Blanco, regular, sin cubierta, horneado	40	40	Unidad de 40 gr	No aplica

4720

MENU 7

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Maizena en leche	A001	almidon de maíz, crudo	13	13	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la maizena y el azúcar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, llevar la leche en polvo. Una vez lleuada adicionarla a la maizena. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			G010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Mantecada	A077	Ponque Blanco, regular, sin cubierta, horneado	40	40	1 unidad de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C079	Sandía, cruda	200	80	Porción entre 80 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de avena	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que estén blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarten o paila sofritos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve al hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuela y el fritado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione la avena y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A012	Avena en hojuelas, precocida	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Pollo a la criolla	F092	Pollo, contramuslo con piel, cocido, sin sal	120	66	Porción de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave el pollo y retire las impurezas. 2. Coloque el pollo en un recipiente con aceite, deje sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una porcion de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate pique en rodajas. 4. Cubra el pollo con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la coccion a fuego bajo, hasta que esté blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la cocción con que garantice la coccion de la carne. Retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, al ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerido (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y cubierto. Con un cucharon revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Yuca guisada	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120	96	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en estilos la yuca. Reserve. 2. En un recipiente hondo, coloque la yuca , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate pique en cuadros pequeños. 4. Colocar un recipiente, caliente el aceite, adicione la cebolla, tomate y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 5 Sirva la yuca y adicione por encima el guiso caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de remolacha, zanahoria y tomate	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	35	28	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la remolacha y zanahoria. cocine. 2. Lave, desinfecte, corte en cuadros el tomate y exprime el limon, mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17		
			B103	Tomate, crudo	10	8		
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	C033	Guayaba, madura, cruda	70	52,5	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado, lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K033	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Salpicón	C065	Papaya, madura, cruda	70	49	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1.Lave, desinfecte, pele y corte en cuadros las frutas segun la necesidad. Reserve. 2.Coloque en la licuadora la mitad de la papaya y licue con agua para obtener un liquido espeso. 3. Agregue todo en un recipiente y revuelva. 4. sirva frio.
			C010	Banano común, crudo	30	21		
			C051	Mango común, crudo	30	15		
			C060	Melón,crudo	20	10		
			C056	Uva isabella, cruda	10	9		
	Fruta de cosecha	Galleta de soda	A027	Galleta salada, tipo soda	20	20	20 gr - 3 galletas	No aplica

4721

MENU 8

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Leche achocolatada	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	12,5	12,5	Taza de 200 cc	1. Disuelva la leche en el agua en la olleta y cuando suelte el primer hervor retire del fuego. 2. adicione el chocolate y bata hasta que espume. 3. Sirva caliente.
			G002	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
	Cereal acompañante	Pan integral	A009	Pan Integral, regular, horneado	40	40	1 unidad de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C010	Banano común, crudo	100	70	Porcion entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Crema de ahuyama	B005	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	70	63	Taza de 220 cc	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la ahuyama cubierta de agua. 2. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 3. En un recipiente , coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa. 7. Adicione la papa a la ahuyama. Deje cocer hasta que todo este tierno y consistencia cremosa, adicione la leche , crema de leche y termine coccion. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro. 9. Sirva caliente.
			B006	Ahuyama, cruda	70	59,5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			G001	Crema de leche	5	5		
			G028	Leche de vaca, entera, en polvo	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Huevo cocido	X004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	1 unidad de 50 gr	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los huevos. 2. En un recipiente adicione agua y caliente hasta hervir. 3. Adicionar los huevo previamente desinfectados, deje cocer a fuego alto por 10 - 15 minutos. 4. Sirva caliente. Verifique la calidad y buen estado de la materia prima.
	Leguminosa seca	Arveja guisada	T002	Arveja seca, cocida, sin sal	25	25	Porcion de 80 gr	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que flotan, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del dia o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o pelle sofritos junco con el ajo pelado picado o rallado. tiene el hogao junto con agua . 6. Adicione la leguminosa y el frizado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno. Termine coccion. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	1	1		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 80 gr	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Calesar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofria levemente. 3. En una olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junco con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin taper hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Papa criolla al vapor	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	90	90	Porción de 75 gr	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, la papa criolla. Reserve 2. Lave y desinfecte la cebolla. Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 3. En un recipiente hondo, coloque la papa , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno. 3. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	3	1,35		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Tomate en cuaditos	B303	Tomate, crudo	70	56	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadros. Pique finamente el cilantro. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limon, mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle el tomate junco con la vinagreta. 4. Sirva de acuerdo al grupo de edad.
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
			B055	Cilantro crudo	1	0,9		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	C044	Limón, crudo	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Colada en leche	A001	almidon de maíz, crudo	13	13	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la canela y el azucar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarlo a la mezcla. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			G005	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
			K003	Azúcar, blanco, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Galleta de limón	A023	Galleta, dulce, sin relleno	20	20	1 unidad de 20 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C054	Manzana, común, cruda	100	85	Porcion entre 60 - 90 gr	No aplica

4722

MENU 9

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr o c.c.	PESO SERVIDO gr o c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Avena en leche	A012	Avena en hojuelas, precocida	13	13		1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la avena y el azúcar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla a la avena. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			D010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K003	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Torta de vainilla	A097	Ponque Blanco, regular, sin cubierta, horneado	40	40	Porción de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C080	Melón,crudo	120	60	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de conchitas	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo, cocine hasta que estén blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o olla sofría los junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua. 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuela y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este lleno, adicione las conchitas y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro ; Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B073	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A072	Pasta alimenticia enriquecida, cruda	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B038	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Pechuga asada	F085	Pollo, pechuga, con piel, cruda	110	102,3	Porción de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la pechuga, adicionando sal y ajo, reserve. 2. En un recipiente, tipo sartén o paila, adicione el aceite y caliente. 3. Adicione la pechuga previamente, dejar cocer a fuego medio, hasta que adquiera la consistencia característica y retirar del fuego. 4. Sirva caliente.
			D039	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz verde	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo , Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría ligeramente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y lave y desinfecte la espinaca y licue junto con agua, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que la seque y se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparación y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B038	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D039	Aceite de Palma	5	5		
			B044	Espinaca, cruda	8	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Raices, platanos - derivados	Plátano cocido	B089	Platano hartón, maduro, crudo	100	72	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los plataños maduros, pele, y corte en un recipiente con agua, cocine hasta que este blando. Retire del fuego y reserve. 2. Sirva caliente.
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de piña, zanahoria y repollo	C072	Piña, cruda	70	38,5	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos la piña. Corte en Julianas el repollo y Ralle la zanahoria. 2. Mezcle las verduras junto con la crema de leche. 4. Sirva.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17		
			B099	Repollo blanco, crudo	10	7		
			G001	Crema de leche	5	5		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C056	Maracuyá, cruda	70	22,4	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C071	Curuba, cruda	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y hielos. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar, la fruta, hielos. 4. Sirva frio.
			D010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Fruta de cosecha	Pan blando	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica

4723

MENU 10

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y lleve. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar, la fruta, leche. 4. Sirva frío de acuerdo al grupo de edad.
			B003	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
			C002	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Pan almendrado	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de cebada	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 230 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas y la cebada cubierto de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos defectos que floten, lave los granos. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosas y la cebada con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, ahuyama, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o paila salteados junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la cebada, la papa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione la cebada y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas, la cebada y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A014	Cebada perlada cruda	13	13		
			T065	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B006	Ahuyama, cruda	10	8,5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Albondigas de res	P108	Res, carne semigorda, cruda	110	110	Porción de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la carne y reserve 2. Lave y desinfecte, pique finamente cebolla, tomate, ajo picado o rayado y sal. 3. Coloque la carne en un recipiente con la mezcla de cebolla, tomate, ajo y sal. Revuelva hasta que la mezcla sea uniforme, seguidamente forme las albondigas de acuerdo el grupo de edad. 4. En un recipiente coloque agua con cebolla y tomate picado finamente en cocción a fuego bajo y agregue las albondigas hasta que esten blandas y cocidas. Si es necesario agregue mas agua, durante la cocción para que garantice la cocción de la carne. Retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B110	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	3,6		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Leguminosa seca	Lenteja guisada	T026	Lenteja, común, cruda	25	25	Porción de 60 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos defectos que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presión), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o paila salteados junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 6. Adicione la leguminosa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno. Termine cocción. 7. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas, y mezcle. 8. Sirva caliente.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B108	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B035	Cilantro crudo	1	0,9		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo , Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 3. En un colo lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparación y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Papa al vapor	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	81	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, la papa . Reserve. 2. Lave y desinfecte la cebolla y ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 3. En un recipiente hondo, coloque la papa , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno. Agregue el ajo finamente picado. 4. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	1,35		
			B014	Apio, crudo	1	0,5		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate, cebolla y lechuga	B103	Tomate, crudo	39	31,2	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate. Corte en juliana la lechuga y cebolla. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limon. Lave corte y pique finamente el cilantro y mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25		
			B059	Lechuga común	10	5,5		
			C044	Limón, crudo	5	2,5		
			B035	Cilantro crudo	1	0,9		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C044	Limón, crudo	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frío.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Jugo de fruta de cosecha	C051	Mango común, crudo	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frío.
			K003	Azúcar, blanco, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Pan rollo	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica

4724

MENU 11								
TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C041	Mora de castilla, cruda	70	63	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y hierva. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar, la fruta, leche. 4. Sirva frio de acuerdo el grupo de edad.
			G010	Leche de vaca, entera, liquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Pan blandito	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de pasta	B006	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano.. 3. Cocine una parte de carne del ala o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, picar finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o olla sofreir junto con el ajo pelado picado o rallado. Lave el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuela al fondo de hogao y la sal. Dele coser hasta que todo este tierno, adicione la pasta y termine coseion. 8. Lave, desinfecte y picar finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A072	Pasta alimenticia enriquecida, cruda	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Pollo al triner	F072	Pollo, contamuslo con piel, cocido, sin sal	120	66	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave el pollo y retire las impurezas. 2. Coloque el pollo en un recipiente con aceite, dele sellar a fuego alto y posteriormente, bale a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una porcion de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate pique en rodajas. 4. Cuela el pollo con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la coccion a fuego bajo, hasta que este blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la coccion para que garantice la coccion de la carne. Retire del fuego. 5. Sirva caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cuidos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofria levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje coser a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen cuevitas. 6. Tape el recipiente y dejar coser a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Platano asado	B089	Platano hartón, maduro, crudo	100	72	Porcion de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los platanos maduros, pele, y corte. En un recipiente tipo sarten, asar hasta que este blando. Retire del fuego y reserve 2. Sirva caliente.
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate, pepino y cebolla	B103	Tomate, crudo	35	28	Porcion de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate, pepino y cebolla. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el Limon. Lave corte y picar finamente el cilantro y mezcle con el aceite y la sal y bate hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B077	Pepino cohombro, crudo	20	15		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10	8,5		
			C064	Limón, crudo	5	2,5		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C045	Lulo, crudo	70	42	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Cafe en leche	G005	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la panela hasta cocinar , agregar el cafe y dejar reposar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla al cafe. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			L005	Café, soluble, en polvo	13	13		
			K083	Panela	12,5	12,5		
	Cereal acompañante	Pan calentano	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C066	Papaya, pinconaa, cruda	100	79	Porcion entre 60 - 90 gr	No aplica

4725

MENU 12

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr o c.c.	PESO SERVIDO gr o c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Chocolate en leche	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	12,5	12,5	Taza de 200 cc	1. Situar en la leche en el agua en la olleta y cuando suelte el primer hervor retire del fuego. 2. adicione el chocolate y bata hasta que esuma. 3. Sirva caliente.
			D003	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15		
	Cereal acompañante	Pan casabe ta	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	F079	Sandía, cruda	200	80	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de arroz	B076	Papa, variedad harinosa, postusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten. lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o palla sofrialos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, habichuela y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione el arroz y termine coccion. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro . Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			P071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A050	Arroz blanco, pulido, crudo	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			L051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Desmechado de res	F100	Res, carne semigorda, cruda	110	110	Porción de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la carne y trocelone. 2. Coloque la carne en un recipiente con aceite, deje sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una cordon de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate. Licue ambos con una cantidad mínima de agua. 4- Cuando la carne este cocida desmechela con ayuda de dos tenedores. 4. Cubra la carne con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la coccion a fuego bajo, hasta que este blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la coccion para que garantice la cocción de la carne. Retire del fuego. 5. Sirva caliente, condonando de acuerdo al grupo de edad.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Leguminosa seca	Arveja guisada	T002	Arveja seca, cocida, sin sal	25	25	Porción de 60 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano.. 3. Cocine una parte de carne del dia o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o palla sofrialos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve el hogao junto con agua . 6. Adicione la leguminosa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno. Termine coccion. 7. Sirva caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	1	1		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A050	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente (olla caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado. sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipience y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Yuca al vapor	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	120	96	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en astillas la yuca. Reserve. 2. En un recipiente hondo, coloque la yuca , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno . 3. Sirva caliente.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate, aguacate y cebolla	B103	Tomate, crudo	40	32	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate, aguacate y cebolla. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limón. Mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			C002	Aguacate lorena, crudo	15	11,55		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5		
			C040	Limón, crudo	5	2,5		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C056	Maracuyá, cruda	70	22,4	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Jugo de fruta de cosecha	C001	Mora de castilla, cruda	70	63	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Galleta integral	A027	Galleta salada, tipo soda	20	20	20 gr - 3 galletas	No aplica

4726

MENU 13

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C021	Curuba, cruda	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y hierva, refrigere. 3. Lleve en el agua con azucar, la fruta, leche. 4. Sirva frio de acuerdo al grupo de edad.
			G010	Leche de vaca, entera, liquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Mantecada	A054	mantecada, horneada	40	40	1 porcion de 40 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de cuchuco	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas y el cuchuco cubierta de agua desde el dia anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten. lave los granos. 3. Cocine una parte de carne del dia o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente dia anterior), coloque la leguminosas y el cuchuco con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, ahuyama, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . En una sarte o paila sofritos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve el hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa,el cuchuco, la papa y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno, adicione la cebada y termine coccion. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas, la cebada y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A018	Cuchuco de trigo, crudo	13	13		
			T003	Arveja seca, cruda	10	10		
			B130	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B006	Ahuyama, cruda	10	8,5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Cerdo asado	F011	Cerdo, carne magra cruda	110	110	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave la carne adicionando sal y ajo, reserve. 2. En un recipiente, tipo sarten o paila, adicione y caliente. 3. Adicione la carne previamente, dejar cocer a fuego medio, hasta que adquiera la consistencia caracteristica y retirar del fuego. 4. Sirva caliente.
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz con fideos	A030	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente y adicione los fideos, sofría completamente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano esté completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente de acuerdo al grupo de edad.
			A092	Pasta alimenticia enriquecida, cruda	5	5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Papa chorreada	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	90	81	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele la papa. Reserve. 2. En un recipiente hondo, coloque la papa , sal y agua . Deje cocer hasta que todo este tierno. 3. Lave y desinfecte la cebolla y tomate pique en cuadros pequeños. 4. Colocar un recipiente, caliente el aceite, adicione la cebolla, tomate y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 5 Sirva la papa y adicione por encima el guiso caliente.
			B103	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Calabazo guisado	B026	Calabazo, sin cáscara, cruda	70	63	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadros grandes la calabza. 2. En un recipiente hondo, coloque la calabaza, sal y agua . Deje cocer hasta que este tierna. 3. Lave, desinfecte, corte cebolla y tomate en cuadros pequeños. 5. Colocar un recipiente, caliente el aceite, adicione la cebolla, tomate y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 7. Mezcle el hogao con la calabaza deje cocer, conserve. 8. Sirva caliente.
			B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6		
			B103	Tomate, crudo	5	4		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	70	42	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Lleve en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Avena en leche	A013	Avena en hojuelas, precocida	13	13	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la avena y el azúcar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla a la avena. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			B010	Leche de vaca, entera, liquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Pan rollo	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C010	Banano común, crudo	100	70	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica

4727

MENU 14

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Agua de panela en leche	K033	Panela	12,5	12,5	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la panela hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez licuada adicionarla a la aguapanela. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente
			D010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
	Cereal acompañante	Tostada integral	A087	Tostadas o Galados, horneados	30	30	2 unidades medianas de 30 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C055	Papaya, madura, cruda	100	70	Porcion entre 60 - 90 gr	No aplica
ALMUERZO	Sopa	Sopa de avena	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	40	36	Taza de 220 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la papa, habichuela, zanahoria. 6. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y cilantro . Sin una sarte o palla sofreirlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve al hogao junto con agua . 7. Adicione la leguminosa, la papa, ha bichuela y el Ecuado de hogao y la sal. Deje coser hasta que todo este tierno, adicione la avena y termine cocción. 8. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas y mezcle 9. Sirva caliente.
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30		
			A012	Avena en hojuelas, precocida	13	13		
			T009	Arveja seca, cruda	10	10		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B051	Habichuela, cocida, sin sal	10	10		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Huevos pericos	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	Porcion de 50 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los huevos. Rompa y bata en un recipiente hondo, adicionando sal, reserve. 2.Lave y desinfecte la cebolla larga y el tomate. Despunte y pique finamente. Reserve. 3. En un recipiente, tipo sarten o paila, adicione el aceite y caliente. Adicione las cebollas y el tomate finamente, sofría. 4. Al Hogao restante , adicione el huevo previamente batido y mezcle constantemente, dejar coser a fuego medio. hasta que el huevo adquiera la consistencia característica y retirar del fuego. 5. Sirva caliente.
			B100	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
	Leguminosa seca	Lenteja guisada	T026	Lenteja, común, cruda	25	25	Porcion de 60 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. En un recipiente hondo, coloque la leguminosas cubierta de agua desde el día anterior al programado. 2. Elimine las impurezas y granos dañados que floten, lave el grano. 3. Cocine una parte de carne del día o huesos de pollo y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 4. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque la leguminosas con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 5. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o palla sofreirlos junto con el ajo pelado picado o rallado. Lleve al hogao junto con agua . 6. Adicione la leguminosa y el Ecuado de hogao y la sal. Deje coser hasta que todo este tierno. Termine cocción. 7. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro , Adicione a la leguminosas y mezcle. 8. Sirva caliente.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B100	Tomate, crudo	8	6,4		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B035	Cilantro crudo	1	0,9		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz blanco	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 90 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cubitos. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado. sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y adicione, junto con la sal. 5. Deje coser a fuego medio, sin tapar hasta que se seque o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar coser a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tubérculo, raices, platanos o derivados del cereal	Papa criolla dorada	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	90	90	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la papa. Corte en forma de papa francesa con cascara uniforme. 2. En un recipiente tipo sarten o pelle, coloque el aceite, caliente y fria la papa. Retire. Escurra y reserve. 3. Sirva caliente los chips de papa, porcionando.
			D009	Aceite de Palma	5	5		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga	B100	Tomate, crudo	35	28	Porción de 55 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cuadritos tomate. Corte en juliana la lechuga y ralle la zanahoria. 2. Lave, desinfecte, corte y exprima el limon. Mezcle con el aceite y la sal y bata hasta emulsionar. 3. Mezcle las verduras junto con la vinagreta. 4. Sirva.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17		
			B059	Lechuga común	10	5,5		
			C044	Limon, crudo	5	2,5		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C044	Limón, crudo	70	35	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El dia anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 lt por cada 5 vasos), en un recipiente. Junto con el azucar. refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Gelatina	K018	Gelatina con azúcar, polvo	10	10	Vaso de 150 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Coloque en un recipiente agua a hervir aproximadamente una taza de agua por un sobre de 35 gramos, cuando este caliente. 2. Agregar una taza igual de agua fría y conserve en un recipiente. Reposara colocar en la nevera tapado. 3. Dejara cuajar y sirva fría.
	Cereal acompañante	Galleta de soda	A027	Galleta salada, tipo soda	20	20	20 gr - 3 galletas	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C072	Piña, cruda	120	66	Porción entre 60 - 90 gr	No aplica

4728

MENU 15

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr ó c.c.	PESO NETO EN CRUDO gr ó c.c.	PESO SERVIDO gr ó c.c. MEDIDA CASERA	GUIA DE PREPARACION
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Bebida caliente o fría	Maizena en leche	A001	almidon de maíz, crudo	13	13	Taza de 200 cc	1. Colocar la mitad de la cantidad de agua a hervir con la maizena y el azúcar hasta cocinar. 2. Aparte en el resto del agua, licuar la leche en polvo. Una vez hervido adicionarlo a la maizena. 3. Revolver muy bien y constantemente hasta que hierva durante 5 minutos a partir del primer hervor. 4. Servir caliente.
			D010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Mollón	A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	1 unidad mediana de 40 gr	No aplica
	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C010	Banano común, crudo	100	70		
ALMUERZO	Sopa	Sancocho	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	40	32	Taza de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Cocine una parte de carne del día y reserve el consome o caldo de carne/pollo. 2. En un recipiente (preferiblemente olla presion), coloque el platano y zanahoria con agua y el caldo de carne / pollo. cocine hasta que esten blandos. 3. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la ahuyama. 4. Lave, desinfecte, pique finamente la cebolla y el tomate . En una sarte o paila sofritelos junto con el ajo pelado picado o rallado. Licue el hogao junto con agua . 5. Adicione el platano, yuca, papa y ahuyama y el licuado de hogao y la sal. Deje cocer hasta que todo este tierno. 6. Lave, desinfecte y pique finamente el cilantro. 7. Sirva caliente de acuerdo al grupo de edad.
			B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	27		
			B092	Plátano hartón, verde, crudo	30	20,4		
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5		
			B006	Ahuyama, cruda	10	8,5		
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			B035	Cilantro crudo	2	1,8		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Alimento proteico	Pollo en goulash	F072	Pollo, contramuslo con piel, cocido, sin sal	120	66	Porcion de 80 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave el pollo y fraccione en cuaditos. 2. Coloque el pollo en un recipiente con aceite, deje sellar a fuego alto y posteriormente, baje a fuego medio, adicione la sal y ajo pelado, picado o rallado y una porcion de agua, tape el recipiente para cocer. 3. Lave y desinfecte cebolla y tomate. Licue ambos con una cantidad mínima de agua . 4. Cubra el pollo con la mezcla de cebolla y tomate . Continue la cocción a fuego bajo, hasta que este blanda y cocida. Si es necesario agregue mas agua, durante la cocción para que garantice la cocción del pollo. Retire del fuego. 5. Sirva caliente, porcionando de acuerdo al grupo de edad.
			B108	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Cereal	Arroz pimentón	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	Porción de 50 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte la cebolla, el ajo . Pele y corte la cebolla finamente en cuisitas. 2. Colocar en un recipiente tipo caldero, caliente el aceite, adicione la cebolla, y el ajo pelado picado o rallado, sofría levemente. 3. En un olla lave el arroz, escurra y vierta en el caldero, mezcle sin dejar pegar. 4. Mida la cantidad de agua requerida (2 de agua por 1 de arroz) y lave y desinfecte el pimiton y licue junto con agua, junto con la sal. 5. Deje cocer a fuego medio, sin tapar hasta que se sacuse o se formen agujeritos. 6. Tape el recipiente y dejar cocer a fuego lento, hasta que el grano este completamente blando y abierto. Con un tenedor revuelva la preparacion y retire del fuego. 7. Sirva caliente.
			B028	Cebolla junca, hojas, cruda	5	2,25		
			D009	Aceite de Palma	5	5		
			B280	Pimentón rojo, crudo	5	4,25		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Tuberculo, raices, platanos - derivados del cereal	Tajadas de platano maduro	B089	Platano hartón, maduro, crudo	100	72	Porción de 75 gr	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave y desinfecte los platanos maduros, pele, y corte. En un recipiente con aceite caliente cocine hasta que esté blando. Retire del fuego y reserve. 2. Sirva caliente.
			D009	Aceite de Palma	5	5		
	Ensalada o Verdura de cosecha	Verdura en el goulash habichuela y zanahoria	B051	Habichuela, cocida, sin sal	30	30	Porción de 55 gr	Verifique la calidad y buen estado de la materia prima. 1. Lave, desinfecte, pele y corte en cubos la habichuela, zanahoria, tomate y cebolla cocine hasta que se encuentre los ingredientes blandos junto con el ajo pelado picado o rallado. 2. Lave y desinfecte cilantro, pique y agregue. 4. Sirva de acuerdo al grupo de edad.
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17		
			B108	Tomate, crudo	8	6,4		
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75		
			B280	Pimentón rojo, crudo	5	4,25		
			B009	Ajo, crudo	1	0,95		
	Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	C011	Guayaba, madura, cruda	70	52,5	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar la fruta y cuele. 4. Sirva frio.
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
REFRIGERIO DE LA TARDE	Bebida caliente o fría	Sorbete de fruta	C025	Fresa, madura, cruda	70	66,5	Vaso de 200 cc	Verifique las calidad y buen estado de la materia prima. 1. El día anterior al programado , lave, desinfecte, pele y corte en cubos la fruta . Refrigere. 2. Medir la cantidad de agua (1 litro por cada 5 vasos), en un recipiente, junto con el azucar y hielos, refrigere. 3. Licue en el agua con azucar, la fruta, hielos. 4. Sirva frio de acuerdo al grupo de edad.
			D010	Leche de vaca, entera, líquida, cruda	15	15		
			K004	Azúcar, moreno, granulado	8	8		
	Cereal acompañante	Torta de vainilla	A054	mantecada, horneada	40	40	1 porcion de 40 gr	no aplica

4729

Unión Temporal Adulto Mayor Meta NIT: 901.943.219-0	**SOCIALIZACIÓN DE MINUTA PATRÓN** **CONTRATO 1068 DE 2025** **REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META**

Fecha: 07/06/2025	Lugar: UT Adulto Mayor meta.
Hora de inicio:	Hora de Terminación:
Asistentes: Personal de Manipulación de Alimentos (Se aporta planilla de asistencia)	

TEMAS A TRATAR:

1. Socialización de la Minuta Patrón Nutricional

Con el propósito de dejar constancia de la socialización de la minuta nutricional elaborada por el profesional en nutrición, dirigida al personal de manipulación de alimentos de los Centros Vida del adulto mayor, con el fin de garantizar su correcta implementación, comprensión y cumplimiento según la normatividad vigente:

Siendo las 2:00 pm del día 06 de junio de 2025, se reunieron en las instalaciones de la Unión Temporal Adulto Mayor Meta, ubicada en la ciudad de Villavicencio, la Representante Legal, junto con el personal de manipulación de alimentos, con el objetivo de realizar la socialización de la minuta alimentaria correspondiente al Contrato 1068 de 2025, diseñada conforme a los lineamientos técnicos y normativos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social (Resolución 3803 de 2016) y las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

Durante la sesión se presentaron y explicaron los siguientes aspectos:

- Estructura de la minuta: distribución de tiempos de comida (refrigerio a.m., almuerzo y refrigerio p.m.).
- Contenido nutricional y balance de macro y micronutrientes.
- Porciones establecidas por grupo alimenticio.
- Alternancia de preparaciones y variedad de alimentos.
- Fichas técnicas y guías de preparación por menú.
- Métodos de cocción, temperaturas, medidas higiénico-sanitarias y presentación final.

Asimismo, se resolvieron inquietudes del personal manipulador respecto a la interpretación de la minuta, cantidades por ración, uso de alimentos disponibles y procedimientos establecidos. El personal manifestó su comprensión y compromiso con la correcta implementación de la minuta tal como fue diseñada.

El personal de manipulación de alimentos manifiesta que comprende la aplicación de los lineamientos de la minuta y se compromete a comunicar las novedades que resulten durante la ejecución de esta.

REALIZADA POR:

Nombre: MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
Cargo: REP. LEGAL CORUPIA

4930

SOCIALIZACIÓN CON PERSONAL DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS





CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

FORMATO ASISTENCIA

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

473/

ITEM	NOMBRE COMPLETO	C.C	CARGO	CENTRO VIDA	FIRMA
1	ANA EMILIA BELTRAN	40.438.953	Manipuladora de alimentos	BARRIO SAN JOSE - COMUNA 2	
2	MARIA NIDIA OSPINA	21.230.376	Manipuladora de alimentos	BARRIO SANTA FE - COMUNA 3	
3	CLAUDIA PATRICIA GUTIERREZ	40.445.995	Manipuladora de alimentos	BARRIO EL DELIRIO - COMUNA 4	
4	FRANCY DURAN PERDOMO	40.385.140	Manipuladora de alimentos	BARRIO NUEVA COLOMBIA - COMUNA 4	
5	ROSA HELENA SOTO ORTIZ	40.395.263	Manipuladora de alimentos	BARRIO PINILLA ALTO - COMUNA 5	
6	FANNY PRIETO MACHADO	40.879.750	Manipuladora de alimentos	BARRIO EL DANUBIO - COMUNA 5	
7	NELCY PARRA MORALES	52.847.859	Manipuladora de alimentos	BARRIO COMUNEROS - COMUNA 7	
8	MARIA LEONOR RODRIGEZ GOMEZ	1.121.897.643	Manipuladora de alimentos	BARRIO MONTECARLO ALTO - COMUNA 8	
9	MAIRA ALEJANDRA ESPITIA RIVEROS	1.123.800.022	Manipuladora de alimentos	BARRIO EL RUBY - COMUNA 8	
10	LEONOR CECILIA SALAS MEDINA	30.081.112	Manipuladora de alimentos	BARRIO LA MADRID, ETAPA 1 - COMUNA 9	
11	ANGELA AZUCENA SALCEDO	41.212.293	Manipuladora de alimentos	BARRIO EL BRILLANTE - COMUNA 10	
12	NELCY GUEVARA ACOSTA	40.389.295	Manipuladora de alimentos	VEREDA BUENA VISTA - CORREGIMIENTO 2	
13	SANDRA MILENA CORREA HERNANDEZ	40.278.084	Manipuladora de alimentos	CORREGIMIENTO DE PIÑALITO – VISTA HERMOSA	
14	MARIA NATALIA GONZALEZ GONZALEZ	40.210.245	Manipuladora de alimentos	VEREDA LA JULIA – MUNICIPIO DE LA URIBE	
15	ALEIDA AVILA GUZMAN	1.120.352.482	Manipuladora de alimentos	VEREDA LA JULIA – MUNICIPIO DE LA URIBE	
16	DERLY YANETH ARANGO DIAZ	40.418.680	Manipuladora de alimentos	PUERTO LOPEZ	

4732

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **FORMATO ASISTENCIA**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

17	LUZ NELLY ARIAS VARGAS	31.031.617	Manipuladora de alimentos	VEREDA PALMERAS- SAN CARLOS DE GUAROA	Nelly Arias
18	LEIDY RAQUEL VARON CRUZ	40.272.615	Manipuladora de alimentos	VEREDA GUALAS, SAN MARTIN DE LOS LLANOS	Leidy Raquel Varon
19	LUZ SERVANDA CAÑON SANTOS	40.186.747	Manipuladora de alimentos	LA MACARENA	Luz Servanda C.

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
REPRESENTANTE LEGAL
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR
NIT. 901.943.219-0

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4733

ANEXO N°16

PRIMER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

4734

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DE 2025
PERIODO INFORME	26 DE MAYO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	MEDICO ESPECIALISTA EN GERIATRIA Y GERONTOLOGÍA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	CARLOS ALBERTO ESPITIA BERRIO
CENTRO VIDA	CENTROS VIDA DEPARTAMENTO DEL META

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centros Vidas del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Brindar orientación y seguimiento clínico a los adultos mayores en temas relacionados con el autocuidado, adherencia a tratamientos médicos, manejo de enfermedades crónicas y hábitos de vida saludable. ✓ Apoyar al equipo interdisciplinario en la definición de estrategias de atención integral, desde el enfoque de la gerontología social y médica, contribuyendo al abordaje integral de los casos prioritarios. ✓ Realizar actividades de educación en salud dirigidas a los beneficiarios y cuidadores, fortaleciendo el conocimiento sobre el envejecimiento saludable, prevención de síndromes geriátricos y promoción del bienestar psicosocial.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Participar activamente en el equipo interdisciplinario, aportando desde el enfoque gerontogeriátrico a la definición y ejecución de estrategias de atención integral, y realizando remisiones o articulaciones necesarias con el sistema de salud cuando se requiera.	Se participó de manera activa en el equipo interdisciplinario, aportando desde el enfoque gerontogeriátrico a la planificación, discusión y ejecución de estrategias de atención integral orientadas al bienestar de los adultos mayores.
Desarrollar actividades educativas en salud dirigidas a los adultos mayores y cuidadores, enfocadas en autocuidado, adherencia a tratamientos, prevención de caídas, nutrición, manejo del duelo, entre otros temas relevantes.	Se realizo taller colectivo sobre hábitos de vida saludable, con énfasis en la promoción y prevención de los accidentes y complicaciones más comunes en el envejecimiento. Conocido como el Sindrome de polifarmacia, se presentan en el taller las enfermedades y síntomas relacionadas a esta y como prevenirlos, así como los cuidados necesarios en caso de presentarlos.

Elaborar informes técnicos periódicos, que incluyan diagnósticos, seguimiento de intervenciones, resultados obtenidos y recomendaciones de mejora para el fortalecimiento del servicio gerontogeriátrico.	Se presenta este informe parcial de actividades para dar cumplimiento a la obligación.
Cumplir con las disposiciones normativas, éticas y técnicas vigentes en Colombia para el ejercicio profesional en el ámbito gerontológico y geriátrico, así como con los lineamientos específicos del programa Centros Vida.	Se cumplieron las disposiciones normativas, éticas y técnicas vigentes en Colombia para el ejercicio gerontológico y geriátrico, conforme a la Ley 1251 de 2008, la Resolución 2654 de 2019, la Ley 1164 de 2007 y demás lineamientos del programa Centros Vida. Las acciones se desarrollaron con enfoque de dignidad, humanización y calidad en la atención a los adultos mayores.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

TEMA	SÍNDROMES GERIÁTRICOS: POLIFARMACIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TALLER DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON ÉNFASIS EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y COMPLICACIONES MÁS COMUNES EN EL ENVEJECIMIENTO
OBJETIVO	Promover hábitos de vida saludable en la población adulta mayor, con el fin de fortalecer el autocuidado y prevenir accidentes y complicaciones frecuentes durante el envejecimiento, tales como caídas, desnutrición, enfermedades crónicas y deterioro funcional, contribuyendo así a una mejor calidad de vida y mayor autonomía.
RECURSOS UTILIZADOS	Profesional para dictar el taller, espacio físico adecuado, computador, folletos
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Dictar el taller para los adultos mayores
METODOLOGÍA	Para el desarrollo de la actividad, se elaboró un folleto informativo sobre la polifarmacia en el adulto mayor, abordándola como un síndrome geriátrico de alto impacto en la salud y calidad de vida de esta población. El material incluyó definiciones claras, riesgos asociados, signos de alerta y recomendaciones prácticas para el manejo adecuado de medicamentos en el hogar. La actividad fue dirigida a los adultos mayores beneficiarios del Contrato 1068 de 2025, y se llevó a cabo mediante una sesión educativa presencial en la que se presentó la temática utilizando apoyos visuales y lenguaje accesible. Durante el encuentro, se promovió la participación activa de los asistentes, abriendo espacios para la formulación de preguntas, el intercambio de experiencias y la reflexión sobre sus propias prácticas de automedicación. Asimismo, se reforzaron conceptos clave relacionados con las medidas de autocuidado en el entorno doméstico, haciendo énfasis en aspectos como la alimentación balanceada, la higiene personal, la importancia de seguir las indicaciones médicas, el almacenamiento adecuado de medicamentos y la necesidad de evitar el consumo de fármacos sin prescripción. La actividad se

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	desarrolló en un ambiente respetuoso, participativo y adaptado a las condiciones cognitivas y físicas de los asistentes.
CONCLUSIONES	La actividad permitió fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre la polifarmacia como síndrome geriátrico, promoviendo prácticas seguras en el uso de medicamentos y reforzando hábitos de autocuidado en el hogar, lo que contribuye a su bienestar y autonomía.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA








	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta



ANEXOS

1. Folleto SÍNDROMES GERIÁTRICOS: POLIFARMACIA (02) folios.

CARLOS ALBERTO ESPITIA BERRIO
C.C. 17.338.038 DE VILLAVICENCIO
MEDICO GERIATRA Y GERONTOLOGO

REVISO Y APROBO:
MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
REPRESENTANTE LEGAL UT

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

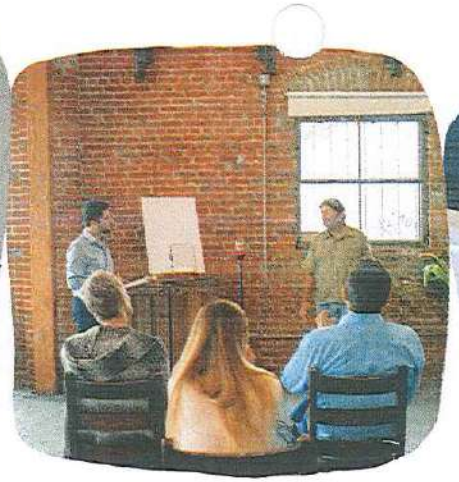
SIEMPRE BUENAS VIBRAS

La polifarmacia puede ser necesaria, pero su manejo adecuado reduce riesgos y mejora tu calidad de vida. Tú y tu equipo de salud pueden trabajar juntos para que los medicamentos sean tus aliados y no un peligro.

pacio para reunirse a disfrutar.









4738

POLIFARMACIA EL ADULTO MA

ENVEJECER SALUDABLEMENTE

- Mantén tu mente activa
- Alimentate de manera saludable, variada y equilibrada
- Haz actividad fisica
- Evita los hábitos toxicos o poco saludables
- Duerme ben
- Cuida tu salud bucal
- Vigila tu postura
- Toma medidas para prevenir las caídas
- Atento a tu salud

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

DR. CARLOS ESPITIA BERRIO
MEDICO ESPECIALISTA EN GERIA
Y GERONTOLOGÍA

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

¿QUÉ ES LA POLIFARMACIA?

ES EL USO SIMULTÁNEO DE CINCO O MÁS MEDICAMENTOS POR UNA PERSONA, COMÚN EN ADULTOS MAYORES CON MÚLTIPLES ENFERMEDADES CRÓNICAS. AUNQUE NECESARIA EN ALGUNOS CASOS, PUEDE TRAER RIESGOS SI NO SE CONTROLA ADECUADAMENTE

RIESGOS PRINCIPALES

·Interacciones medicamentosas: algunos fármacos pueden potenciar o disminuir el efecto de otros.
·Efectos secundarios: mareos, caídas, confusión, problemas gastrointestinales, entre otros.
·Deterioro de la calidad de vida: más visitas médicas, hospitalizaciones y gastos.
·Baja adherencia al tratamiento: olvidar dosis o tomarlas mal.
·Mayor riesgo de complicaciones: sobre todo en enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión y problemas neurológicos.

SEÑALES DE ALERTA

·Cambios repentinos de ánimo o conducta.
·Pérdida de equilibrio o caídas frecuentes.
·Somnolencia excesiva o confusión mental.
·Aparición de nuevos síntomas tras iniciar un medicamento.

RECOMENDACIONES

1.Consulta siempre a tu médico antes de iniciar o suspender un medicamento.
2.Lleva un listado actualizado de todos los medicamentos que tomas.
3.Cumple las dosis y horarios indicados por tu profesional de salud.
4.Evita automedicarte o tomar remedios recomendados por conocidos.
5.Informa cualquier efecto adverso que notes.
6.Asiste a revisiones periódicas para evaluar la necesidad de cada medicamento.

4737

Unic
Adult



MANTENTE EN MOVIMIENTO



Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4740

ANEXO N°17

PRIMER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21/07/2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	COORDINADOR DE LOS CENTROS VIDA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JOSE ALVARO DIZA GUZMAN
CENTRO VIDA	BRILLANTE, RUBI, COMUNEROS, NUEVA COLOMBIA, SANTA FE, SAN JOSE, PUERTO LOPEZ (META), LA JULIA (CORREGIMIENTO DE LA URIBE META), PIÑALITO (VISTA HERMOSA)

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad **Centro Vida**: CV**1. San José**, CV**2. Santa Fe**, CV**3. Brillante**, CV**4. Rubí**, CV**5. Comuneros**, CV**6. Nueva Colombia**, CV**7. Piñalito**, CV**8. Puerto López** y CV**9. La Julia** del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Planificación y Gestión del Programa.	Me permito informar que durante la primera semana de funcionamiento del programa de atención para el adulto mayor y junto a los diferentes equipos de trabajos de cada uno de los Centros Vida, llevamos a cabo la socialización de la planificación de las acciones a desarrollar en el presente periodo. Teniendo en cuenta la misión y visión del programa.
Coordinar las actividades diarias y semanales de los diferentes profesionales (Manipuladoras de	Es de mencionar que llevamos a cabo reuniones por medio telefónico con los diferentes equipos de trabajo de cada uno de los Centros Vida. A fin de coordinar las actividades tanto diarias como semanales. Y con ello

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Aseguramiento de la calidad del servicio.	Por medio del aseguramiento de la calidad del servicio, pudimos crear un ambiente de confianza donde cada adulto mayor se sintió escuchado, respetado y cuidado, garantizando que sus derechos y dignidad sean siempre lo primero. Y con ello mejorar su calidad de vida, promoviendo la autonomía y el bienestar general integral.
Velar por el cumplimiento de protocolos de atención, bioseguridad y normativas legales.	Se generó el cumplir de los protocolos de atención, bioseguridad y normativas legales en los diferentes puntos centros vida lo cual nos permito generar un ambiente de seguridad en la prestación del servicio.
Monitorear la calidad del servicio brindado por cada área.	El monitoreo constante junto con la coordinación articulada del equipo interdisciplinario presente en cada uno de los puntos centros Vida, nos permitió el generar una muy buena calidad del servicio.
Coordinación de servicios de alimentación.	Me permito informar que de forma constantes se verifico el buen estado de los productos adquiridos para generación optima de la prestación del servicio alimentario para nuestros beneficiarios.
Supervisar la entrega adecuada de alimentos conforme a los lineamientos nutricionales.	La entrega de alimentos se realizó siguiendo los lineamientos nutricionales establecidos en la minuta alimenticia y cumpliendo tanto con el gramaje como el servicio de servida en mesa en caliente.
Garantizar el cumplimiento de normas de higiene y seguridad alimentaria.	Se dio cumplimiento con las normas de higiene y seguridad alimentaria, refrigerando, congelando, usando estibas y muebles para la conservación y no contaminación de los alimentos.
Coordinar con personal de cocina o proveedores externos la entrega de materia prima para la preparación de alimentos.	Se coordinó con los proveedores y manipuladores de alimentos la recepción de los alimentos, en cuanto a la hora de recibido, calidad y cantidad teniendo en cuenta la minuta de la semana siguiente a preparar.
Atención y seguimiento a los beneficiarios.	La atención y seguimiento a los beneficiarios nos permitió diseñar rutinas seguras, progresivas y adaptadas que garanticen que cada ejercicio contribuya al bienestar y además de minimizar los riesgos a nivel grupal y/o individual de los usuarios teniendo en cuenta la edad, el estado de salud y las condiciones particulares de cada uno de ellos.
Canalizar casos especiales a los profesionales competentes.	Me permito informar que hasta el momento no se han presentado ningún caso especial que haya requerido de la activación de alguna ruta de atención por parte de nuestros profesionales.
Promover la participación de los beneficiarios.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores.
Obligaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)	Es de mencionar que se cumplió con los protocolos establecidos en referencia a la seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Identificando los peligros en cada lugar de trabajo, evaluando los riesgos asociados para implementar medidas preventivas.

CV2	Santa Fe (Villavicencio)	Cra 21-37-66	3	35	35
CV3	Brillante (Villavicencio)	Manz. 56 casa 21	10	35	35
CV4	Rubí (Villavicencio)	Mza 13 cs 49 Sec 2	8	35	35
CV5	Comuneros (Villavicencio)	Cra 29 N° 07 - 07	7	35	35
CV6	Nueva Colombia (Villavicencio)	MZ C -cs 17	4	35	35
CV7	Vista Hermosa	Centro poblado Piñalito	Centro poblado	40	40
CV8	Puerto López	Abel Rey Cl. 4 #2-18	Centro poblado	40	40
CV9	La Uribe	Centro poblado La Julia	Centro poblado	70	70

5. ESTADO ACTUAL DE LOS CENTROS VIDA.

5.1 CENTRO VIDA – SAN JOSE

CENTRO VIDA	SAN JOSÉ - VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida San José, está ubicado en la comuna 2 del municipio de Villavicencio a 10 minutos del centro de la ciudad lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Sus instalaciones cuentan con servicios básicos como agua potable, baterías sanitarias y mobiliario adecuado. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



5.3 CENTRO VIDA – BRILLANTE

CENTRO VIDA	BRILLANTE- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Brillante, está ubicado en la comuna 10 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






5.5 CENTRO VIDA – COMUNEROS

CENTRO VIDA	COMUNEROS- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Comuneros, está ubicado en la comuna 7 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



5.7 CENTRO VIDA –PIÑALITO - VISTA HERMOSA

CENTRO VIDA	PIÑALITO- VISTA HERMOSA
INFORME GENERAL	El Centro Vida Piñalito está ubicado en el centro poblado de piñal del municipio de Vista Hermosa, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.

4747

EVIDENCIA FOTOGRAFICA


5.9 CENTRO VIDA – LA JULIA - URIBE

CENTRO VIDA	LA JULIA
INFORME GENERAL	El Centro Vida La Julia está ubicado en el centro poblado de la julia del municipio de La Uribe, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA SAN JOSE, COMUNA 2							
SEMANA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**META DIARIA**	**CUMPLIMIENTO SEMANAL**
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	35	35
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	35	35
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

6.2 CENTRO VIDA SANTA FE

CENTRO VIDA	SANTA FE
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA SANTA FE, COMUNA 3							
SEMANA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**META DIARIA**	**CUMPLIMIENTO SEMANAL**
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	35	35
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	35	35
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

6.3 CENTRO VIDA BRILLANTE

JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

6.5 CENTRO VIDA COMUNEROS

CENTRO VIDA	COMUNEROS
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA COMUNEROS, COMUNA 7

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	35	35
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	35	35
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

6.6 CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA

CENTRO VIDA	NUEVA COLOMBIA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no

JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	40	40

6.8 CENTRO VIDA PUERTO LOPEZ

CENTRO VIDA	SAN JOSE
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA PUERTO LOPEZ, BARRIO ABEL REY

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	40	40
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	40	40
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	40	40
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	40	40
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	40	40
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	40	40

6.9 CENTRO VIDA LA JULIA

CENTRO VIDA	LA JULIA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA LA JULIA DEL MUNICIPIO DE LA URIBE

HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ.	40.189.664	PSICOLOGA	**COMUNEROS**
NELCY PARRA MORALES	52.847.859	MANIPULADORA	**COMUNEROS**
AMPARO BARRERO MARTINEZ	40.385.614	ASEO	**COMUNEROS**
BLANCA MONICA NAVIA	34.674.895	ENFERMERA	**NUEVA COLOMBIA**
YOBANA HERNANDEZ PACHON	40.215.865	EDU FISICO	**NUEVA COLOMBIA**
SANDRA YOLIMA BARBOSA BERNATE	40.404.419	MANUALIDADES	**NUEVA COLOMBIA**
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ.	40.189.664	PSICOLOGA	**NUEVA COLOMBIA**
FRANCY DURAN PERDOMO	40.385.140	MANIPULADORA	**NUEVA COLOMBIA**
ANDREA DEL PILAR MORENO	1.010.131.079	ASEO	**NUEVA COLOMBIA**
CLAUDIA PATRICIA LUGO MARTINEZ	35.263.363	ENFERMERA	**PIÑALITO**
JHON EDISON RAMÍREZ LÓPEZ	1.123.565.898	EDU FISICO	**PIÑALITO**
ANGELICA GUERRA UPEGUI	1.121.890.269	PSICOLOGA	**PIÑALITO**
SANDRA MILENA CORREA HERNANDEZ	40.278.084	MANIPULADORA	**PIÑALITO**
MAYRA ALEJANDRA SANABRIA MERCHAN	1.006.903.707	ASEO	**PIÑALITO**
MARIA ENELIA BERMUDEZ	40.271.617	MANUALIDADES	**PIÑALITO**
DEISSY MAYERLY MORA MONROY	1.120.866.972	ENFERMERA	**PUERTO LOPEZ**
MIGUEL ÁNGEL RUIZ GONZÁLEZ	1.006.860.298	EDU FISICO	**PUERTO LOPEZ**
UBALDO ROMERO CAMELO	13.443.815	MANUALIDADES	**PUERTO LOPEZ**
JULIETH ANDREA SÁNCHEZ ZARTA	40.218.538	PSICOLOGA	**PUERTO LOPEZ**
DERLY YANETH ARANGO DIAZ	40.418.680	MANIPULADORA	**PUERTO LOPEZ**
YILENA IDALY TUMAY NIETO	40.417.939	ASEO	**PUERTO LOPEZ**
LAURA DANIELA RENTERIA GUZMAN	1.006.692.819	ENFERMERA	**LA JULIA**
DIVIER SANTACRUZ MURILLO	1.122.649.518	EDU FISICO	**LA JULIA**
MARIA ENELIA BERMUDEZ	40.271.617	MANUALIDADES	**LA JULIA**
ANGELICA GUERRA UPEGUI	1.121.890.269	PSICOLOGA	**LA JULIA**
MARIA NATALIA GONZALEZ GONZALEZ	40.210.245	MANIPULADORA 1	**LA JULIA**
ALEIDA AVILA GUZMAN	1.120.352.482	MANIPULADORA 2	**LA JULIA**
MAGNOLIA BERMUDEZ URIBE	21.191.056	ASEO 1	**LA JULIA**
JENY PAOLA SAIGAMA LEIVA	1.006.839.623	ASEO 2	**LA JULIA**

8. MINUTA DE ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR:

MINUTAS CENTRO VIDA 2025
CICLO DE MENUS
SEMANA No. 1
REFRIGERIO DE LA MAÑANA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de arroz	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sopa de conchitas	Sopa de cebada
Alimento proteico	Cerdo guisado	Pollo a la criolla	Huevo cocido	Pechuga asada	Albóndigas de res
Leguminosa seca	-	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco
Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Papa salada	Yuca guisada	Papa criolla al vapor	Plátano cocido	Papa al vapor
Verdura cosecha	Pepino guisado	Ensalada de remolacha, zanahoria y tomate	Tomate en cuadritos	Ensalada de piña, zanahoria y repollo	Ensalada de tomate, cebolla y lechuga
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Salpicón	Colada en leche	Sorbete de fruta	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Torta de zanahoria	Galleta de soda	Galleta de limón	Pan blando	Pan rollo
Jugo de fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el salpicón	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el jugo
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 3					
REFRIGERIO 1					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Chocolate en leche	Sorbete de fruta	Agua de panela en leche	Maizena en leche

		beneficiarios para poder generar y garantizar una oportuna atención. • Detectar signos de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, duelo, aislamiento, entre otros. • Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar. • Brindar acompañamiento psicológico a los beneficiarios que lo requieran. • Desarrollar terapias orientadas a fortalecer la autoestima, el afrontamiento y la adaptación a los cambios propios del envejecimiento. • Diseñar e implementar actividades para prevenir el deterioro cognitivo y promover el envejecimiento saludable. • Diseñar ejercicios que fortalezcan las funciones cognitivas de forma lúdica y terapéutica.	para este periodo y el número total de valoraciones por punto son: CV1: 35 Valoraciones CV2: 35 Valoraciones CV3: 35 Valoraciones CV4: 35 Valoraciones CV5: 35 Valoraciones CV6: 35 Valoraciones CV7: 40 Valoraciones CV8: 40 Valoraciones CV9: 70 Valoraciones ✓ Se generaron actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional y social de los adultos mayores, fomentando la participación y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Se diseñaron y desarrollaron estrategias enfocados especialmente en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. Además, se fomentó un espacio de escucha activa y participación, donde los adultos mayores compartieron experiencias y reflexiones que fortalecieron el sentido de comunidad y pertenencia. ✓ Se realizó seguimiento observacional y conversacional para detectar posibles signos de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, duelo no resuelto, aislamiento social u otras alteraciones emocionales o conductuales. ✓ Se realizó actividades enfocadas en la promoción y la prevención de la salud, escuchando sus necesidades manteniendo una comunicación empática que favoreció el reconocimiento de las capacidades individuales de los nuestros adultos mayores y con

			✓ Se realizaron acciones las cuales buscaron mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores en temas relacionados con la promoción y la prevención de las enfermedades propias de la edad adulta.
OCUPACIÓN PRODUCTIVA DEL TIEMPO LIBRE DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	EDUCADOR FÍSICO	• Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. • Apoyar actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar. • Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes. • Realizar ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación. • Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural además sobre la posturas adecuadas y movimientos seguros. • Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia y estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social. • Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal. • Generar conciencia sobre la importancia del movimiento	✓ Se llevaron a cabo en todos los centros vida reuniones con los equipos interdisciplinarios con el fin de identificar los riesgos y las necesidades específicas de los adultos mayores beneficios del programa en tema de salud física. ✓ Se concientizo a los adultos mayores del autocuidado personal, bienestar, respeto dentro y fuera del establecimiento. Por medio de charlas y exposiciones sobre autocuidado, dinámicas y juegos en los cuales se incluían los valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad. ✓ Se diseñaron rutinas seguras, progresivas y adaptadas que garantizaron que cada ejercicio contribuyera al bienestar y además de minimizar los riesgos a nivel grupal y/o individual de los usuarios teniendo en cuenta la edad, el estado de salud y las condiciones particulares de cada uno de ellos. Como por ejemplo sesiones individuales enfocadas en movilidad, así como actividades grupales de bajo impacto como caminatas guiadas, ejercicios con música, estiramientos y juegos terapéuticos. Cada actividad fue supervisada por profesionales en salud (enfermera) y garantizando la seguridad, la participación activa y la adaptación constante según la evolución de cada participante. Con ellos buscamos el promover un envejecimiento activo, fortaleciendo la autonomía,

		ejercitar la coordinación ojo-mano. • Estimular la socialización y el compañerismo entre los adultos mayores.	entorno de respeto, dignidad y bienestar. Desde la higiene personal hasta el acompañamiento en rutinas de alimentación y movilidad, generando la promoción de su autonomía. ✓ Se incorporaron actividades especialmente diseñadas para fomentar el uso de la memoria, la atención, la concentración y la creatividad. Utilizando dinámicas como juegos de asociación, ejercicios de estimulación cognitiva y manualidades que requerían seguir secuencias lógicas y aplicar técnicas artísticas. Estas estrategias no solo favorecieron el entrenamiento mental, sino que también despertaron el interés y la imaginación de los participantes, logrando una mejora notable en su interacción social y en el disfrute de los encuentros. ✓ Se promovió el fortalecimiento de la motricidad fina a través de actividades como el corte de figuras, manejo de tijeras, pinceles y adhesivos, estimulando los músculos finos de las manos y dedos, el pegado de elementos decorativos, la pintura en diversas superficies y el tejido con lanas de colores. ✓ Se desarrolló ejercicios enfocados en la coordinación ojo-mano, integrando actividades que requerían precisión visual y motora, como ensamblar piezas o realizar moldes. ✓ Se realizaron actividades centradas en estimular la socialización y el compañerismo, reconociendo el valor de las relaciones humanas en esta etapa de la vida. Estas iniciativas favorecieron la

4756

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

11 -1 CENTRO VIDA SAN JOSE

CENTRO VIDA	SAN JOSÉ
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	Por medio del proceso de planificación y gestión nos permitió crear estrategias para el cumplir de las metas planteadas, la cual es generar un servicio integral de calidad hacia nuestros adultos mayores.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





TEMA	ACOMPAÑAMIENTO A LOS PROCESOS DE MANUALIDADES
CONCLUSIONES	Es por medio de este acompañamiento buscamos que nuestros beneficiarios estimulen su motricidad fina, mejorando los movimientos funcionales que se necesitan para las tareas cotidianas como bañarse, vestirse o comer. Y a nivel cognitivo, mejora la concentración, la atención y la memoria. Ya que las manualidades brindan satisfacción al permitir que los participantes vean el fruto de su trabajo.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





TEMA	SUPERVISAR LA ENTREGA ADECUADA DE ALIMENTOS

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	
TEMA	ACOMPAÑAMIENTO A LOS PROCESOS DE MANUALIDADES
CONCLUSIONES	Es por medio de este acompañamiento buscamos que nuestros beneficiarios estimulen su motricidad fina, mejorando los movimientos funcionales que se necesitan para las tareas cotidianas como bañarse, vestirse o comer. Y a nivel cognitivo, mejora la concentración, la atención y la memoria. Ya que las manualidades brindan satisfacción al permitir que los participantes vean el fruto de su trabajo.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	

11 - 3 CENTRO VIDA BRILLANTE

CENTRO VIDA	BRILLANTE
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	Por medio del proceso de planificación y gestión nos permitió crear estrategias para el cumplir de las metas planteadas, la cual es generar un servicio integral de calidad hacia nuestros adultos mayores.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta




11 - 4 CENTRO VIDA RUBI

CENTRO VIDA	RUBI
TEMA	SUPERVISIÓN A LA PRESTACIÓN DEL SERVICIOS.
CONCLUSIONES	Es garantizar que se cumplan con las normas y políticas establecidas asegurando que los productos y servicios ofrecidos mantengan un estándar de calidad constante, lo cual es crucial para el buen servicio hacia nuestros beneficiarios

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




TEMA	ACOMPAÑAMIENTO A LOS PROCESOS DE MANUALIDADES
CONCLUSIONES	Es por medio de este acompañamiento buscamos que nuestros beneficiarios estimulen su motricidad fina, mejorando los movimientos funcionales que se necesitan para las tareas cotidianas como bañarse, vestirse o comer. Y a nivel cognitivo, mejora la concentración, la atención y la memoria. Ya que las manualidades brindan satisfacción al permitir que los participantes vean el fruto de su trabajo.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

4759

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





TEMA	SUPERVISIÓN A LA PRESTACIÓN DEL SERVICIOS.
CONCLUSIONES	Es garantizar que se cumplan con las normas y políticas establecidas asegurando que los productos y servicios ofrecidos mantengan un estándar de calidad constante, lo cual es crucial para el buen servicio hacia nuestros beneficiarios

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



TEMA	SUPERVISAR LA ENTREGA ADECUADA DE ALIMENTOS
CONCLUSIONES	Es importante mencionar que la entrega adecuada de alimentación es la base de una vida saludable y parte importante de nuestros adultos mayores. Ya que ello significa una ayuda bastante significativa para la prevención o tratamientos de enfermedad crónicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta




TEMA	SUPERVISAR LA ENTREGA ADECUADA DE ALIMENTOS
CONCLUSIONES	Es importante mencionar que la entrega adecuada de alimentación es la base de una vida saludable y parte importante de nuestros adultos mayores. Ya que ello significa una ayuda bastante significativa para la prevención o tratamientos de enfermedad crónicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




11 - 7 CENTRO VIDA PIÑALITO

CENTRO VIDA	PIÑALITO
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	Por medio del proceso de planificación y gestión nos permitió crear estrategias para el cumplir de las metas planteadas, la cual es generar un servicio integral de calidad hacia nuestros adultos mayores.

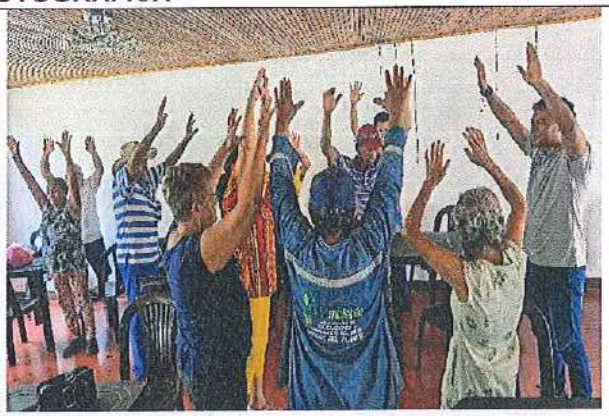
EVIDENCIA FOTOGRAFICA




11 - 8 CENTRO VIDA PUERTO LOPEZ

TEMA	SUPERVISIÓN A LA PRESTACIÓN DEL SERVICIOS.
CONCLUSIONES	Es garantizar que se cumplan con las normas y políticas establecidas asegurando que los productos y servicios ofrecidos mantengan un estándar de calidad constante, lo cual es crucial para el buen servicio hacia nuestros beneficiarios

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

TEMA	SUPERVISAR LA ENTREGA ADECUADA DE ALIMENTOS
CONCLUSIONES	Es importante mencionar que la entrega adecuada de alimentación es la base de una vida saludable y parte importante de nuestros adultos mayores. Ya que ello significa una ayuda bastante significativa para la prevención o tratamientos de enfermedad crónicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





TEMA	ACOMPAÑAMIENTO A LOS PROCESOS DE MANUALIDADES
CONCLUSIONES	Es por medio de este acompañamiento buscamos que nuestros beneficiarios estimulen su motricidad fina, mejorando los movimientos funcionales que se necesitan para las tareas cotidianas como bañarse, vestirse o comer. Y a nivel cognitivo, mejora la concentración, la atención y la memoria. Ya que las manualidades brindan satisfacción al permitir que los participantes vean el fruto de su trabajo.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



TEMA	SUPERVISAR LA ENTREGA ADECUADA DE ALIMENTOS
CONCLUSIONES	Es importante mencionar que la entrega adecuada de alimentación es la base de una vida saludable y parte importante de nuestros adultos mayores. Ya que ello significa una ayuda bastante significativa para la prevencion o tratamientos de enfermedad crónicas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

4763

es garantizar que se cumplan con las normas y políticas establecidas asegurando que los productos y servicios ofrecidos mantengan un estándar de calidad constante, lo cual es crucial para el buen servicio hacia nuestros beneficiarios

12.2 SANTA FE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCION DE LA ACTIVDAD: supervisar la entrega adecuada de alimentos
es importante mencionar que la entrega adecuada de alimentación es la base de una vida saludable y parte importante de nuestros adultos mayores. ya que ello significa una ayuda bastante significativa para la prevencion o tratamientos de enfermedad crónicas.

12.3 CENTRO VIDA EL BRILLANTE





DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD acompañamiento a los procesos de manualidades

4764

es por medio de este acompañamiento buscamos que nuestros beneficiarios estimulen su motricidad fina, mejorando los movimientos funcionales que se necesitan para las tareas cotidianas como bañarse, vestirse o comer. y a nivel cognitivo, mejora la concentración, la atención y la memoria. ya que las manualidades brindan satisfacción al permitir que los participantes vean el fruto de su trabajo.

12.6 CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
Por medio del proceso de planificación y gestión nos permitió crear estrategias para el cumplir de las metas planteadas, la cual es generar un servicio integral de calidad hacia nuestros adultos mayores.

12.7 CENTRO VIDA PIÑALITO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD planificación y gestión del programa por medio del proceso de planificación y gestión nos permitió crear estrategias para el cumplir de las metas planteadas, la cual es generar un servicio integral de calidad hacia nuestros adultos mayores.

13. NOVEDADES

N°	FECHA NOVEDAD	DESARROLLO NOVEDAD
N/A	N/A	N/A

JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
C.C. 86.057.024 DE V/CIO
CARGO: COORDINADOR CENTRO VIDA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	21 DE JULIO DE 2025
PERIODO INFORME	09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025
CARGO	COORDINADOR
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ
CENTRO VIDA	BUENAVISTA, EL DELIRIO, LA MADRID, DANUBIO, MONTECARLO, PINILLA, PALMERAS(SAN CARLOS DE GUAROA), GUALAS (SAN MARTIN), LA MACARENA

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida: 1. Buenavista 2. Danubio 3. Delirio 4. Madrid, 5. Montecarlo 6. Pinilla del municipio de Villavicencio y 7. Palmeras del municipio de San Carlos de Guaroa 8. Gualas del municipio de San Martín, 9. La Macarena, todos del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Planificación y gestión del programa.	Se hizo reunión con cada sede de Centro Vida a mi cargo, y con cada equipo colaborador se les dio a conocer cuales el objetivo del programa, cuáles serían las actividades para ejecutar de acuerdo con el rol que tiene cada uno, se estableció un cronograma de actividades y horario para los profesionales para la atención a los usuarios del programa.

4767

Atención y seguimiento a los beneficiarios.	En las diferentes visitas a los Centro Vida, interactúo con los beneficiarios, escuchando sus historias, compartiendo experiencias.
Canalizar casos especiales a los profesionales competentes.	Se esta atento en caso de que se presente alguna novedad o caso especial de algún usuario para activar rutas de atención, pero en el periodo reportado no se ha presentado
Promover la participación de los beneficiarios.	En las diferentes visitas a los Centro Vida, invito a los beneficiarios a participar en las diferentes actividades programadas para el bienestar y desarrollo de los mismos.
Obligaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)	La Unión Temporal brindo Seguridad y Salud en Trabajo, identificando los peligros en cada lugar de trabajo, evaluando los riesgos asociados para implementar medidas preventivas, incluyendo el uso de equipos de protección personal (EPP), señalización de seguridad, capacitación de los trabajadores, mantenimiento de equipos, entre otros.
Velar por el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo dentro del programa.	Continuamente se da cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo con el uso de elementos de protección personal, y contando con la señalización de seguridad.
Identificar y reportar condiciones de riesgo que puedan afectar a los trabajadores o usuarios.	En los Centros Vida a mi cargo no se han identificado condiciones de riesgo que puedan afectar a los beneficiarios y equipo humano.
Asegurar que el personal utilice los elementos de protección personal (EPP) adecuados.	Por seguridad es una obligación del equipo humano portar los elementos de protección personal adecuado a su rol dentro del programa.
Obligaciones en el manejo adecuado de residuos.	Todos los días una vez terminadas las labores del día en los Centros Vida, se dispone a dar manejo a los residuos orgánicos adecuadamente, como el material de manualidades.
Supervisar el cumplimiento de protocolos para la clasificación y disposición de residuos (ordinarios, reciclables y biosanitarios).	Se ha instruido al personal de cada Centro Vida en la clasificación y disposición final de los residuos y se cuenta con los elementos para su recolección,
Asegurar que el personal de enfermería y demás áreas desechen correctamente materiales contaminados o peligrosos.	Se ha instruido al personal de cada Centro Vida en cómo se debe desechar correctamente materiales contaminados o peligrosos en caso de que resulten.
Promover prácticas de cuidado ambiental en el equipo y en los beneficiarios.	Se hace conciencia en los beneficiarios del programa como del equipo colaborador de cada Centro Vida, para el cuidado ambiental, apagando luces, dando buen uso del agua, colocando la basura en su lugar, entre otros.
Presentar informe mensual de actividades, con registro fotográfico, planillas de verificación de recepción de servicios de los adultos mayores.	Se presenta el informe mensual de actividades con su registro fotográfico, planillas de verificación de recepción de servicios de los adultos mayores

4. LA EJECUCIÓN DEL PRESENTE CONTRATO SE DESARROLLO EN LOS SIGUIENTES CENTROS VIDA Y NÚMERO BENEFICIARIOS ADULTO MAYOR:

N°	CENTRO VIDA	DIRECCIÓN	COMUNA	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
CV1	BUENAVISTA (Villavicencio)	Kilometro 6 Antigua vía a Bogotá Vereda Buenavista	Corregimiento 2	35	35

4768



5.2. CENTRO VIDA DANUBIO

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Danubio Departamento del Meta
INFORME GENERAL	En el Centro Vida Danubio se han dispuesto condiciones que facilitan la llegada de los adultos mayores beneficiarios del programa. El lugar cuenta con espacios cómodos, aireados e iluminados, agua potable, baños adecuados y dotación de sillas y mesas. Los asistentes provienen de sectores cercanos, siendo en su mayoría personas mayores en situación de vulnerabilidad que aprovechan los beneficios del centro.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta



5.4. CENTRO VIDA LA MADRID

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio La Madrid Departamento del Meta
INFORME GENERAL	L El Centro Vida La Madrid ha sido instalado en una ubicación clave para asegurar el acceso de los adultos mayores. Dispone de espacios confortables, iluminados y ventilados, servicios de agua potable, baños y mobiliario funcional. Adultos mayores de comunidades cercanas, con altos niveles de vulnerabilidad, asisten al centro para participar en sus actividades y servicios.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

	participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






5.6. Centro vida Pinilla

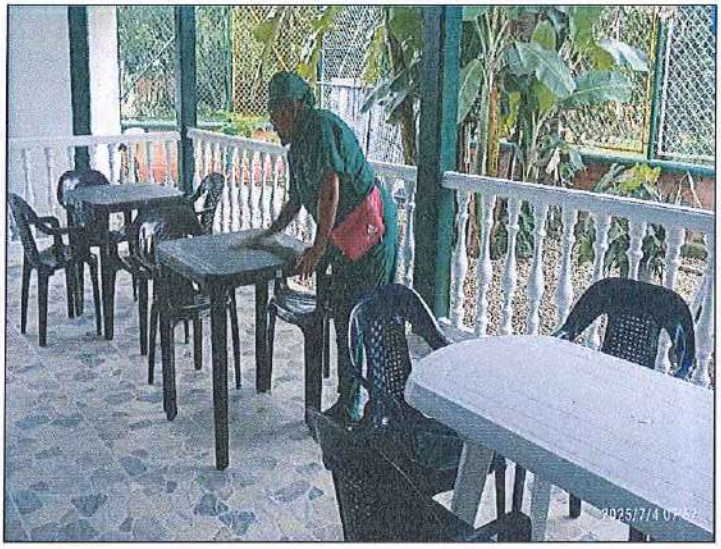
CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Pinilla Departamento del Meta
INFORME GENERAL	El Centro Vida Pinilla está estratégicamente ubicado para facilitar el acceso de los adultos mayores beneficiarios. El espacio dispone de áreas ventiladas e iluminadas, baños, agua potable y dotación de mobiliario. Las personas mayores que asisten provienen de zonas aledañas, caracterizadas por condiciones de alta vulnerabilidad, y se benefician de los servicios brindados.

	este centro llegan adultos mayores de sectores vulnerables cercanos, quienes encuentran en el espacio un apoyo constante.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









5.8. CENTRO VIDA GUALAS

CENTRO VIDA	Municipio de San Martín de los Llanos Gualas Departamento del Meta
INFORME GENERAL	El Centro Vida Gualas ha sido ubicado para asegurar la cercanía y accesibilidad a los adultos mayores del sector. Sus instalaciones están adecuadamente ventiladas, iluminadas, y cuentan con baños, agua potable y mobiliario funcional.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	actividades. El centro atiende a personas mayores provenientes de comunidades cercanas, muchas en condición de vulnerabilidad.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

EVIDENCIA FOTOGRAFICA






6. COBERTURA Y ANALISIS DE CUMPLIMIENTO SEMANAL.

Se presenta a continuación el reporte de la asistencia por 6 semanas por centro vida.

6.1. CENTRO VIDA BUENAVISTA

CENTRO VIDA	BUENAVISTA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	35	35
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	35	35
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

6.3. CENTRO VIDA DELIRIO

CENTRO VIDA	DELIRIO
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME GENERAL	Ubicado en Delirio, el Centro Vida cuenta con condiciones óptimas: salón ventilado, buena iluminación, servicios sanitarios y agua potable, además de mobiliario para desarrollar actividades grupales. El entorno ofrece espacios naturales que favorecen la recreación y bienestar emocional de los adultos mayores.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Durante el periodo de atención, las actividades se han realizado según el cronograma establecido. La participación ha sido constante, con adultos mayores que muestran entusiasmo por cada sesión.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Con una cobertura de 35 cupos, el centro ha mantenido su capacidad al 100 %, con beneficiarios activos y comprometidos.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA EL DELIRIO COMUNA 4

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	35	35
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	35	35
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

Fuente: Coordinación

6.4. CENTRO VIDA LA MADRID

CENTRO VIDA	LA MADRID

JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

Fuente: Coordinación

6.6. CENTRO VIDA PINILLA

CENTRO VIDA	PINILLA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME GENERAL	Pinilla alberga un Centro Vida en óptimas condiciones físicas y de ubicación. El salón es ventilado, con iluminación natural, acceso a agua potable, baños y dotación de sillas y mesas. Las personas mayores disfrutan de actividades en contacto con la naturaleza.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Las actividades planificadas se han desarrollado de manera fluida y puntual. La comunidad participante ha mostrado entusiasmo y compromiso continuo.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Los 35 cupos disponibles están ocupados por adultos mayores que participan activamente en las actividades programadas.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA PINILLA COMUNA 5

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	35	35
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	35	35
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	35	35
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	35	35
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	35	35
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	35	35

Fuente: Coordinación

6.7. CENTRO VIDA PALMERAS

CENTRO VIDA	PALMERAS
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida Palmeras está dotado de infraestructura adecuada: salón ventilado e iluminado, baterías sanitarias, agua potable y el mobiliario necesario. El entorno natural promueve la recreación al aire libre y el bienestar físico y emocional de los adultos mayores.

JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	40	40

Fuente: Coordinación

6.9. CENTRO VIDA LA MACARENA

CENTRO VIDA	LA MACARENA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	9 DE JUNIO AL 18 JULIO DE 2025
INFORME GENERAL	La Macarena cuenta con un Centro Vida acogedor, con salón ventilado, buena iluminación, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario para actividades grupales. El espacio favorece actividades físicas y recreativas en contacto con la naturaleza.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Las actividades han seguido el cronograma establecido, con una asistencia regular y una actitud positiva por parte de los adultos mayores beneficiarios.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	El centro mantiene una cobertura total de 40 cupos, todos ocupados por adultos mayores comprometidos con su participación en el programa.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA LA MACARENA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
JUNIO SEM 1	9	10	11	12	13	40	40
JUNIO SEM 2	16	17	18	19	20	40	40
JUNIO SEM 3	FESTIVO	24	25	26	27	40	40
JULIO SEM 4	FESTIVO	1	2	3	4	40	40
JULIO SEM 5	7	8	9	10	11	40	40
JULIO SEM 6	14	15	16	17	18	40	40

Fuente: Coordinación

7. RELACIÓN PERSONAL EXISTENTE DE LOS CENTROS VIDA:

NOMBRES COMPLETOS	NÚMERO DE CÉDULA	CARGO	CENTRO VIDA
NELCY GUEVARA ACOSTA	40.389.295	MANIPULADORA	**BUENAVISTA**
LUZ MARINA MORALES ROA	40.436.455	ASEO	**BUENAVISTA**
SANDY JOHANNA MORALES CARRILLO	1.121.819.355	ENFERMERA	**BUENAVISTA**
MARLENY JIMENEZ CADENA	21.239.930	MANUALIDADES	**BUENAVISTA**
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	**BUENAVISTA**
RÓMULO TOVAR ACOSTA	455.903	EDU FISICO	**BUENAVISTA**
FANNY PRIETO MACHADO	40.379.753	MANIPULADORA	**EL DANUBIO**
LEIDY NAYULI PINILLA BUITRAGO	1.121.965.638	ASEO	**EL DANUBIO**
ELIZABETH TARIFA ORTIZ	RENUNCIO	ENFERMERA	**EL DANUBIO**
LUZ INELDA SANTANA SALAMANCA	21191121	ENFERMERA	**EL DANUBIO**
FABIO GUTIÉRREZ ROMERO	17.315.808	MANUALIDADES	**EL DANUBIO**
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ	40.189.664	PSICOLOGA	**EL DANUBIO**

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Grupo de alimentos y/o preparaciones	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
Bebida caliente o frita	Chocolate con leche	Agua de panela en leche	Café con leche	Maizena en leche	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Pan rollo	Galleta tipo cracker	Pan integral	Galleta de vainilla	Arepa con queso asada
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de avena	Sopa de mute	Sopa de arroz	Sopa de cebada	Sopa de fideos
Alimento proteico	Huevo revuelto	Molida de res	Pollo desmechado	Cerdo en salsa	Pollo sudado
Leguminosa seca	Lenteja guisada	-	-	-	Frijol guisado
Cereal	Arroz blanco	Espagueti	Arroz con fideos	Arroz perejil	Arroz blanco
Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Papa al vapor	Chips de papa	Medallones de maduro	Pure de papa criolla	Yuca al vapor
Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de zanahoria y tomate	Ensalada de pepino cohombro y tomate	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Poteca de ahuyama
Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Batido de Avena fría	Jugo de fruta de cosecha	Arroz con leche	Agua de panela
Cereal acompañante	Pan de queso	Galletas integrales	Torta de vainilla		Pan coco
fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 2					
REFRGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 6**	**MENÚ 7**	**MENÚ 8**	**MENÚ 9**	**MENÚ 10**
Bebida caliente o frita	Agua de panela con leche	Maizena en leche	Leche achocolatada	Avena en leche	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Tostada integral	Mantecada	Pan integral	Torta de vainilla	Pan alineado

Cereal acompañante	Pan blandito	Pan cascarita	Mantecada	Tostada integral	Mojicón
Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de pasta	Sopa de arroz	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sancocho
Alimento proteico	Pollo al bistec	Desmechado de res	Cerdo asado	Huevos pericos	Pollo en goulash
Leguminosa seca	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada	-
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz pimentón
Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Platano asado	Yuca al vapor	Papa chorreada	Papa criolla dorada	Tajadas de plátano maduro
Verdura cosecha	Ensalada de tomate, pepino y cebolla	Ensalada de tomate, aguacate y cebolla	Calabaza guisada	Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga	Verdura en el goulash habichuela y zanahoria
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
REFRIGERIO 2					
Bebida caliente o frita	Café en leche	Jugo de fruta de cosecha	Avena en leche	Gelatina	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Pan calentano	Galleta integral	Pan rollo	Galleta de soda	Torta de vainilla
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

9. PARTICIPACIÓN POR LÍNEA DE INTERVENCIÓN DESDE EL 9 DE JUNIO AL 18 DE JULIO.
Ver asignación de Centro Vida en el PUNTO 4.

LINEA	AREA	OBJETIVOS	RESULTADOS
ATENCIÓN PSICOSOCIAL	PSICOLOGIA	• Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales,	Se desarrollaron los talleres grupales de intervención psicoemocional de

		confort y seguridad para los usuarios del Centro Vida. • Colaborar con el equipo interdisciplinario en la identificación de alertas en salud y necesidades particulares de los adultos mayores, para su oportuna remisión o intervención. • Fomentar hábitos de vida saludable mediante la participación en actividades educativas, recreativas y de autocuidado dirigidas a los adultos mayores. • Llevar el registro y control de las actividades de enfermería realizadas, cumpliendo con los protocolos establecidos y garantizando la trazabilidad de la atención prestada.	clasificación de enfermedades y disminución de factores de riesgo modificables. El número total de valoraciones de adultos mayores hasta el momento son: CV1: 12 valoraciones CV2: 12 valoraciones CV3: 12 valoraciones CV4: 12 valoraciones CV5: 12 valoraciones CV6: 12 valoraciones CV7: 12 valoraciones CV8: 12 valoraciones CV9: 12 valoraciones El número de actividades realizadas durante este durante este periodo fueron: CV1: 13 CV2: 12 CV3: 6 CV4: 13 CV5: 12 CV6: 13 CV7: 4 CV8: 6 CV9: 12
OCUPACIÓN PRODUCTIVA DEL TIEMPO LIBRE DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	EDUCADOR FÍSICO	• Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. • Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. • Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en	Se realizaron las acciones grupales propuestas en el plan de trabajo, hacia la promoción de la autonomía y condición física de los beneficiarios del centro vida, cumpliéndose los objetivos propuestos para este periodo en su plan de actividades. El número de actividades realizadas durante este durante este periodo fueron: CV1: 3 CV2: 3 CV3: 3 CV4: 6 CV5: 3 CV6: 6 CV7: 3

4779

		• Promover el desarrollo y mantenimiento de la motricidad fina y la coordinación ojo-mano, mediante manualidades, contribuyendo a preservar la funcionalidad y la autonomía en tareas cotidianas. • Potenciar la socialización y el compañerismo entre los adultos mayores, creando entornos colaborativos que favorezcan el apoyo mutuo, la comunicación y el sentido de pertenencia, con impacto positivo en la salud mental y la cohesión grupal. • Rendir informes periódicos de ejecución, con registros claros y evidencias fotográficas o documentales de los talleres.	CV2: 7 CV3: 7 CV4: 3 CV5: 8 CV6: 7 CV7: 7 CV8: 7 CV9: 7

10. SEGUIMIENTO INDICADORES.

A continuación, se realiza el seguimiento a indicadores según cada centro y sujeto a reporte de cada uno de los profesionales que integran las diferentes líneas de intervención e informe técnico profesional suministrado para el presente informe zonal. **Ver asignación de centro vida en el PUNTO 4.**

N°	INDICADOR	CV1	CV2	CV3	CV4	CV5	CV6	CV7	CV8	CV9
1	Número de Centros vida activos y operando.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Número de informes entregados.	4	5	4	4	4	4	4	4	4
3	Número de adultos mayores beneficiados.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
4	Número de personas atendidas con minuta alimentaria.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
5	Número de personas atendidas en actividades psicosociales.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
6	Número de personas atendidas actividades físicas	35	35	35	35	35	35	40	40	40

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4783





CENTRO VIDA	LA MADRID
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MADRID
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES




CENTRO VIDA	MONTECARLO
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




CENTRO VIDA	MONTECARLO
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




CENTRO VIDA	PINILLA

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





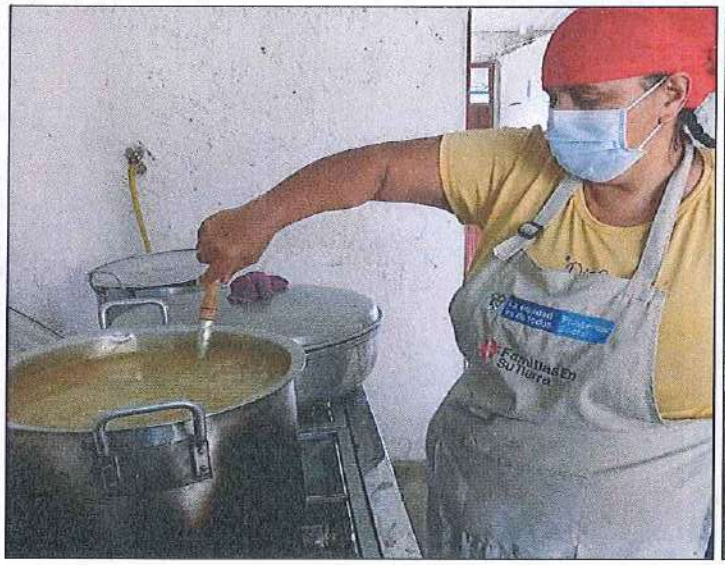
CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





4788

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





4189

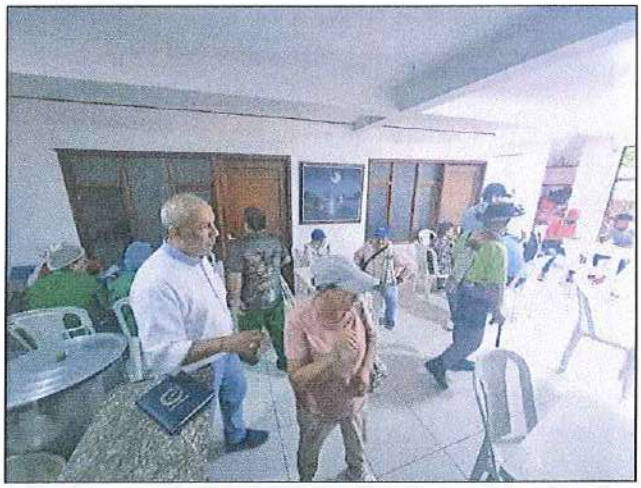
EVIDENCIA FOTOGRAFICA
 
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD planificación y gestión del programa esta actividad permite organizar de manera estratégica los recursos humanos y físicos, asegurando el cumplimiento de objetivos y el buen desarrollo del programa

12.2 CENTRO VIDA DANUBIO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA
 
planificación y gestión del programar esta actividad permite organizar de manera estratégica los recursos humanos y físicos, asegurando el cumplimiento de objetivos y el buen desarrollo del programa

12.5 CENTRO VIDA MONTECARLO





DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD promover la participación de los beneficiariosfomentar la participación activa contribuye al desarrollo emocional, social y cognitivo de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento más saludable y feliz.

12.6 CENTRO VIDA PINILLA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: supervisión del equipo interdisciplinario garantiza que cada profesional cumpla sus funciones con calidad, promoviendo una atención integral, coordinada y centrada en las necesidades del adulto mayor.

47 91

12.9 CENTRO VIDA LA MACARENA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA
 
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: aseguramiento de la calidad del servicio permite mantener estándares altos en todos los procesos, incluyendo bioseguridad, atención y satisfacción de los usuarios.

13. NOVEDADES

N°	FECHA NOVEDAD	DESARROLLO NOVEDAD
N/A	N/A	N/A

JORGE ENRIQUE RUIZ
C.C. 86.040.479
CARGO: COORDINADOR CENTRO VIDA

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4792

ANEXO N°18

PRIMER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4793

Villavicencio, Julio 28 de 2025

Doctora,
CARMEN LEONOR CUBILLOS ROJAS
Gerente de Adulto Mayor
Supervisora Designada
Villavicencio

Asunto: CERTIFICADO DE ENTREGA DE ALIMENTACIÓN

Cordial saludo,

La suscrita MARTHA SOFIA BUENO HERRERA, identificada con cédula de ciudadanía No. 39.637.175, en calidad de Representante Legal de la UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META identificada bajo Nit. 901.943.219-0, en cumplimiento a las actividades pactadas a través del contrato N°1068 de 2025, cuyo objeto consiste en ***"REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"***

CERTIFICO:

Que en cumplimiento del objeto del Contrato No. 1068 de 2025, suscrito con el Departamento del Meta – Secretaría Social, se realizó la entrega de un (1) almuerzo y dos (2) refrigerios diarios a seiscientos noventa (690) beneficiarios, durante veintiocho (28) días, para un total de diecinueve mil trescientos veinte (19.320) almuerzos y treinta y ocho mil seiscientos cuarenta (38.640) refrigerios, según lo programado y verificado por el equipo de supervisión.

Para constancia se firma en Villavicencio, a los 28 días del mes de Julio de 2025.

Cordialmente,

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
Representante Legal
Unión Temporal Adulto Mayor Meta
Nit. 901.943.219-0

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4794

Villavicencio, Julio 28 de 2025

Doctora,
CARMEN LEONOR CUBILLOS ROJAS
Gerente de Adulto Mayor
Supervisora Designada
Villavicencio

Asunto: CERTIFICADO DE ARRENDAMIENTO DE INSTALACIONES

Cordial saludo,

La suscrita MARTHA SOFIA BUENO HERRERA, identificada con cédula de ciudadanía No. 39.637.175, en calidad de Representante Legal de la UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META identificada bajo Nit. 901.943.219-0, en cumplimiento a las actividades pactadas a través del contrato N°1068 de 2025, cuyo objeto consiste en ***"REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"***

CERTIFICO:

Que en cumplimiento del objeto del Contrato No. 1068 de 2025, suscrito con el Departamento del Meta – Secretaría Social, se realizó el arrendamiento de dieciséis (16) inmuebles destinados al funcionamiento de los Centros Vida durante todo el término de ejecución contractual, distribuidos de la siguiente manera: doce puntos en el municipio de Villavicencio, uno en Puerto López, uno en San Martín en la vereda Gualas, uno en La Macarena y uno en Vista Hermosa en el corregimiento piñalito; siendo las instalaciones necesarias para el funcionamiento del programa Centro Vida, incluyendo el mobiliario y menaje requeridos para su adecuada operación, conforme a las condiciones y especificaciones detalladas en el contrato y sus documentos técnicos.

Dichas instalaciones fueron utilizadas para el desarrollo de las actividades programadas, garantizando un espacio adecuado, seguro y funcional para la atención integral de los beneficiarios del programa, tal como se detalla en los informes de ejecución contractual.

Para constancia se firma en Villavicencio, a los 28 días del mes de Julio de 2025.

Cordialmente,

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
Representante Legal
Unión Temporal Adulto Mayor Meta
Nit. 901.943.219-0

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4795

Villavicencio, Julio 28 de 2025

Doctora,
CARMEN LEONOR CUBILLOS ROJAS
Gerente de Adulto Mayor
Supervisora Designada
Villavicencio

Asunto: CERTIFICADO DE ENTREGA DE DOTACIÓN

Cordial saludo,

La suscrita MARTHA SOFIA BUENO HERRERA, identificada con cédula de ciudadanía No. 39.637.175, en calidad de Representante Legal de la UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META identificada bajo Nit. 901.943.219-0, en cumplimiento a las actividades pactadas a través del contrato N°1068 de 2025, cuyo objeto consiste en ***"REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"***

CERTIFICO:

Que en cumplimiento del objeto del Contrato No. 1068 de 2025, suscrito con el Departamento del Meta – Secretaría Social, se realizó la entrega de dotación para el personal de aseo y manipuladores de alimentos, así:

- ✓ Blusa en tela antifluido – 76 unidades
- ✓ Pantalón en tela antifluido – 76 unidades
- ✓ Zapatos antideslizantes – 76 pares
- ✓ Gorro – 76 unidades

La entrega se efectuó cumpliendo con las especificaciones técnicas, tallas y cantidades requeridas, quedando soportada en actas y registros correspondientes.

Para constancia se firma en Villavicencio, a los 28 días del mes de Julio de 2025.

Cordialmente,

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
Representante Legal
Unión Temporal Adulto Mayor Meta
Nit. 901.943.219-0

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4716

Villavicencio, Julio 28 de 2025

Doctora,
CARMEN LEONOR CUBILLOS ROJAS
Gerente de Adulto Mayor
Supervisora Designada
Villavicencio

Asunto: CERTIFICADO DE ENTREGA DE ELEMENTOS DE ASEO

Cordial saludo,

La suscrita MARTHA SOFIA BUENO HERRERA, identificada con cédula de ciudadanía No. 39.637.175, en calidad de Representante Legal de la UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META identificada bajo Nit. 901.943.219-0, en cumplimiento a las actividades pactadas a través del contrato N°1068 de 2025, cuyo objeto consiste en ***"REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"***

CERTIFICO:

Que en cumplimiento del objeto del Contrato No. 1068 de 2025, suscrito con el Departamento del Meta – Secretaría Social, se entregaron los siguientes materiales de aseo y bioseguridad para el funcionamiento de los Centros Vida, así:

✓	Cepillo piso con mango largo	Unidad	36
✓	Esponja de brillo para ollas	Unidad	270
✓	Detergente en crema para lavar loza de 900 gr	Unidad	270
✓	Escoba semidura con mango	Unidad	54
✓	Trapero de microfibra sencillo con mango	Unidad	54
✓	Recogedor de basura con mango	Unidad	54
✓	Esponja para lavar loza	Unidad	270
✓	Desinfectante en líquido por galón	Unidad	108
✓	Jabón detergente por galón	Unidad	108
✓	Jabón para manos por litro	Unidad	108
✓	Paquete de bolsa de basura tamaño jumbo x 6 unidades	Unidad	810
✓	Caneca de basura plástica con capacidad de 50 litros	Unidad	18
✓	Caneca plástica para basura de baño de 12 Litros	Unidad	18
✓	Papel higiénico triple hoja x rollo	Unidad	2592
✓	Cepillo para inodoros	Unidad	54

La entrega se realizó en cumplimiento de las especificaciones técnicas y cantidades establecidas, quedando soportada en las actas y registros correspondientes.

Para constancia se firma en Villavicencio, a los 28 días del mes de Julio de 2025.

Cordialmente,

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
Representante Legal Unión Temporal Adulto Mayor Meta
Nit. 901.943.219-0

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4797

Villavicencio, Julio 28 de 2025

Doctora,
CARMEN LEONOR CUBILLOS ROJAS
Gerente de Adulto Mayor
Supervisora Designada
Villavicencio

Asunto: CERTIFICADO DE TALENTO HUMANO

Cordial saludo,

La suscrita MARTHA SOFIA BUENO HERRERA, identificada con cédula de ciudadanía No. 39.637.175, en calidad de Representante Legal de la UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META identificada bajo Nit. 901.943.219-0, en cumplimiento a las actividades pactadas a través del contrato N°1068 de 2025, cuyo objeto consiste en ***"REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"***

CERTIFICO:

Que en cumplimiento del objeto del Contrato No. 1068 de 2025, suscrito con el Departamento del Meta – Secretaría Social, la Unión Temporal Adulto Mayor Meta, garantizó la vinculación y cumplimiento de funciones del siguiente personal requerido para la ejecución del programa Centros Vida del Departamento del Meta durante el periodo contractual:

- ✓ 2 Coordinadores
- ✓ 1 Gerontólogo
- ✓ 1 Nutricionista
- ✓ 4 Psicólogas
- ✓ 18 Auxiliares de Enfermería
- ✓ 19 Manipuladoras de Alimentos
- ✓ 19 Auxiliares de Aseo
- ✓ 7 Instructores de Manualidades
- ✓ 7 Educadores Físicos

Todo el personal desempeñó sus funciones de manera eficiente, eficaz y oportuna, conforme a los lineamientos técnicos y administrativos establecidos en el contrato, lo cual se encuentra respaldado en los informes de ejecución y control.

Para constancia se firma en Villavicencio, a los 28 días del mes de Julio de 2025.

Cordialmente,

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
Representante Legal
Unión Temporal Adulto Mayor Meta
Nit. 901.943.219-0

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4798

ANEXO N°19

PRIMER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

4799

Unión Temporal Adulto Mayor Meta
NIT 901.943.219-0
CALLE 36 33 27 BARZAL BAJO
Tel: (313) 3086897
Villavicencio - Colombia
corporaciondelupia@gmail.com

Factura electrónica de venta
No. FEV 4

Señores	DEPARTAMENTO DEL META		
NIT	892.000.148-8	**Teléfono**	(608) 6818503 - Ext. 000
Dirección	CRA 33 # 38 - 45	**Ciudad**	Villavicencio - Colombia

Fecha y hora Factura	
Generación	21/08/2025, 10:22
Expedición	21/08/2025, 10:44
Vencimiento	05/09/2025

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Unitario	Impto. Cargo	Vr. Total
1	REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META	1.00	687,259,140.99	0 %	687,259,140.99
2	MANTENIMIENTO PARA FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META	1.00	86,146,379.00	19 %	102,514,191.01

Total items: 2

Total Bruto	773,405,519.99
IVA 19%	16,367,812.01
Total a Pagar	789,773,332.00

Valor en Letras:
Setecientos ochenta y nueve millones setecientos setenta y tres mil trescientos treinta y dos pesos m/cte

Forma de pago:
Crédito

Medio de pago:
Otro - Crédito - Cuota No. 001 vence el 2025-09-05 por $ 789,773,332.00

Observaciones:
CONTRATO 1068 DE 2025 - COBRO N°1 DEL 09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025 - OBJETO "REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"

INTEGRANTES UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META:
- CORPORACION MISION SOCIAL DEL UPÍA - 90% DE PARTICIPACIÓN
- FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA REGIÓN NORTE COLOMBIANA - 10% DE PARTICIPACIÓN

A esta factura de venta aplican las normas relativas a la letra de cambio (artículo 5 Ley 1231 de 2008). Con esta el Comprador declara haber recibido real y materialmente las mercancías o prestación de servicios descritos en este título - Valor. **Número Autorización Electrónica 18764093649211 aprobado en 20250527 prefijo FEV desde el número 1 al 20 Vigencia: 24 Meses**
No responsable de IVA - Actividad Económica 8810 Actividades de asistencia social sin alojamiento para personas mayores y discapacitadas Tarifa
CUFE: f36bf4145a4c57d02ceaa284ada58e0e2d2cb824b4dc781f8e3f486fde1adad698b6d493e66f3f0dc37d5c33e26b1d4b

Fabricante Software y Proveedor tecnológico: Siigo SAS - Nit 830.048.145-8. Nombre Software: Siigo Nube. Firma electrónica: ver en el XML

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4800

ANEXO A LA FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA N° FEV 2

CONTRATO 1068 DE 2025

OBJETO "REALIZAR ATENCIÓN INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN CONDICIONES DE VULNERABILIDAD Y ABANDONO SOCIAL MEDIANTE MODALIDAD CENTRO VIDA EN MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL META"

COBRO N°1 DEL 09 DE JUNIO AL 18 DE JULIO DE 2025

Detalle actividad realizada por municipio:

✓	Villavicencio	420 beneficiarios	$ 470.768.577,38
✓	La Macarena	40 beneficiarios	$ 44.835.102,61
✓	San Carlos de Guaroa	40 beneficiarios	$ 44.835.102,61
✓	Puerto López	40 beneficiarios	$ 44.835.102,61
✓	Uribe	70 beneficiarios	$ 78.461.429,56
✓	Vista Hermosa	40 beneficiarios	$ 44.835.102,61
✓	San Martin	40 beneficiarios	$ 44.835.102,61

Cordialmente,

MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
C.C 39.637.175
Representante Legal
Unión Temporal Adulto Mayor Meta
Nit. 901.943.219-0

4801

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

4802

ANEXO N°20

PRIMER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

4803

Bancolombia

Villavicencio, 29 de julio de 2025

Señores

A QUIEN INTERESE

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que la persona jurídica UNION TEMPORAL ADULTO MAYOR META identificado(a) con **NIT 901943219** la fecha de expedición de esta certificación tiene con el Banco los siguientes productos:

Nombre producto	Numero Producto	Fecha Apertura	Estado
Cuenta Ahorros	844-000082-23	2025/07/29	Activa

* **Importante** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.
* Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia en los siguientes números:
Direccion oficina Primavera: Cra 15 4ª 70 Centro Comercial Primavera Urbana Local 247
Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 554 05 05 - Resto del país:
01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Atentamente

BANCOLOMBIA
Villavicencio - Of. 844 Primavera

Asesor de servicios Nº 151
Cédula Nº 1[illegible]

Edwin Jair Camelo Garcia

Coordinador HE

Sucursal 844 Primavera

Grupo Bancolombia