**ACTA N° 102- 2023**

FECHA: Bogotá, Mayo, 29 del 2023

HORA: 15:00 – 16:00 P.M.

LUGAR: Salón sensorial- Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra.

TEMA: Comida de todos los colores.

ASISTENTES: Nutricionista Daren Anaya (responsable de la actividad), Adriana Amortegui (coordinador responsable de la unidad operativa) y equipo de talento humano.

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo.
2. Introducción.
3. Desarrollo.
4. Materiales a utilizar.
5. Compromisos.
6. Anexos

Objetivos:

- Dar recomendaciones alimentarias y nutricionales acerca de la ingesta de verduras variadas al equipo de talento humano Hogar Casa Nostra.

Introducción: Dar a conocer recomendaciones alimentarias acerca de verduras variadas al equipo de talento humano.

Desarrollo: Se da bienvenida cordial al personal talento humano reunido en el salón sensorial, se explica el objetivo de la socialización, se dan a conocer algunas ventajas nutricionales de comer verduras variadas ó de todos los colores:

- Aporte de micronutrientes: Las verduras nos aportan una buena cantidad de vitaminas que son indispensables para el buen funcionamiento de todas las funciones de nuestro cuerpo.
- Las verduras nos aportan gran cantidad de fibra: Debido a esa gran cantidad de fibra van a regular el tránsito intestinal y a evitar el estreñimiento, además reducen el riesgo de que desarrollemos algunos tipos de cáncer como el cáncer de colon.
- Mejoran nuestra piel: Las verduras son una fuente importante de beta carotenos que tienen un conocido efecto antioxidante que permite luchar contra los radicales libres, estos radicales libres son responsables del envejecimiento de nuestras células, entre ellas de las células de la piel. Los beta carotenos permiten que las células de la piel resistan a la acción de los radicales libres y la mantienen más tiempo joven.
- Las verduras están formadas principalmente por agua. Es su componente principal.

Se da un espacio para dudas e inquietudes y finaliza sin novedades la socialización, el equipo de talento humano queda contento con la actividad realizada.

Materiales: Cartelera, listado de asistencia y lapiceros.

5. Compromisos:

| Compromisos | Responsables | Fecha de Ejecución |
|---|---|---|
| Cuidar de su alimentación e incluir verduras variadas o de todos los colores. | Talento humano. | Permanente |

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|
| Daren Anaya | Nutricionista | Centro de comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | |
| Adriana Amortegui | Coordinadora | Centro de comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | |

Anexos: Registro fotográfico, listado de asistencia, pre test y post test.
Elaboró: Daren Jose Anaya Pallares -Nutricionista – T.P. MND 07556

Scanned with CamScanner

Anexos: Evidencia Fotográfica.









| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | Código: FOR-GD-023<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020<br>Página: 1 de 2 |
|---|---|---|

Tema: "Comida de todos los colores" dirigida al talento humano. Lugar: Salón Sensorial Fecha y hora: 29/05/2023 10:00AM-11:00AM

| Ítem | Nombres y Apellidos | Documento de identidad | Entidad o Dependencia | Rol / Cargo | Correo electrónico | Teléfono y Ext. / Celular | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Paola Andrea Forero | 1013650275 | Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | Trabajadora Social | fsocialcc@tecnologicodelsur.edu.co | 3005712883 | Paola F. Forero |
| 2 | Lorena Barrero Duarte | 1022342946 | Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | Psicologa | psicologiacc@tecnologicodelsur.edu.co | 3167556656 | Lorena B. |
| 3 | Angelica Polanco Franco | 1012388488 | Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | Fisioterapeuta | franciapfca@gmail.com | 3012388401 | Angelica Polanco |
| 4 | Fredy Segura | 1070781996 | Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | Resp Ambiental | fredyalex_96@hotmail.com | 3168717514 | Fredy S. |
| 5 | Claudia Teresa Sosa | 52047593 | Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | Gerontologa | gerontologiacc@tecnologicodelsur.educo | 3204198132 | |
| 6 | Constanza Rodríguez | 51890221 | Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra | Terapia Ocupacional | tocupacionalcc@tecnologicodelsur.edu.co | 3046186845 | |
| 7 | Jenny Mejía | 1150221 | HCD | Enfermera | [illegible] | 3211564341 | |
| 8 | Daren José Anaya P. | 1045733 407 | Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra | Nutricionista | nutricioncc@tecnologicodelsur.edu.co | 3162209068 | |
| 9 | FRANK STEPHEN WILLIAMS | 1012388407 | HOGAR CASA NOSTRA | DELEGADO DOCUMENTAL | ARCHIVOCC@TECNOLOGICODELSUR.EDU.CO | 3165160023 | |
| 10 | | | | | | | |

Instructivo

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

Powered by CamScanner

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

Lorena Barreto

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ○ Por que son ricos en proteínas.
- ◉ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: .....

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

Domingo Moya Chiroles

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ○ Por que son ricos en proteínas.
- ◉ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: _____

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

Angelica PoBlador Lizarazo

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ◉ Por que son ricos en proteínas.
- ○ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: .....

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

Sandra Ramírez

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ○ Por que son ricos en proteínas.
- ◉ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: .....

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

Paola Andrea Forero Ceballos

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ○ Por que son ricos en proteínas.
- ◉ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: _____

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

Claudia Esperanza Torres Sosa

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ○ Por que son ricos en proteínas.
- ◉ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: _____

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

# PRE TEST Y POST TEST.

Comida de todos los colores.

Nombre *

FRANK WILCHES

¿Porqué debemos incluir frutas y verduras de todos los colores? *

- ○ Por que se ven lindos y llamativos.
- ○ Por que son ricos en proteínas.
- ◉ Por que cada color proporciona un micronutriente necesario para la homeostasis del organismo.
- ○ Todas son falsas.
- ○ Otro: .....

¿Qué verduras son ricas en vitamina A.? *

- ○ Verdes como la espinaca y el brocoli.
- ○ Rojos como el tomate y las fresas.
- ◉ Amarillos como la ahuyama y la zanahoria.

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.