COMPONENTE 1: FORTALECIMIENTO INTEGRAL DEL BIENESTAR Y AUTONOMÍA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO DE ARAUCA.

1. **Actividad 1:** ***Suministro de alimentación preparada en el centro de bienestar del adulto mayor – CBA para las personas institucionalizadas.***

Se garantizará la preparación y entrega de raciones alimentarias para los treinta y ocho (38) adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA), ubicado en la zona suburbana del Municipio de Arauca, vía Clarinetero.

Las raciones se elaborarán conforme a la ficha técnica de suministro de alimentos, diseñada por un profesional en nutrición y dietética, y adaptadas a las necesidades específicas de cada adulto mayor institucionalizado en el CBA.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Desayuno	Unidad	Desayuno incluye caldo con papa, variación con carnes o huevos, arepa, galleta integral o pan, bebida en leche como chocolate, agua de panela, café con leche y demás, jugo de frutas como naranja, melón, zanahoria, badea o papaya o fruta entera como melón o papaya.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Almuerzo	Unidad	Almuerzo incluye variedad de sopas , arroz, pasta, leguminosas secas dos veces por semana(frijol, garbanzo o lenteja), papa, plátano o yuca, con variación de carnes (pollo, pescado o de res o huevo), poteca de ahuyama o ensalada de lechuga y tomate, o de habichuela cebolla y tomate o de remolacha y tomate o de repollo y pepino cohombro o de zanahoria y habichuela o de remolacha y zanahoria o tomate y repollo, o zanahoria, habichuela y tomate o verduras sudadas, jugo de guayaba, piña, tomate de árbol o papaya o una fruta entera como mandaría, banano o mango y leche líquida.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Cena	Unidad	Cena, arroz, pasta, habichuela, puré de ahuyama, arveja, habichuela o remolacha zanahoria, papa o plátano variación de carnes (pollo, pescado o carne de res), jugos naturales como tomate de árbol, mora, curuba, o piña en agua.

DENOMINACIÓN TÉCNICA DEL SERVICIO	UNIDAD DE MEDIDA	DESCRIPCION GENERAL
Refrigerio	Unidad	Refrigerio compuesto por un (1) líquido (bebida caliente o jugo natural o fruta y un (1) energético grande frío o caliente de 150, o una (1) torta con helado o un (1) líquido (bebida caliente o un (1) jugo en cajita o empaque de vidrio dos (2) energéticos pequeños. Porción de torta de queso, ahuyama, y/o plátano.

Componente de alimentación: La investigación ha demostrado que la mejor manera de retardar y aún revertir. Los efectos del envejecimiento y las enfermedades degenerativas asociadas a la edad, es a través de ejercicio físico y de una dieta nutritiva y balanceada. Teniendo en cuenta las características de la población de Adultos Mayores y su ubicación geográfica, se definió la prestación del servicio de Alimentación para el Adulto Mayor a través de una Ración Preparada donde el contenido se definió de acuerdo con parámetros nutricionales y características de consumo de los alimentos en este grupo etario, y se tiene en cuenta las Recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la Población Colombiana, las cuales son la base para establecer el aporte calórico (kilocalorías) y de macro nutrientes (Proteínas, Grasas, Carbohidratos), el cual se calculó tomando el promedio ponderado por grupo de edad y sexo.

Almuerzo o ración preparada: El aporte mínimo de kilocalorías y macro nutrientes en el almuerzo es el siguiente:

Promedio Energético día: 2250 Kcal

Calorías o macronutrientes	% de Macro Nutrientes día
Valor Calórico Total día	2250 Calorías
Proteína	12 % del Valor Calórico Total
Grasa	30 % del Valor Calórico Total
Carbohidratos	58 % del Valor Calórico Total

Desarrollo y composición de los menús: El ciclo de Menús debe tener 21 días. Debe estar ceñido estrictamente a la Minuta Patrón y contener el análisis cuantitativo de kilocalorías, proteínas, grasas y carbohidratos para cada menú (Tabla de composición de Alimentos Colombianos, 2018 o sus actualizaciones), de tal manera que asegure al aporte nutricional establecido. Los alimentos deben corresponder a los estándares de calidad exigidos por las normas vigentes y deben cumplir con las características generales por grupo de alimentos establecidas y la relación de pesos y frecuencia de los alimentos de la ración preparada. Se realizaron los menús teniendo en cuenta:

- Los hábitos alimentarios e incluir preparaciones propias del municipio.
- Disponibilidad de equipo y menaje adecuados que garanticen la ejecución de cada preparación.
- Tiempos y movimientos para el cumplimiento de las preparaciones del menú diario. Proceso y grado de maduración de alimentos perecederos con el fin de garantizar la calidad de las preparaciones.
- Disponibilidad real de alimentos en la región.
- Para la adquisición de las materias primas e insumos, se deberá priorizar la compra en el mercado local y/o departamental, de los alimentos que por razones de sus características físicas se vean afectados en su calidad por las condiciones de transporte y manipulación.

Control de calidad: La función de control de calidad debe ejercerse en cada una de las etapas de la producción y elaboración de alimentos: compra, transporte, almacenamiento, empaque, procesamiento distribución. El proceso de preparación y distribución de la ración preparada debe cumplir con los siguientes requisitos:

- El recibo de insumos e ingredientes para la preparación y servido de alimentos debe ser en un lugar limpio y protegido de la contaminación ambiental.
- El proceso de pre alistamiento debe aplicarse antes del almacenamiento. Los alimentos o materias primas crudos tales como: hortalizas, verduras, carnes, que se utilicen en las preparaciones deben ser lavados con agua potable o segura antes de su preparación.
- Las hortalizas y verduras que se consuman crudas deben someterse al proceso de Lavado y desinfección con sustancias autorizadas, de acuerdo con lo estipulado por el profesional en el área de alimentos.
- Los alimentos perecederos como carnes y pescados deben almacenarse por separado en empaques adecuados (bolsa plástica transparente calibre 25 o envase plástico de cierre hermético), bajo condiciones de refrigeración y/o congelación. La leche debe estar almacenada en el empaque original bajo condiciones de refrigeración, o de acuerdo con las indicaciones del productor.
- Los alimentos deben servirse con utensilios (pinzas, cucharas, moldes) según sea el tipo de preparación, evitando el contacto del alimento con las manos.
- El lavado y desinfección de los utensilios debe realizarse con agua potable, de acuerdo con el plan de saneamiento.
- Es responsabilidad y compromiso el desarrollar un proceso continuo de aseguramiento de la calidad a través de la programación y ejecución de un plan de capacitación sobre Buenas prácticas de manufactura, dirigido al personal manipulador en cada punto de atención.

Organización del servicio de alimentos: El objetivo del servicio de alimentos es contribuir al bienestar de los beneficiarios a través de la producción y suministro de una alimentación de alta calidad nutricional, agradable, variada y oportuna, por lo anterior, la organización y funcionamiento del servicio de alimentos debe estar en concordancia con lo establecido en el Decreto 3075 de 1997 del Ministerio de Salud y la Resolución 2674 de 2013 y sus actualizaciones. Esta responsabilidad aplica para la adquisición, recibo, preparación, distribución y transporte de alimentos preparados mediante métodos tradicionales o

industrializados.

La organización del servicio de alimentos y la atención a los beneficiarios se puede ofrecer a través de los sistemas donde se debe cumplir con la normatividad relacionada con el transporte de alimentos, teniendo en cuenta que se deben utilizar vehículos que cumplan con los requisitos establecidos en el Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013, así como en el artículo cuarto de la Resolución 2505 de 2004 del Ministerio de Transporte.

Talento humano operativo: Es compromiso que el personal manipulador cuente con certificado médico, resultado de coprológico, frotis de garganta y cultivo de uñas (KOH), se deben actualizar los exámenes médicos cada vez que se considere necesario por razones clínicas y epidemiológicas, especialmente después de una ausencia del trabajo motivada por una infección que pudiera dejar secuelas capaces de provocar contaminación de los alimentos que se manipulen. De igual forma debe estar capacitada en manipulación de alimentos y tener la certificación vigente. La capacitación deberá haber sido impartida de acuerdo con las exigencias del Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013 por Empresas Sociales del Estado adscritas a las Secretarías de Salud departamentales, municipales o distritales o por el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, o por personas jurídicas o naturales idóneas que estén inscritas en las Secretarías de Salud departamentales, distritales o municipales o por plantas de alimentos que cuenten con el personal idóneo para realizar dicha capacitación y estén debidamente autorizadas por las Secretarías de Salud departamentales, distritales o municipales. Se debe Cumplir con la reglamentación en cuanto al uso de uniforme, gorro, tapabocas y zapatos, así como con las medidas de control en cuanto a aseo personal y normas higiénicas, de conformidad con lo establecido en el Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013. Estos elementos que serán suministrados al personal manipulador.

Requisitos a cumplir para servicios de alimentos: Se deberá cumplir con lo establecido en el Capítulo VIII. RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS del Decreto 3075 de 1.997

Planta física

- Ubicación: Se localizarán en sitios secos, no inundables, aislados de cualquier foco de insalubridad que represente riesgos potenciales para la contaminación del alimento, como botaderos de basura, pantanos, charcos, etc... Sus accesos y alrededores se deben mantener limpios, libres de acumulación de basuras, aguas estancadas y otras fuentes de contaminación para el alimento.
- La edificación debe estar diseñada y construida de manera que proteja los ambientes de producción e impida la entrada de polvo, Lluvia, suciedades u otros contaminantes, así como del ingreso y refugio de vectores y animales domésticos.
- La edificación y sus instalaciones deben estar construidas de manera que se faciliten las operaciones de limpieza, desinfección y desinsectación, según lo establecido en el plan de saneamiento del establecimiento
- No se permite la presencia de animales en el lugar de consumo.

- Se prohíbe el almacenamiento de sustancias peligrosas en las áreas de preparación de los alimentos.
- El agua que se utilice debe ser de calidad potable o segura y cumplir con las normas vigentes establecidas por la reglamentación correspondiente del Ministerio de Salud, hoy Ministerio de la Protección Social.
- Todas las áreas de la planta física deben tener adecuada y suficiente iluminación y ventilación, y evitar crear condiciones que contribuyan a la contaminación

Área de recibo de alimentos:

- Se realiza la verificación de la calidad y cantidad de los productos recibidos, para ser llevados al área de almacenamiento.
- Es indispensable contar con la balanza para pesar alimentos.
- Debe aplicarse el proceso de pre alistamiento antes de su almacenamiento.
- Se debe tener por escrito la hoja de requisición de alimentos.

Área de almacenamiento:

Se debe contar con un sitio específico para almacenar los alimentos.

- Alimentos Perecederos: en su mayoría deben colocarse en almacenamiento refrigerado o congelado.
- Se contará con equipos de refrigeración y congelación suficientes según volumen de producción.
- Los alimentos o materias primas crudas que se utilicen deberán ser lavados con agua potable antes de su preparación.
- Las hortalizas y verduras que se consuman crudas deberán someterse a lavado y desinfección con sustancias autorizadas.
- Alimentos Semi perecederos: se deben utilizar anaqueles y estibas de manera que faciliten la inspección, limpieza y desinfección, si es el caso. No se deben utilizar estibas sucias o deterioradas.
- Las paredes y los techos de todos los espacios empleados para el almacenamiento de alimentos deben tener superficies de fácil limpieza, de textura lisa, materiales no porosos y de color claro. Las superficies de los pisos deben ser de materiales duros, lisos, no absorbentes.
- Los plaguicidas, detergentes, desinfectantes y otras sustancias similares que se requieran en el servicio, deberán etiquetarse adecuadamente y almacenarse en áreas y estantes diferentes, especialmente destinados para tal fin.
- En el área de almacenamiento debe llevarse un control estricto, aplicando el criterio que los primeros alimentos y productos en entrar sean los primeros en salir (PEPS), con el fin de garantizar la rotación de los productos.1 Ministerio de Salud, Decreto No. 3075. Capítulo VII, Articulo 31 Inciso A, B

En el sitio de preparación de los alimentos

- Los pisos, paredes y techos tendrán que ser de material de fácil limpieza y desinfección.
- El arreglo de bandejas debe localizarse cerca del área de preparación y cocción para facilitar la servida, y su distribución debe ser en el menor tiempo posible, haciendo uso de pinzas o cucharas evitando el contacto del alimento con las manos.
- Se debe prohibir el acceso de animales.

Equipo y menaje de cocina:

Deben estar diseñados, construidos, instalados y mantenidos de manera que se evite la contaminación del alimento, facilite la limpieza y desinfección de sus superficies, y permitan desempeñar adecuadamente el uso previsto, así como permitir la secuencia lógica de cada proceso.

Menaje:

- De material apto para el consumo de los alimentos y en cantidad suficiente para asegurar un servicio ágil y oportuno. La vajilla puede ser en platos individuales o bandeja de compartimentos. Para el servicio de sopas los recipientes deben tener la profundidad suficiente, para evitar que se derrame.
- Los utensilios para servir como cucharones, coladores, ralladores, deben ser de aluminio o acero inoxidable.
- Tanto el equipo de cocina como la dotación del comedor deberá mantenerse en buen estado, tener un plan de mantenimiento, y las piezas o unidades defectuosas o que hayan cumplido su vida útil deberán ser reemplazadas y deberá estar acorde al número de raciones que se distribuyan en el servicio.
- Las mesas y sillas deberán ser de material que facilite la limpieza y las sillas deberán tener espaldar.

Saneamiento básico:

El objetivo de una buena práctica higiénica es el evitar el deterioro o alteración de los productos alimenticios para proteger la salud del consumidor, mediante la aplicación y el seguimiento de los requerimientos básicos de:

- Limpieza y desinfección
- Disposición de desechos sólidos
- Control de insectos y roedores.
- Calidad del Agua: El agua utilizada en la preparación de los alimentos debe ser potable.
- La cloración del agua debe estar incluida en el plan de saneamiento ambiental y estar acorde con la Resolución 2115 de 2007.

La aplicación de dichas prácticas reduce significativamente el riesgo de intoxicaciones a la población consumidora, lo mismo que las pérdidas de productos alimenticios y permite mantener la vida útil de equipos industriales, equipos de cocina y comedor. Se tiene el compromiso de programar y cumplir con un plan de saneamiento con objetivos claramente

definidos y con los procedimientos requeridos para disminuir los riesgos de contaminación de los alimentos.

Transporte

- Se realizará en condiciones tales que excluyan la contaminación y/o la proliferación de microorganismos, y protejan contra la alteración del alimento o los daños de los envases.
- Los vehículos deben ser adecuados para el fin perseguido y fabricados con materiales tales que permitan una limpieza fácil y completa. Igualmente se mantendrán limpios y, en caso necesario, se someterán a procesos de desinfección.

Parámetros para la evaluación de la calidad de los alimentos que conforman los menús: Para determinar la calidad de los alimentos brindados se tomará las muestras necesarias para su análisis a alimentos, superficies, ambientes, y manos y uñas de las manipuladoras. Las pruebas microbiológicas a realizar serán específicas según la naturaleza del producto y se regirán por las normas vigentes.

MINUTA PATRÓN GENERAL CORRESPONDIENTE A ALMUERZO

GRUPOS DE ALIMENTOS*	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD PESO NETO CRUDO MÍNIMO
cereales, raíces tubérculos y plátanos	cereal (para sopa de 250cc (1))	diario incluido en sopa	12 g
	arroz o pasta	diario	40 g
	tubérculo y/o plátanos y raíces (para sopa de 250 cc (1)	diario incluido en sopa	40 g
	tubérculo, raíces, y/o plátano (3)	3 veces por semana	70 g
hortalizas, verduras y leguminosas verdes	verduras (para sopa de 250cc (1))	diario incluido en sopa	12 g
	hortalizas, verduras y leguminosas verdes (4) para sopas	Diario	70 g 20 g
frutas (5)	fruta entera	2 veces por semana	100g
	fruta en jugo	3 veces en semana	70g
carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales (2)	carnes de res	2 veces por semana	100 g
	pollo, pescado	2 veces por semana	Pierna 137 g con hueso. Pernil 137 g con hueso. Pechuga 110 g con hueso, o 80 g neto, para el pescado 100 gramos neto.

GRUPOS DE ALIMENTOS*	ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD PESO NETO CRUDO MÍNIMO
	Huevo	1 vez por semana	huevo de 56 a 62.9 g (tipo a)
	leguminosas secas		leguminosa 25 g
lácteos (6)	leche entera pasteurizada de vaca	2 veces por semana	200cc o 25g en polvo
grasas (7)	aceite vegetal	diario	15 cc o 75 cc semanal
azucares (8)	azúcar para el jugo	3 veces por semana	10-15g

I. SOPA:

- Debe incluir alimentos de los tres grupos mencionados (cereal, tubérculos, raíces, plátanos, verduras, hortalizas leguminosas verdes), la preparación debe tener un sabor y viscosidad característicos de acuerdo a la denominación de la misma. Se deberá adicionar entre otros, según la preparación, cilantro, perejil, ajo o cebolla larga, como mínimo en la cantidad establecida para los aderezos según la tabla de aderezos.
- Si el ingrediente principal de la sopa es cereal debe incluir mínimo 12 gramos de este alimento y los 40 gramos restantes en tubérculo, raíz o plátano. Si el tubérculo, raíz o plátano es el ingrediente principal debe incluir la totalidad del peso (52 gramos).
- Cuando se ofrezca sancocho, se permite utilizar 30 gramos (peso en crudo con hueso) de costilla de res los cuales se considerarán para efectos del análisis químico como equivalente a 10 gr de peso neto de costilla. En este caso la porción de carne del plato principal será de 60 gramos.
- Con el fin de poder alternar y variar las preparaciones de sopa con las propias de la región se permitirá la programación de sopas como sancocho, ajiaco, puchero y sopa de leguminosa (fríjol o lenteja etc.) esta última reemplazaría la leguminosa de la semana es decir 30gr de leguminosa en la preparación de sopa. Los alimentos establecidos en la preparación de la sopa que no sean incluidos en la misma deberán ofrecerse adicionalmente en el plato principal. Estas preparaciones solo podrán ser planeadas dos veces por semana. Las tres preparaciones semanales restantes de sopa tendrán que incluir las cantidades descritas en la tabla 2.
- Como agente espesante, cuando se requiera se permite hasta 5 gramos de harina trigo, harina de maíz o almidón de maíz por porción los cuales pueden ser incluidos en el análisis químico.

II.CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES

- ✓ Si se ofrece pescado entero, debe enviarse a los puntos de preparación, sometido al proceso de pre-alistamiento: SIN CABEZA Y SIN COLA. En los días viernes de vigilia se deberá ofrecer pescado, intercambiándose la carne o el pollo por éste, para

estos días se permite el suministro de atún o sardinas en las cantidades correspondientes al peso mínimo de porción servida del pollo.

- ✓ Leguminosas secas, se deben ofrecer teniendo en cuenta los hábitos alimentarios del departamento y la lista de intercambio de este alimento, y en todos los casos se debe ofrecer MÍNIMO una (1) vez al mes FRÍJOL en cualquiera de las variedades permitidas.
- ✓ Huevo, se debe ofrecer en preparaciones que permitan verificar el gramaje correspondiente a una unidad dentro del rango de la referencia.

III.TUBERCULOS, RAICES Y/O PLATANOS

En caso de ofrecer los tubérculos, raíces y/o plátanos guisados se deben incluir los aderezos como mínimo en la cantidad establecida en el anexo “Aderezos

IV.HORTALIZAS, VERDURAS, LEGUMINOSAS VERDES

Cuando la hortaliza o verdura se ofrezca en ensalada cruda ésta deberá ofrecer mínimo la combinación de dos hortalizas, debe ir acompañada de un aderezo (cebolla, ajo, perejil, cilantro, limón, vinagre y otros) o de un guiso, cuando la verdura se ofrezca cocida se debe incluir la adición de guiso como mínimo en la cantidad establecida para los aderezos según el Anexo de Aderezos. La ensalada y la verdura se deben ofrecer teniendo en cuenta no solo los hábitos alimentarios sino la variedad disponible en el departamento.

V.FRUTAS:

- Se deberá ofrecer en jugo o entera según la frecuencia detallada en la Minuta Patrón.
- Para la fruta entera se considerarán los 100 gramos sin cáscara o semilla. No está permitido ofrecer subdivididas las frutas como: Banano, Mandarina, Anón, Naranja, Mango, Manzana, Pera, Marañón y Chirimoya.

VI.LACTEOS:

- La leche de vaca debe ser pasteurizada y no se permite el empleo de leche de vaca cruda hervida.
- Este alimento debe ofrecerse dos veces por semana, por lo tanto, para la programación de ejecución de los menús en que se va a ofrecer se debe tener en cuenta que no corresponda a día festivo.

VII.AZUCARES

- El azúcar a utilizar en la preparación de los jugos, debe adicionarse de acuerdo al grado de acidez de las frutas.

VIII.GRASAS:

- Para la utilización del aceite en las preparaciones se permite distribuir los 75 gramos de la semana de acuerdo a la cantidad que se necesite para las

diferentes preparaciones. Para la preparación del arroz no se permitirá emplear más de 5 cc por porción día.

ADEREZOS

Agregar a las preparaciones que lo requiera, como mínimo los siguientes aderezos:

PREPARACIÓN	INGREDIENTES*	PESO NETO (Gramos)
Sopa	Cilantro	3 g
	Ajo	3 g
	Cebolla larga	10 g
	Aceite	5cc
	Tomate*	20 g
Guiso casero: para	Aceite vegetal	15cc
	Cebolla Cabezona blanca o larga (o mezcla)	30 g
Preparaciones como carnes guisadas, tubérculos, raíces, plátanos, hortalizas y/o verduras cocidas, entre otras.	Ajo	3 g
	Tomate chonto o pimentón rojo*	30 g
	Sal	1.5g
	Agua	Al gusto para alcanzar consistencia esperada.
Vinagreta: para ensaladas crudas	Aceite vegetal	10 cc
	Vinagre o Limón	5 cc
	Perejil crespo o cilantro (o mezcla)	4 g
	Ajo	3 g
	Limón	5 cc
	Sal	1 g

Estandarización para 5 porciones. Para el Guiso casero y la vinagreta el peso de la porción es de 20 cc y la medida casera 1 cucharada.

Pesos y Frecuencia de los Alimentos – Ración Preparada.

Los pesos de las porciones se definieron con base en las características fisiológicas y necesidades nutricionales de la población objetivo. A continuación, se presentan las principales características y pesos de porción de los alimentos en crudo y en porción servida

para el complemento alimentario Modalidad Ración Preparada, por grupos de alimentos, los cuales se encuentran enmarcados dentro de la Clasificación de Alimentos Colombianos establecida en el documento de bases técnicas de las guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años, publicado por ICBF en el año 2.000. Para el ajuste de la calidad nutricional, el Operador debe garantizar no solo el tipo de alimentos sino las cantidades y frecuencias ofrecidas, las cuales se deben encontrar dentro de los rangos indicados en los términos de referencia. Los pesos corresponden al peso bruto, peso neto crudo y peso mínimo porción servida establecido para los 7 grupos de alimentos. La presentación de cada producto, debe coincidir con el gramaje solicitado, independiente del número de unidades, como se describe a continuación:

GRUPO 1. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS Y PRODUCTOS ELABORADOS

Alimento	Peso bruto (gr)	Peso mínimo neto en crudo (gr)	Peso mínimo en porción servida (gr)	Frecuencia semanal
Cereales (Pasta, Arroz)	40	40	90	Diario
Arracacha	125	100	100 cocido	3 veces por semana
Ñame	118	100	100 cocido	
Papa	125	100	92 cocido	
			46 g papa frita francesa o chips	
			75 g papa dorada	
Papa criolla	100	100	92 cocido	
			82 g criolla dorada	
Plátano	154	100	92 cocido	
			63 g tajada frita	
			68 g patacón verde	
			87 g patacón maduro	
Yuca	125	100	92 cocido	
			73 g yuca dorada	

GRUPO 2. HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES

Alimento	Peso bruto (gr)	Peso mínimo neto en crudo (gr)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Acelga	82	70	70 crudo	Diario

Alimento	Peso bruto (gr)	Peso mínimo neto en crudo (gr)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Apio	140		60 cocida	
Arveja verde	175			
Ahuyama	108			
Berenjena	93			
Brócoli	175			
Calabacín	78			
Calabaza	78			
Cebolla puerro	74			
Cidrayota o guatilla	108			
Coliflor	88			
Espinaca	117			
Fríjol verde	140			
Haba verde	117			
Habichuela	78			
Ibias, Cubios, Chuguas	74			
Lechuga común	127			
Maíz Tierno o Choclo	117			
Palmitos	74			
Pepino cohombro	93			
Pepino de rellenar	78			
Pimentón Morrón Rojo	82			
Rábano	78			
Remolacha	88			
Repollo	82			
Tomate	88			
Zanahoria	82			

Notas:

- La porción de hortaliza o verdura de 70 gramos se refiere a una o a la combinación de varias.
- Los alimentos clasificados en la Tabla de Composición como CONDIMENTOS, (Ajo, cebolla común, cebolla cabezona, Cilantro, laurel, Perejil, etc.) NO SE CONSIDERAN COMO SUSTITUTOS DEL GRUPO 2. HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES.

GRUPO 3. FRUTAS

Alimento		Peso bruto (g)	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
FRUTA EN JUGO	Arazá	117	70*	Vaso 200 cm 3	Tres veces por semana**
	Borojó	117			
	Curuba	140			
	Feijoa	93			
	Fresa	74			
	Guayaba blanca - Agria	93			
	Guayaba rosada	93			
	Lulo	117			
	Mango	117			
	Melón	140			
	Maracuyá	117			
	Mora de Castilla	78			
	Níspero	108			
	Papaya	100			
	Piña	175			
	Tamarindo	156			
	Tomate de Árbol	117			
	Uva verde/negra	80			

Alimento		Peso bruto	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Fruta Entera	Anón	250	100	100	2 veces por semana
	Banano	154			

Alimento		Peso bruto	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
	Ciruela	105			
	Chirimoya	182			
	Chontaduro	143			
	Durazno Amarillo	118			
	Fresa	105			
	Granadilla	333			
	Mamey entero	154			
	Mandarina entera	143			
	Mango entero	167			
	Manzana	118			
	Marañón	111			
	Melón entero	200			
	Naranja entera	167			
	Níspero	154			
	Papaya entera	143			
	Patilla entera	250			
	Pera	118			
	Piña entera	182			
	Pitahaya	182			
	Pomarrosa	154			
	Uchuva	111			
	Uva Negra/ verde	111			

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Carne de res*	100 g	65 g Carne frita o sudada	2 veces por semana
Pollo*	Pierna 137 con hueso		2 veces por semana

	Pernil 137 g con hueso 100 g sin hueso	80 g sin hueso 40 g 120 g con hueso	
Leguminosa seca	30 g	63 g	1 vez por semana
Huevo	De 56 a 62.9 g	De 50.4 a 56.6 Frito De 54 a 60.9 cocido con cáscara	1 vez por semana

- Para los despachos de la carne y el pollo congelado se debe tener en cuenta el aumento de 12% del peso mínimo neto crudo.

GRUPO 5. LÁCTEOS

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Leche de vaca entera pasteurizada o en polvo	200 cm 3 o 25 g	200	2 veces por semana

GRUPO 6. GRASAS

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida (g)	Frecuencia semanal
Aceite Vegetal	15 o 75	Empleo en reparaciones	Diaria o semanal

GRUPO 7. AZÚCARES Y DULCES

Alimento	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso en porción servida	Frecuencia semanal
Azúcar	De 10 a 15	Empleo en la elaboración del jugo	Tres veces por semana

Observaciones:

- El peso cocido o crudo de la ración servida deberá corresponder al peso del alimento escurrido, sin adición de salsas, guisos, caldos o similares. Es decir, peso masa escurrida.

Para las verificaciones de la porción servida que realice el Supervisor o la Interventoría, se tomarán tres muestras aleatoriamente durante el horario de distribución, de las cuales se aceptará para el promedio obtenido entre las tres verificaciones un gramaje del 5% de tolerancia sobre el peso establecido en este anexo. (+/- 5% del peso establecido).

LISTA DE INTERCAMBIOS PROPUESTOS POR GRUPO DE ALIMENTOS EN EL CICLO DE MENÚS

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
CEREALES PARA SOPA	Cuchuco de cebada	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 12 gramos
	Cuchuco de trigo–Cuchuco de maíz	
	Cebada perlada	
	Arroz para sopa	
	Avena	
	Harina de Maíz, Trigo, Plátano, Soya y Maíz pintado.	
	Maíz blanco	
	Pasta: letras, estrellitas, conchas, etc.	
CEREALES PARA SECO	Arroz	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 35 gramos
	Pasta	
RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Arracacha	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 100 gramos
	Ñame	
	Papa común sin cáscara	
	Papa criolla	
	Plátano colí o guineo	
	Plátano hartón verde o maduro	
	Plátano popocho	
	Plátano dominico	
	Yuca blanca	
HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES PARA PLATO PRINCIPAL Y SOPA	Acelga	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 70 gramos para el plato principal y en la cantidad de 25 gramos para la sopa
	Apio	
	Arveja verde	
	Auyama	

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
	Berenjena	
	Brócoli	
	Calabacín	
	Calabaza	
	Cebolla Puerro	
	Cidrayota o guatilla	
	Coliflor	
	Espinaca	
	Fríjol verde	
	Haba verde	
	Habichuela	
	Ibias, Cubios, Chuguas	
	Lechuga común	
	Maíz Tierno o Choclo	
	Palmito	
	Pepino cohombro	
	Pepino de rellenar	
	Pimentón Morrón Rojo	
	Rábano	
	Remolacha	
	Repollo	
	Tomate	
	Zanahoria	
	Arveja verde seca: 8 gramos, solo para sopa	
FRUTA PARA JUGO	Arazá	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 70 gramos
	Borojó	
	Curuba	
	Feijoa	
	Fresa	

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
	Guayaba blanca	
	Guayaba rosada	
	Lulo	
	Mango	
	Maracuyá	
	Melón	
	Mora de Castilla	
	Níspero	
	Patilla	
	Papaya	
	Piña	
	Tamarindo	
	Tomate de Árbol	
FRUTA ENTERA	Anón – Banano	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 100 gramos peso neto.
	Ciruela	
	Chirimoya	
	Chontaduro	
	Durazno Amarillo	
	Fresa	
	Granadilla	
	Mamey entero	
	Mandarina entera	
	Mango entero	
	Manzana	
	Marañón	
	Melón	
	Naranja	
	Níspero	
	Papaya entera	

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
	Patilla entera	
	Pera entera	
	Piña entera	
	Pitahaya	
	Pomarrosa	
	Uchuva	
	Uva Negra	
	Uva Blanca	
	Zapote	
CARNE DE RES	Carne de res : cadera, bola, centro de pierna, (cogote, palomilla, cigarrillo solo se pueden utilizar, cuando la preparación es carne molida o albóndigas).Costilla cuando es sancocho en la cantidad 30 gramos (peso en crudo con hueso)	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí, en la cantidad de 70 gramos, solamente una vez por semana.
	Vísceras (hígado)	
POLLO	Pollo	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí, en la cantidad de 100 gramos (pollo), 70 gramos (pescado), solamente una vez por semana. En las regiones con alta disponibilidad de pescado se permite ofrecer este alimento en diferentes preparaciones hasta máximo tres (3) veces por semana. Si se ofrece pescado entero, el peso neto corresponde al alimento sin cabeza y sin cola.
	Pescado	
HUEVO	Huevo	No tiene intercambio dado que se suministra 1 vez por semana
LEGUMINOSAS SECAS	Arveja seca	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí en la cantidad de 30 gramos
	Fríjol cargamanto, guandul, blanquillo, cabecita negra	
	Fríjol blanco	
	Fríjol rojo	

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
	Garbanzo	
	Lenteja	
LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA O EN POLVO	Leche entera de vaca pasteurizada	No tiene intercambio dado que se suministra 2 veces por semana
GRASAS	Aceite vegetal	No tiene intercambio dada la cantidad que se suministra a diario
AZÚCARES	Azúcar	No tiene intercambio dada la cantidad que se suministra tres veces por semana

RACION PREPARADA EN SITIO ALMUERZO						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD			UNIDAD CASERA DE SERVICIO
			P. BRUTO	P. NETO	P. SERVIDO	
SOPA, CREMA O CAZUELA	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o hígado de pollo	Diario	Carne de res o pechuga de pollo o pescado: 4-6 g Menudo o pajarilla o hígado: 17 g	Carne de res o pechuga de pollo o pescado: 3-4 g Menudo o pajarilla o hígado: 17 g	240 c.c	Taza u 8 onzas
	Verdura y Hortalizas		22-74 g	Sopar: 30g Sopas de verduras: 50g		
	Cereal o derivados de cereal o raíces o plátano		45-50 g	Sopas o cremas: 50g Sopas con base cereales o tubérculos: 65 g		
	Leguminosas		5-35g	Sopas o cremas: 5-8gr Cazuela: 35g		
SECO	ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL					

	Carne de res o cerdo	3 veces / semana	110g-130g	100g	75-85g	1 porción mediana o 6 cucharadas
	Viseras (hígado o lengua)	1 vez / mes	150g	150g	80g	
	Pollo	3 veces / semana	Pechuga: 133g Pierna: 150g con hueso Pernil:160g con hueso	Pechuga: 100g Pierna o pernil: 100g-110g	Pechuga: 70-80g Pierna o pernil: 90-95g	
	pescado	1 vez / semana	Pescado: 100-200g	100g	85g	1 porción grande o 9 cucharadas
	CEREAL					
	Arroz	6 veces / semana	35g	85g	85g	7 cucharadas soperas
	pasta	1 vez / semana	40	40	90	1 porción grande
	TUBERCULO O RAIZ O PLATANO P DEREIVADOS DE CEREAL					
	Papa o plátano o yuca o arracacha	Diario	127-170g	100g	80g	1 unidad grande o 3 tajadas
	Arepa o envuelto o croquetas o torta		80-90g	80-90g	80-90g	1 unidad mediana
	Pan o preparación tipo chips o astillas		50g	50g	50g	1 porción
	HORTALIZAS O VERDURAS					
	Verdura cocida	Diario	55-160g	70-80g	80g	7 cucharadas sopera
	Ensalada de verduras				70g	6 cucharadas soperas
	FRUTAS					
	Entera	Diario	105-150g	100g	100g	1 unidad pequeña o 1 porción mediana
	En jugo		50-75g	Frutas acidas: 45g Frutas no acidas: 50g	180 c.c	6 onzas
	AZUCARES					

	azúcar	Diario	5-8g	Jugos frutas no acidas: 5g Jugos frutas acidas: 8g	Jugos frutas no acidas: 5g Jugos frutas acidas: 8g	1 cucharadita 1 ½ cucharadita
	GRASAS					
	Aceite vegetal puro	Diario	70-75 c.c	70-75 c.c	70-75 c.c.	

RACION PREPARADA EN SITIO - REFIGERIO						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANRUTOTIDAD			UNIDAD CASERA DE SERVIDO
			P. Bruto	P. Neto	P. Servido	
BEBIDA O LACTEO	Leche por sorbete	2 veces / semana	180 c.c	18 c.c	18 c.c	6 onzas
	Jugo de fruta	1 vez / semana	180 c.c	18 c.c	18 c.c	
	Lácteos					
	Leche entera, leche saborizada, kumis, avena o yogurt	2 veces / semana	200 c.c	200 c.c	200 c.c	
	Queso doble crema o queso campesino cuajada	Mínimo 1 vez / semana	Incluido dentro de Der. De cereal: 15-20gr	Incluido dentro de Der. De cereal: 15-20gr	Incluido dentro de Der. De cereal: 15-20gr	1 trozo muy pequeño
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué, muffin de queso, mantecada, torta de queso, almojábana, pan de yuca, pan de bono, brownie	3 veces semana	50g	50g	50g	1 porción mediana
	Arepa		80g	100g	80º	1 unidad mediana
	Hojaldras: croissant, pastel de pollo, pastel	1 vez / semana	40g	55g	55g	1 unidad pequeña

	de carne, palillo de queso					
	Relleno de hojaldre: queso, pollo, carne, jamón)		15g			
	Galletas de soda, integral o tipo cracker	1 vez / semana	25g	25g	25g	1 paquete
FRUTA	Entera	Diario	105-250g	100g 60g granadilla	100g 60g granadilla	1 unidad pequeña
	En jugo o sorbete	2 veces / semana	50-75g	Fruta acida: 45g Fruta no acida: 50g	180 c.c	6 onzas
AZUCARES Y DULCES	Azúcar	Máximo 2 veces / semana	5-8g	Fruta acida: 5g Fruta no acida: 8g	Fruta acida: 5g Fruta no acida: 8g	6 onzas
	panela		11g	11g	11g	1 trozo muy pequeño

RACION PREPARADA EN SITIO - DESAYUNOS					
Grupo de Alimentos	**Frecuencia (días/semana)**	**Peso Bruto (g)**	**Peso Neto (g)**	**Peso Servido (g)**	**Unidad Casera de Servicio**
Cereales y Tubérculos	7	50-60	45-55	40-50	½ taza de avena cocida, 1 rebanada de pan, 2 hotcakes pequeños
Proteínas (huevo, queso, legumbres, carnes)	7	60-80	50-70	50-60	1 huevo, 30 g de queso fresco, 3 cdas de frijoles cocidos
Frutas	7	120-150	100-130	100-120	½ taza de fruta picada, 1 pieza mediana
Lácteos	7	200	200	200	1 taza de leche o yogur
Bebidas	7	250-300	250-300	250-300	1 taza de té, café o infusión
Azúcares y Grasas (opcional)	4-5	10-15	8-12	8-12	1 cdita de miel, 1 cdita de mantequilla

RACION PREPARADA EN SITIO - CENAS

Grupo de Alimentos	Frecuencia (días/semana)	Peso Bruto (g)	Peso Neto (g)	Peso Servido (g)	Unidad Casera de Servicio
Cereales y Tubérculos	7	40-50	35-45	30-40	1 rebanada de pan, ½ taza de sopa de pasta, 3 galletas integrales
Proteínas (huevo, queso, legumbres, carnes)	7	50-70	40-60	40-50	½ huevo, 25 g de queso panela, 3 cdas de lentejas cocidas
Verduras	7	100-150	80-120	80-100	½ taza de ensalada, ½ taza de verduras cocidas
Frutas	5	100-130	80-110	80-100	½ pieza de fruta mediana, ½ taza de fruta picada
Lácteos	7	200	200	200	1 taza de leche o yogur
Bebidas	7	250-300	250-300	250-300	1 taza de té, infusión o atole ligero
Grasas y Aceites (opcional)	4-5	10-15	8-12	8-12	1 cdita de aceite de oliva, 1 cdita de mantequilla

CONSIDERACIONES GENERALES:

Los pesos incluidos en la minuta patrón, se constituyen en los valores mínimos de los alimentos a ser entregados. No se permiten porciones de menor tamaño al definido. Se requiere del suministro completo con todos los componentes hasta finalizar el servicio.

El peso cocido o crudo de la ración servida deberá corresponder al peso del alimento escurrido, sin adición de salsas, guisos, caldos o similares; es decir, peso masa escurrida.

Teniendo en cuenta que en algunos alimentos no se tiene disponibilidad todo el año, se permite al contratista hacer uso de lista de intercambios de alimentos, para optimizar la entrega de una alimentación balanceada con productos de cosecha, de buena calidad, y sin alterar el aporte nutricional. Para realizar algún intercambio del ciclo de menús, se deberá contar con la aprobación por parte del profesional con énfasis en alimentos del programa, en la cual se incluya el cambio, la fecha y el tiempo de alimentación.

Se hará seguimiento al ciclo de menús durante la ejecución al contratista para garantizar que se sujete a lo ofertado.

Teniendo en cuenta la patología y/o condición de los adultos mayores institucionalizados en el CBA se realizará el respectivo ajuste en el menú, ya que por dichas patologías o condiciones se recomienda el no consumo de algunos alimentos que representan un agravante en la situación de salud de los mismos.

BASES DE PORCIONES PARA EL MENÚ DE REFRIGERIOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	PORCIÓN / REFRIGERIO	TAMAÑO PORCIÓN COCIDA (PESOS Y VOLÚMENES)

Bebida caliente	1	240 cc
Jugo	1	240 cc
Helado	1	80 g
Frutas	1	80 g
Energético pequeño	1	100 g
Galleta integrales	1	150 g
Torta	1	150 g

Población a beneficiar:

- 38 adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor-CBA del municipio de Arauca.

Productos A Entregar:

- Se entrega a cada uno de los 38 adultos institucionalizados, de lunes a domingo las siguientes raciones:
  - Desayuno diario,
  - Refrigerio en la mañana y en la tarde,
  - Almuerzo, y
  - Cena

CENTRO DE BINESTAR DEL ADULTO MAYOR - CBA PERSONAS INSTITUCIONALIZADAS		
Desayuno	UND	8.463
Refrigerio	UND	16.926
Almuerzo	UND	8.463
Cena	UND	8.463

Soportes:

- Informe mensual de ejecución, donde se especifique: cantidad de raciones ejecutadas por tipo (desayuno, almuerzo, cena y refrigerios), porcentaje de ejecución, recurso financiero comprometido y ejecutado, reporte de pago de anticipo (si aplica) y actas parciales. *(Este informe se debe presentar dentro de los tres (3) últimos días de cada mes).*
- Ciclo de menús.
- Minuta patrón aprobada, con pesos, porciones y frecuencias establecidas.

- Análisis nutricional de los menús, donde se evidencie el cumplimiento del aporte calórico y de macronutrientes.
- Registros diarios de entrega de raciones, discriminados por tipo de comida y número de beneficiarios.
- Registro fotográfico, donde se evidencie preparación, servido y entrega de las raciones alimentarias.
- Relación del personal manipulador de alimentos, con certificación vigente en manipulación de alimentos.
- Soportes sanitarios del personal, certificados médicos y exámenes requeridos.
- Plan de saneamiento básico y registros de limpieza y desinfección.

2. Actividad 2. *Jornadas de cuidados especiales para la atención de personas mayores institucionalizadas en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor - CBA.*

Se llevarán a cabo 1.736 jornadas de atención integral para los adultos mayores institucionalizados en el CBA, distribuidas todos los días de la semana y cubriendo las 24 horas. Para ello, se requerirá el apoyo de 8 auxiliares de enfermería que trabajarán en turnos rotativos.

Cada jornada estará a cargo de dos auxiliares de enfermería por turno, quienes no solo proporcionarán atención médica, sino que también organizarán actividades recreativas que fomenten la participación activa de los adultos mayores.

Las/los auxiliares de enfermería deberán realizar las siguientes actividades específicas en las 1.736 jornadas a desarrollar:

- Brindar apoyo en actividades cotidianas como vestirse, trasladarse dentro del centro, y otras necesidades básicas para fomentar su autonomía.
- Realizar el baño, lavado de manos, cuidado oral y otros aspectos de higiene personal según las necesidades de cada adulto mayor.
- Realizar cuidados de presentación personal, como corte de uñas, baño y afeitado, ejecutando actividades de higiene y cuidado personal para mantener una buena apariencia y evitar posibles complicaciones de salud.
- Apoyar a los adultos mayores en el traslado hacia las citas médicas o en caso de hospitalización, garantizando que reciban la atención necesaria.
- Apoyar y facilitar actividades recreativas, físicas y sociales que fomenten la movilidad, la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores.
- Asistir en la administración de alimentos para aquellos que necesiten ayuda, velando por una alimentación adecuada y equilibrada.
- Realizar el control diario de signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura, etc.) y administrar la medicación siguiendo las órdenes médicas.
- Registrar en el sistema o en el formato adecuado las actividades realizadas, incluyendo observaciones relevantes sobre el estado de salud de los pacientes.
- Garantizar la puntualidad y el cumplimiento del turno asignado, colaborando en la cobertura completa de las tareas del día.

Recurso Humano:

- Ocho auxiliares de enfermería.

Producto A Entregar:

- Mil setecientos treinta y seis (1.736) jornadas de cuidados especiales para la atención de personas mayores institucionalizadas en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor – CBA realizadas.

Soportes:

- Informe mensual de ejecución, donde se especifique la cantidad de jornadas ejecutadas, porcentaje de ejecución, recurso financiero comprometido y ejecutado, reporte de pago de anticipo (si aplica) y actas parciales. (*Este informe se debe presentar dentro de los tres (3) últimos días de cada mes*).
- Planilla de registro de jornadas realizadas, donde se evidencie fecha, turno, auxiliares de enfermería asignados y firma de control.
- Registro de turnos del personal auxiliar de enfermería, que permita verificar la cobertura diaria y las 24 horas del servicio.
- Registro de actividades realizadas, donde se consignen los cuidados prestados, controles de signos vitales, apoyo en higiene, alimentación, recreación y observaciones relevantes.
- Registro fotográfico idóneo, que evidencie la prestación del servicio sin vulnerar la dignidad, intimidad ni derechos de los adultos mayores, garantizando la protección de la identidad, evitando primeros planos del rostro, exposición de partes íntimas o situaciones que comprometan la privacidad, y dando cumplimiento a los principios de confidencialidad y trato digno.
- Relación del talento humano vinculado por mes, correspondiente a los ocho (8) auxiliares de enfermería.

3. **Actividad 3: *Jornadas de Apoyo a la Remisiones Medicas y trámites de personas mayores Institucionales en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor CBA.***

Las personas institucionalizadas en el Centro de Bienestar del adulto mayor, constantemente las EAPB les autorizan remisiones médicas en otras ciudades, esto por su estado de salud, por lo tanto, requieren de acompañamiento por parte del personal de enfermería del programa.

En este orden, se requiere garantizar los gastos que las empresas de salud no cubren y los gastos de transporte de ida y regreso, así mismo, los gastos de alimentación y hospedaje cuando sean remitidos a las diferentes citas médicas especializadas en diferentes ciudades para el adulto mayor y el personal de enfermería que realiza el acompañamiento.

A continuación, se describen las jornadas incluidas como apoyo a las personas institucionalizadas en el CBA para las citas médicas y remisiones a otras ciudades:

DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANT.

Apoyo a las jornadas diarias por remisiones medicas y/o tramites de personas mayores institucionalizadas en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor CBA.	Número De Remisiones	20

Producto A Entregar:

- 20 Jornadas de Apoyo a la Remisiones Medicas y trámites de personas mayores Institucionales en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor CBA realizadas.

Soportes:

- Informe mensual de ejecución, donde se especifique la cantidad de remisiones realizadas, porcentaje de ejecución, recurso financiero comprometido y ejecutado, reporte de pago de anticipo (si aplica) y actas parciales. *(Este informe se debe presentar dentro de los tres (3) últimos días de cada mes).*
- Copia de la remisión médica correspondiente, emitida por la EAPB, que autoriza el traslado del adulto mayor para la cita médica en otra ciudad, junto con los soportes de los gastos generados, como transporte, alimentación y hospedaje (cuando corresponda).
- Registro fotográfico idóneo por cada remisión médica, que evidencie el acompañamiento del personal de enfermería en el proceso, sin vulnerar la dignidad, intimidad ni derechos de los adultos mayores, asegurando la protección de la identidad. Las fotos deben mostrar las actividades realizadas sin exponer detalles de los rostros, partes íntimas o situaciones que puedan comprometer la privacidad.

4. **Actividad 4:** ***Apoyo para Traslado Urbano para Atención Médica de Personas Mayores Institucionalizadas en el CBA.***

Las personas institucionalizadas en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA), ubicado en la zona rural del municipio de Arauca (Kilómetro 5 vía Clarinetero), requieren desplazamiento constante hacia la zona urbana para acceder a servicios médicos esenciales, como citas médicas, controles, urgencias, exámenes, tratamientos, diálisis, entre otros procedimientos.

Dado que muchas de estas atenciones no incluyen cobertura de transporte por parte de las Entidades Administradoras de Planes de Beneficios (EAPB), es necesario garantizar el traslado oportuno y seguro de los adultos mayores a los diferentes centros de salud dentro del casco urbano de Arauca.

Para ello, se requiere la logística necesaria para cubrir los gastos de transporte de ida y regreso de los adultos mayores institucionalizados, asegurando que puedan recibir su atención médica de manera oportuna y sin interrupciones.

Además, con el fin de brindar apoyo y garantizar el cumplimiento adecuado de los procedimientos médicos, una de las auxiliares de enfermería del CBA acompañará al adulto

mayor durante todo el proceso, prestando asistencia en las diligencias necesarias y asegurando el seguimiento de las indicaciones médicas posteriores.

Para el control y seguimiento de estas jornadas, se deberá llevar un registro detallado a través de una planilla, en la cual se evidencien los siguientes datos:

- Fecha del traslado.
- Nombre del adulto mayor.
- Servicio y/o trámite médico realizado.
- Nombre de la auxiliar de enfermería que realizó el acompañamiento.
- Tipo de vehículo.
- Placa de Vehículo.

A continuación, se describen las jornadas incluidas dentro de esta estrategia de apoyo al traslado urbano de los adultos mayores del CBA para su atención médica:

DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANT.
Apoyo en Traslado Urbano para Atención Médica de Personas Mayores Institucionalizadas en el CBA.	Transporte	300

Producto A Entregar:

- 300 Jornadas de Apoyo en Traslado Urbano para Atención Médica de Personas Mayores Institucionalizadas en el CBA.

Soportes:

- **Informe mensual de ejecución**, donde se especifique la cantidad de traslados realizados, porcentaje de ejecución, recurso financiero comprometido y ejecutado, reporte de pago de anticipo (si aplica) y actas parciales. *(Este informe se debe presentar dentro de los tres (3) últimos días de cada mes).*
- **Planilla de registro de traslados realizados**, donde se evidencie como mínimo: fecha del traslado, nombre del adulto mayor, servicio y/o trámite médico realizado, nombre de la auxiliar de enfermería que realizó el acompañamiento, tipo de vehículo y placa del vehículo.
- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie la realización de los traslados y el acompañamiento del personal de enfermería, garantizando la **protección de la identidad**, la dignidad y la intimidad de las personas mayores, evitando la exposición de rostros, datos personales visibles o situaciones que comprometan la privacidad.

5. **Actividad 5:** ***Jornadas de ornato, aseo y mantenimiento del Centro de Bienestar del Adulto Mayor - CBA.***

Se requiere el apoyo de personal para servicios generales, auxiliar en mantenimiento y jardinería, cada jornada tendrá una duración de ocho horas y se realizarán todos los días de la semana para un total de 1519 jornadas y se deben realizar las siguientes actividades:

- Propender por el orden y la limpieza general de los espacios donde se desarrollan actividades del adulto mayor y del CICAF. (Habitaciones, oficinas, cocina, baños y demás espacios del CBA).
- Mantener la indumentaria del adulto mayor institucionalizado en buen estado y organizado.
- Velar por el buen estado y control de los utensilios de aseo.
- Velar por el aseo y buena presentación de las áreas comunes (comedor, pasillos, sala de televisión, gimnasio etc.).
- Realizar las tareas de mantenimiento de aseo e higiene de las instalaciones del CBA, para propender un ambiente sano y óptimo para los usuarios de la institución.
- Apoyar las actividades de ornato y jardinería del Centro de Bienestar del Adulto Mayor y CICAF y mantener limpio y en orden los alrededores de este.
- Realizar actividades generales de jardinería tales como corte de prado, limpieza de malezas, mantenimiento de zonas verdes.
- Velar por el cuidado de los prados y las plantas ornamentales internas y externas del CBA.
- Participar de actividades ambientales y ecológicas cuando sean programadas.
- Apoyar las jornadas de fumigaciones para control de plagas y malezas.
- Controlar el adecuado uso y funcionamiento tanto de las instalaciones del CBA como de los equipos (ventiladores, lavadoras, neveras, televisores), muebles y enseres necesarios para la ejecución de los diferentes programas.
- Mantener despejados y organizados los alrededores de las instalaciones del programa del Adulto Mayor, mediante el uso de guadañas, palas, peinillas y demás elementos necesarios para podar y desmatonar los terrenos del CBA y el CICAF.
- Brindar apoyo logístico a eventos institucionales.
- Demás actividades que le sean asignadas de acuerdo a la naturaleza de esta actividad.

Las jornadas serán desarrolladas por siete (7) Auxiliar de Servicios Generales, de las cuales dos (2) es para apoyar las jornadas de ornato y aseo del CICAF y los demás es decir cinco (5) restantes para el CBA, de los cuales uno (1) para mantenimiento y apoyo a las Jornadas de ornato-jardinería (en el momento que se requiera para CICAF, puede apoyar). Y los restantes cuatro auxiliares realizaran las jornadas de aseo general y lavandería para el CBA, para un total de siete (7) auxiliares.

Recurso Humano:

- 7 auxiliares de servicios generales.

Producto A Entregar:

- 1519 Jornadas de ornato, aseo y mantenimiento del Centro de Bienestar del Adulto Mayor - CBA realizadas.

Soportes:

- **Informe mensual de ejecución**, donde se especifique la cantidad de jornadas ejecutadas, porcentaje de ejecución, recurso financiero comprometido y ejecutado, reporte de pago de anticipo (si aplica) y actas parciales. *(Este informe se debe presentar dentro de los tres (3) últimos días de cada mes).*
- **Planilla de registro de jornadas realizadas**, donde se evidencie fecha, tipo de actividad desarrollada (aseo, ornato, jardinería, mantenimiento), lugar de ejecución (CBA o CICAF) y personal asignado.
- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie las actividades de aseo, ornato, jardinería y mantenimiento realizadas, garantizando la **protección de la identidad y la intimidad** de las personas mayores institucionalizadas, evitando la exposición de rostros, datos personales o espacios que comprometan su privacidad.
- Relación del talento humano vinculado por mes, correspondiente a los siete (7) auxiliares de servicios generales.

6. **Actividad 6:** ***Adquisición de elementos de Aseo e higiene personal.***

En el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA) se encuentran institucionalizados 38 adultos mayores, quienes requieren insumos de aseo y cuidado personal para garantizar su higiene, bienestar y calidad de vida. Estos elementos son esenciales para mantener una adecuada salud e higiene, prevenir enfermedades y promover hábitos saludables.

Asimismo, para el adecuado funcionamiento del CBA, es necesario contar con materiales destinados al mantenimiento de las instalaciones, permitiendo conservar en óptimas condiciones los espacios de convivencia, dormitorios, baños, áreas comunes y zonas administrativas. Esto contribuye a un ambiente seguro, limpio y confortable para los adultos mayores y el personal encargado de su cuidado.

A continuación, se detallan los insumos requeridos:

DESCRIPCIÓN	*UNIDAD*	*CANTIDAD*
Máquina para afeitar empaque con 1 unidad sensor tres confort	Unidad	240
Jabón de baño de 110 g antibacterial	Unidad	240
Crema dental 60 ml	Unidad	48
Desodorante antitranspirante roll-on mujer 50 ml	Unidad	48

Desodorante antitranspirante roll-on hombre 60 ml	Unidad	80
Crema para quemadura de 25 gr	Unidad	20
Talcos para pies 85 g	Unidad	60
Crema humectante recomendada por dermatologia x 750 g	unidad	12
Shampoo x 400 ml	Unidad	100
Enjuague bucal mediano 180 ml	Unidad	40
Cepillo dental	unidad	48
Corta cutícula grande metálico	Unidad	4
Colonia para bebe x 1000 ml	unidad	8
Papel higienico doble hoja paquete x18	unidad	20
Espuma de afeitar x 72 ml	Unidad	32
Insecticida liquido voladores y rastreros con atomizador x 500 ml	Unidad	48
Trapero con palo: mechas trapero profesional en algodón y mango de palo madera N.-3	Unidad	24
Escoba de cerdas Suaves Mango de palo Para Piso	Unidad	24
Escoba cepillo para lavar exteriores	Unidad	4
Limpia telarañas	Unidad	8
Guantes de caucho domesticos Talla S	Par	20
Guantes de caucho domesticos Talla M	Par	20
Jabón azul en barra para limpieza profunda x 350 gr	Unidad	40
Chupa para inodoro	Unidad	4
Cepillo para baño	Unidad	12
Cepillo para lavar ropa	Unidad	8
Jabón en polvo de 1 Kg	Unidad	140

Jabón líquido para ropa	Unidad	200
creolina x 470 ml	Unidad	32
suavizante para ropa de 2500 ml	Unidad	40
varsol x 800 ml	Unidad	40
cloro por 2.000 CC	Unidad	104
limpiador desinfectante x 2000 ml	Unidad	88
Ácido Muriático 800 ml	Unidad	8
Recogedor	Unidad	4
Bolsa Basura 110x130cm X 10	paquete	82
bolsa 5 kilos x 100	paquete	512
Vinagre por 3000 ml	Unidad	24
bolsa rojas de 60 x 70 cm	Unidad	32

Producto A Entregar:

- 2518 insumos de elementos de Aseo e higiene personal para los adultos mayores institucionalizados en el CBA entregados.

Soportes:

- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie la recepción y entrega de los insumos de aseo e higiene personal en el CBA.
- **Certificado de ingreso a Almacén de la Alcaldía de Arauca**, donde se evidencie el ingreso de los 2.518 insumos adquiridos, con su respectiva relación de cantidades y descripción de los elementos.

7. **Actividad 7:** ***Apoyo Con Exequias Fúnebres para La Población Adulta Mayor.***

En el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA) se encuentran institucionalizados 38 adultos mayores, todos mayores de 60 años, quienes requieren cuidados especiales debido al deterioro progresivo propio del envejecimiento. Muchos de ellos presentan patologías crónicas como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurológicas, limitaciones funcionales y condiciones asociadas a la dependencia, lo que los hace más vulnerables ante situaciones de salud críticas.

Además, estos adultos mayores carecen de una red de apoyo familiar o social que les brinde acompañamiento y asistencia en sus últimos años de vida. Debido a su avanzada

edad, las condiciones de salud que enfrentan y las dificultades que han atravesado a lo largo de su vida, se hace fundamental garantizar no solo su bienestar y atención médica, sino también los servicios de exequias, asegurando un trato digno y respetuoso ante su fallecimiento.

Para la vigencia 2026, el proyecto contempla la provisión de tres (03) exequias de servicios funerarios con el fin de garantizar una cobertura integral y oportuna para los adultos mayores institucionalizados en el CBA.

Estos servicios funerarios deberán incluir:

- Suministro de muda de ropa adecuada para el difunto (Camisa de vestir, pantalón y/o vestido), incluyendo un par de medias.
- Traslado del cuerpo a la morgue para su respectivo arreglo y preparación.
- Provisión de un cajón fúnebre acorde a las normativas funerarias.
- Traslado del cuerpo nuevamente al CBA para la respectiva velación.
- Suministro de una corona de flores para el acto fúnebre.
- Realización de una misa funeral en las instalaciones del CBA en honor al fallecido.
- Traslado del cuerpo al cementerio.
- Asignación de una bóveda para la inhumación del adulto mayor.

Con esta estrategia, se busca garantizar un servicio funerario digno para los adultos mayores institucionalizados en el CBA, asegurando que sus exequias se realicen con respeto, solemnidad y el acompañamiento necesario.

Producto A Entregar:

- Tres (03) exequias funerarias

Soportes:

- **Copia del acta de defunción**, expedida por la autoridad competente.
- **Soporte de pago del servicio de exequias funerarias**, donde se evidencie la prestación del servicio conforme a lo contratado.
- **Registro fotográfico idóneo por cada exequia garantizada**, que evidencie la realización del servicio funerario, asegurando en todo momento la **protección de la identidad, dignidad, intimidad y respeto** del adulto mayor fallecido, evitando la exposición del cuerpo, primeros planos del rostro o cualquier imagen que vulnere la solemnidad del acto fúnebre.

8. **Actividad 8:** *Adquisición de insumos y equipamiento para el bienestar de los Adultos Mayores.*

Esta actividad tiene como objetivo garantizar el acceso a recursos sanitarios esenciales para la población de adultos mayores. Mediante el suministro de insumos hospitalarios y

equipos médicos, el programa busca promover su salud, bienestar e inclusión social, asegurando una atención integral que contribuya a mejorar su calidad de vida.

A continuación, se detallan los insumos y equipos necesarios:

DESCRIPCIÓN	*UNIDAD*	*CANTIDAD*
Monitor Multiparametros De Signos Vitales	Unidad	1
Carro De Dispensación De Medicamentos en acero inoxidable	Unidad	1
Tapabocas de 3 pliegues con cordón elástico caja x 50	Caja	16
Alcohol 700 ml	Unidad	32
Micropore de 2 x 9m	Unidad	32
Gasa esponja estéril caja x 20 unid	Unidad	32
Rodillo de gasa 36" X 100 yardas	Unidad	7
Pañitos húmedos x100 Unidades	Unidad	64
Esparadrapo grande 2x5 yds	Unidad	24
Diclofenalco Gel tubo x 50 g	Unidad	4
Solución salina normal bolsa x500 ml	Unidad	40
Jeringa con aguja de 10 cm caja x100	Unidad	8
Jeringa con aguja de 3 cc caja 100 unid	Unidad	8
Jeringa con aguja de insulina caja x 100	Unidad	80
Pañales desechables ultra talla M paquete x 21	Unidad	138
Pañales desechables ultra talla L paquete x 21	Unidad	51
Jabón quirúrgico 500 GR	Unidad	20
Cistoflo x2000 ml	Unidad	32
Guantes de nitrilo verde caja x 50 unid	Caja	4

Sonda vesical de tres vías	Unidad	80
Algodón x 100 gr	Unidad	24
Agua oxigenada x 120 ml	Unidad	40
Recolector de orina	Unidad	120
Recolector de coprológico	Unidad	60
Agujas vacutainer caja x 100 (Aguja Venogect)	Unidad	4
Camisa vacutainer (Camisa holder Venogect) Caja x 100 Und	Unidad	4
Guardianes recolector de 1 litro	Unidad	8
Compresor elástico para torniquetes	Unidad	4
Guantes de látex, Talla M, por 50	Caja	32
Batas desechable X 10 Und	Caja	4
Gorros desechable X 100 Und	Caja	4
CD para imágenes x 50 Und	Caja	4
Humidificador de oxígenoterapia	Unidad	40
Cánula Nasal	Unidad	12
Oxímetro manual	Unidad	8
Tensiómetro digital de muñeca	Unidad	12
Recipientes de acero inoxidable para torundas	Unidad	8
Triturador de pastillas	Unidad	4
Acetaminofén Caja x 100 Und	Caja	8
Loperamida caja x 240 Und	Caja	4
Metronidazol caja x 100 Und	Caja	4
Alkaseltzer caja x 60 Und	Caja	8
Cargador con pilas recargables para tensiómetro	Unidad	4
Tubo de extracción de sangre esteril (por confirmar el tipo)	paquete	10

Libro de acta, para notas de enfermería	Unidad	4
Carpeta plástica para archivar historias clínicas.	Unidad	80
Carpeta blanca 4 aletas para archivo historias clínicas, exámenes, seguimientos médicos entre otros, para cada adulto mayor institucionalizado	Unidad	40
Guantes de látex, Talla L, por 50 und	Caja	8

Producto A Entregar:

- 1236 Insumos hospitalarios, equipos de laboratorio y equipo médico para los adultos mayores institucionalizados en el CBA.

Soportes:

- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie la recepción y almacenamiento de los insumos y equipamiento en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor – CBA.
- **Certificado de ingreso a Almacén de la Alcaldía de Arauca**, donde se evidencie el ingreso de los mil doscientos treinta y seis (1.236) insumos, con la respectiva relación de cantidades y descripción de los elementos.

9. Actividad 9: ***Adquisición de insumos para actividades de ocio y tiempo libre con los adultos mayores institucionalizados en el CBA.***

La actividad tiene como propósito fortalecer el bienestar integral de los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA), mediante la adquisición de insumos y materiales destinados al desarrollo de actividades de ocio y manejo del tiempo libre como manualidades. A través de la dotación de elementos lúdicos, artísticos y de entretenimiento, se busca promover la participación activa, la integración social y el aprovechamiento positivo del tiempo libre, contribuyendo a la salud física, mental y emocional de esta población.

Con esta iniciativa se favorece la inclusión, la motivación y la calidad de vida de los adultos mayores, creando espacios de creatividad, manualidades adaptados a sus intereses y necesidades, que fortalezcan los lazos comunitarios y la dinámica de convivencia dentro del CBA.

A continuación, se detallan los insumos y equipos necesarios:

DESCRIPCIÓN	*UNIDAD*	*CANTIDAD*
Lápiz caja x 12 und	Unidad	5
Lápiz de color caja de 36 unidades	Unidad	38
Pegante 250 gr Colbon	Unidad	38
Pegamento en barra	Unidad	38
Papel crepe multicolor x 10 unidades	Unidad	50
Bolígrafo lapicero caja x 12 und	Unidad	5
Tijera De Oficina Mediana punta de roma	Unidad	10
Escarcha multicolor X tubo	Unidad	30
*Rollo Papel Kraft, 60 Grms *200 Metrs, 40 Pgdas*	Unidad	1
Silicona líquida x 500 ml	Unidad	5
Barra De Silicona Delgada X 50 Barras	Unidad	1
Tela quirurgica x metros multicolor	Unidad	30
Pistola de silicona grande	Unidad	2
Bomba Electrica Doble Infla Globos Compresor	Unidad	1
Silicona Barra Gruesa 800 Gramos 35 unidades Transparente	Unidad	1
Papel papagayo y/o seda de colores x pliego colores surtidos	Unidad	102
Globos R 12 x paquete x 50 surtido	Unidad	10
Bolas de Icopor surtidas (Tamaño 9-10)	Unidad	243
Lana multicolores x rollo	Unidad	25
Fomi Foami Escarchado Surtido Pliego X 10 Unidades	Unidad	3
Block Papel Iris Tamaño Carta 35 Hojas	Unidad	50

Resma de papel carta X 500 unidades color blanco	Unidad	30
Carpeta blanca 4 aletas para archivo paquete x 50	Unidad	1
Vinilo Acrílico Kit De 12 Colores X 125 Gr	Unidad	10
Vinilo Acrilico 1000 G 1 Kilos Pintura Tempera multicolor	Unidad	10
Juego De 15 Pinceles surtidos Acrílico, Témpera	Unidad	3
Tabla de apoyo	Unidad	10

Producto A Entregar:

- 752 insumos para actividades de ocio y tiempo libre con los adultos mayores institucionalizados en el CBA entregados.

Soportes:

- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie la recepción y entrega de los insumos destinados a las actividades de ocio y tiempo libre con los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor – CBA.
- **Certificado de ingreso a Almacén de la Alcaldía de Arauca**, donde se evidencie el ingreso de los setecientos cincuenta y dos (752) insumos adquiridos, con su respectiva relación de cantidades y descripción de los elementos.

10. **Actividad 10:** ***Adquisición de elementos para realización de actividades físicas con los adultos mayores del CBA y grupos gerontológicos conformados en el municipio de Arauca.***

La actividad tiene como objetivo fortalecer la promoción de la salud y el bienestar integral de los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA) y de aquellos vinculados a los grupos gerontológicos conformados en el municipio de Arauca. Para ello, se contempla la adquisición de elementos y materiales especializados que faciliten la práctica de actividades físicas adaptadas a las capacidades y necesidades de esta población.

Con la implementación de esta estrategia se busca fomentar la movilidad, la autonomía funcional, la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y el mejoramiento de la calidad de vida. De igual manera, se promueve la integración social y el fortalecimiento de hábitos saludables, garantizando espacios seguros, dinámicos y participativos para la recreación y el ejercicio físico.

A continuación, se detallan los insumos y equipos necesarios:

DESCRIPCIÓN	***UNIDAD***	***CANTIDAD***
Set X 5 Bandas Elásticas Entrenamiento Theraband	Unidad	6
Balón medicinal de 1 Kg	Unidad	1
Balón medicinal de 2 Kg	Unidad	1
Balón medicinal de 3 Kg	Unidad	1
Micrófono Condensador Diadema hm200w	Unidad	1
Cabina Profesional Recargable Parlante Bt Vs-ss2378, Bluetooth / FM / USB / Aux + Micrófono + Control, Medidas: 40cm alto x 26cm ancho x 15cm de fondo	Unidad	1
Pesas Tobilleras Y Muñequeras 6kg Ajustables Set X2 - Negro	Unidad	6
Conos Polietileno Entrenamiento Deportivo 32 Cm 5 Und	Unidad	5
Rompecabezas Madera Tangram 6en1 Puzzle Figuras Geométricas	Unidad	6
Pelota de caucho colores surtidos	Unidad	25
Ula Hula Cilíndrico 70cm. Paquete X12 Unidades Tipo Manguera	Unidad	3
Pelota Anti estrés X 12	Unidad	4

Producto A Entregar:

- 60 elementos para realización de actividades físicas con los adultos mayores del CBA y grupos gerontológicos conformados en el municipio de Arauca entregados.

Soportes:

- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie la recepción y entrega de los elementos destinados a la realización de actividades físicas con los adultos mayores del Centro de Bienestar del Adulto Mayor – CBA y los grupos gerontológicos conformados en el municipio de Arauca.
- **Certificado de ingreso a Almacén de la Alcaldía de Arauca**, donde se evidencie el ingreso de los sesenta (60) elementos adquiridos, con su respectiva relación de cantidades y descripción de los elementos.

11. **Actividad 11:** ***Apoyo para el desarrollo de jornadas lúdico recreativas con los adultos mayores institucionalizados en el CBA.***

La actividad tiene como finalidad brindar apoyo para la participación de los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA) en jornadas lúdico-recreativas desarrolladas en otros escenarios comunitarios, tales como la Ludoteca y espacios dispuestos por instituciones aliadas.

Actualmente, estas jornadas se realizan de manera periódica, promoviendo la recreación, la socialización y la inclusión de esta población vulnerable en actividades externas. Sin embargo, se identifican limitaciones debido a la ausencia de recursos para garantizar el transporte de los adultos mayores, así como para suministrar hidratación y complementos nutricionales durante las actividades.

El fortalecimiento de este apoyo permitirá asegurar la participación activa y digna de los adultos mayores en eventos interinstitucionales, contribuyendo a su bienestar físico y emocional, fomentando la integración social y promoviendo procesos de inclusión que mejoren su calidad de vida.

DESCRIPCIÓN	***UNIDAD***	***CANTIDAD***
Transporte buseta ida y regreso	Unidad	10
Hidratación	Unidad	500
Complemento nutricional	Unidad	300

Producto A Entregar:

- 810 Apoyo para el desarrollo de jornadas lúdico recreativas con los adultos mayores institucionalizados en el CBA realizados.

Soportes:

- **Planilla de registro de las jornadas realizadas**, donde se evidencie como mínimo: fecha de la jornada, lugar de realización, número de adultos mayores participantes, tipo de apoyo brindado (transporte, hidratación y/o complemento nutricional) y responsable de la actividad.
- **Registro fotográfico idóneo**, que evidencie el desarrollo de las jornadas lúdico-recreativas y la participación de los adultos mayores institucionalizados en el Centro de Bienestar del Adulto Mayor – CBA, garantizando la **protección de la identidad, dignidad e intimidad** de las personas mayores, evitando la exposición de rostros, datos personales visibles o situaciones que comprometan su privacidad.

21. Actividad 21: *Taller de Tejido y Creación de Alfombras para el Emprendimiento del Adulto Mayor.*

El desarrollo de estos talleres es fundamental para promover la inclusión y autonomía de los adultos mayores en el municipio de Arauca. A través de esta actividad, se busca no solo enseñar habilidades prácticas en la elaboración de alfombras, sino también fomentar la

creatividad, la autoexpresión y la interacción social entre los participantes. Este taller proporciona un espacio de aprendizaje y colaboración, donde los adultos mayores, junto a sus familiares y cuidadores, pueden desarrollar capacidades que les permitan acceder a nuevas oportunidades económicas. Al fortalecer su autonomía, se les empodera para participar activamente en la comunidad, contribuyendo a su desarrollo personal y a la mejora de su calidad de vida. Además, se promueve un ambiente de apoyo y comprensión, esencial para el bienestar integral de estas personas.

En resumen, este taller no solo busca enseñar una habilidad práctica, sino también contribuir a la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa, donde cada individuo tenga la oportunidad de brillar y ser valorado.

Metodología

Fase 1: Diseño y Preparación del Taller

El taller será liderado por un instructor especializado en la elaboración de alfombras en trapillo, quien deberá diseñar la metodología del taller, basándose en las siguientes temáticas:

- **Introducción a la Elaboración de Alfombras**: Historia y origen del trapillo y su uso en la elaboración de alfombras.
- **Materiales y Herramientas**: Conocimiento de los materiales necesarios, como trapillo, tijeras, mallas plásticas, y marcos de madera.
- **Técnicas Básicas de Tejido**: Nudos y trenzados esenciales, y métodos básicos para tejer alfombras.
- **Diseño y Creatividad:** Cómo crear patrones y diseños personalizados para las alfombras.
- **Proceso de Montaje**: Instrucciones para montar el trapillo en la malla plástica y las técnicas para el ajuste y acabado final.
- **Seguridad y Ergonomía**: Instrucciones sobre posturas adecuadas y prevención de lesiones durante el trabajo.
- **Emprendimiento y Comercialización**: Cómo crear un microemprendimiento alrededor de las alfombras y estrategias para comercializar los productos elaborados.
- **Fomento de la Autonomía**: Reflexiones sobre la independencia en el trabajo, con ejercicios prácticos para fomentar la autonomía.

Dichas temáticas deberán ser distribuidas proporcionalmente para ser desarrolladas en 15 talleres, con una intensidad horaria de 4 horas cada uno.

Para la realización de los talleres es importante que cada participante disponga de insumos y materiales que permitirán el adecuado desarrollo de los mismos, por tal razón para el desarrollo será necesario el uso de los siguientes materiales:

Descripción	*Unidad*	*Cantidad*
Tijera Costurera 8.5 Pulgadas en acero inoxidable	Unidad	20
Malla plástica	Metro	80
Rollo de trapillo x 3	Rollo	80
Aguja 9 mm	Unidad	20
Caja organizadora	Unidad	20

FASE 2: Una vez materializadas las temáticas, se desarrollarán 15 talleres con el grupo conformado de 4 horas cada uno:

- 1 grupo de 20 personas adultas mayores del municipio de Arauca.

Para el desarrollo de estos talleres se deberá:

- Organizar y presentar un plan de trabajo y cronograma de actividades, el cual describa las fechas donde se va a desarrollar los talleres, aprobada por la supervisión previa a su ejecución.
- Estos talleres se llevarán a cabo en las instalaciones del CICAF del municipio de Arauca y/o Ludoteca municipal.
- El grupo estará conformado por 20 beneficiarios.
- Deberá soportar el enfoque diferencial de los participantes en medio físico y magnético (tabulado), el cual relacione la población beneficiaria del desarrollo de la estrategia.
- En cada taller deberá soportar los listados de asistencia de manera independiente.
- Se le entregará a cada beneficiario el material correspondiente para el desarrollo de los talleres.
- Garantizar el apoyo logístico requerido para el desarrollo de los talleres, el cual contempla las ayudas didácticas para la realización de los encuentros y demás materiales o elementos requeridos para garantizar el desarrollo de la actividad.
- Garantizar el complemento nutricional a cada uno de los participantes el cual deberá corresponder a tipo ración preparada, no industrializada. (Ejemplos: empanadas, sándwich, buñuelos, pastelitos rellenos de carne, o pollo, o hawaiano, empanadas horneadas rellenas de pollo o carne, deditos horneados. Y bebidas: jugos naturales en agua. No gaseosas.

Población a beneficiar:

- Veinte (20) adultos mayores del municipio de Arauca.

Recurso humano:

- Un tallerista y/o instructor con experiencia en elaboración de alfombras en trapillo.
- Un auxiliar para apoyo al desarrollo de los talleres.

Producto a entregar:

- Quince (15) Talleres de Tejido y Creación de Alfombras para el Emprendimiento del Adulto Mayor realizados.

Soportes:

- Plan de trabajo y cronograma con aprobación de la supervisión previa a su ejecución.
- Un Informe mensual de actividades, dónde se especifique cantidad de talleres realizados, porcentaje ejecutado, recurso financiero comprometido, reporte pago, recomendaciones y análisis de resultados (Este informe se debe pasar todos 3 últimos días de cada mes).
- Listado de los participantes con enfoque diferencial, medio físico y magnético (tabulado), el cual relacione la población beneficiaria del desarrollo de los talleres.
- Análisis de sociodemográfico de los participantes.
- Registro fotográfico por cada taller realizado.

22. Actividad 22: *Taller Creativo de Crochet: Tejiendo Oportunidades para el Adulto Mayor.*

Los talleres creativos de crochet tienen como objetivo principal brindar a los adultos mayores del municipio de Arauca una herramienta de autodesarrollo, promoviendo la estimulación cognitiva, la creatividad y la interacción social a través del tejido. Este tipo de actividad no solo fomenta la creación de productos artesanales que pueden generar ingresos adicionales, sino que también fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia. Al involucrar a los adultos mayores en la creación de productos mediante crochet, se les ofrece una oportunidad para expresar su creatividad, mejorar su destreza manual y, al mismo tiempo, sentir un mayor nivel de autonomía, al enseñarles una habilidad que pueden utilizar para emprender pequeños proyectos.

Estos talleres también actúan como un espacio social donde los adultos mayores pueden compartir experiencias, fortalecer lazos comunitarios y sentirse activos y valorados dentro de su entorno social, lo que contribuye a un envejecimiento saludable y participativo.

Metodología

Fase 1: Diseño y Preparación del Taller

El taller será impartido por un instructor especializado en crochet, quien diseñará la metodología del taller en base a las siguientes temáticas:

- **Introducción al Crochet:** Historia y fundamentos del crochet, incluyendo su evolución como técnica artesanal.
- **Materiales y Herramientas:** Conocimiento y uso adecuado de los materiales: agujas de crochet, hilos, relleno, tijeras y otros accesorios.

- **Técnicas Básicas de Crochet:** Aprender puntos básicos como cadenetas, puntos bajos, puntos altos, y otros que servirán para la creación de diversos productos.
- **Diseño y Creatividad:** Cómo crear patrones y diseños personalizados, dándoles un toque único a los productos elaborados.
- **Proceso de Elaboración de Productos:** Diseño y creación de productos específicos (peluches, adornos, entre otros) utilizando las técnicas aprendidas.
- **Seguridad y Ergonomía en el Trabajo:** Posturas adecuadas para evitar lesiones y optimizar el trabajo manual.
- **Emprendimiento y Comercialización:** Enseñanza de estrategias para comercializar los productos creados, impulsando la creación de microemprendimientos entre los participantes.
- **Fomento de la Autonomía:** Reflexiones sobre la importancia de la independencia y el empoderamiento en el proceso creativo.

Dichas temáticas deberán ser distribuidas proporcionalmente para ser desarrolladas en 15 talleres por grupo conformado, con una intensidad horaria de 4 horas cada uno.

Para la realización de los talleres es importante que cada participante disponga de insumos y materiales que permitirán el adecuado desarrollo de los mismos, por tal razón a cada participante se le realizará la entrega de los siguientes materiales:

Descripción	***Unidad***	***Cantidad***
Aguja de crochet No 9	Unidad	20
Rollo de trapillo x 3	Rollo	40
Relleno	Libra	40
Tijera Costurera 8.5 Pulgadas en acero inoxidable	Unidad	20
Ojos pares # 14	Unidad	40
Agujas de coser punta roma	Unidad	20
Caja organizadora	Unidad	20

FASE 2: Una vez materializadas las temáticas, se desarrollarán 15 talleres con el grupo conformado, de 4 horas cada taller:

- 1 grupo de 20 personas adultas mayores del municipio de Arauca.

Para el desarrollo de estos talleres se deberá:

- Organizar y presentar un plan de trabajo y cronograma de actividades, el cual describa las fechas donde se va a desarrollar los talleres, aprobada por la supervisión previa a su ejecución.
- Estos talleres se llevarán a cabo en las instalaciones del CICAF del municipio de Arauca y/o Ludoteca municipal.
- El grupo estará conformado por 20 beneficiarios.
- Deberá soportar el enfoque diferencial de los participantes en medio físico y magnético (tabulado), el cual relacione la población beneficiaria del desarrollo de la estrategia.
- En cada taller deberá soportar los listados de asistencia de manera independiente.
- Se le entregará a cada beneficiario el material correspondiente para el desarrollo de los talleres.
- Garantizar el apoyo logístico requerido para el desarrollo de los talleres, el cual contempla las ayudas didácticas para la realización de los encuentros y demás materiales o elementos requeridos para garantizar el desarrollo de la actividad.
- Garantizar el complemento nutricional a cada uno de los participantes el cual deberá corresponder a tipo ración preparada, no industrializada. (Ejemplos: empanadas, sándwich, buñuelos, pastelitos rellenos de carne, o pollo, o hawaiano, empanadas horneadas rellenas de pollo o carne, deditos horneados. Y bebidas: jugos naturales en agua. No gaseosas.

Población a beneficiar:

- Veinte (20) adultos mayores del municipio de Arauca.

Recurso humano:

- Un tallerista y/o instructor con experiencia en tejido crochet.
- Un auxiliar para apoyo al desarrollo de los talleres.

Producto a entregar:

- Quince (15) Talleres Creativos de Crochet: Tejiendo Oportunidades para el Adulto Mayor realizados.

Soportes:

- Plan de trabajo y cronograma con aprobación de la supervisión previa a su ejecución.
- Un Informe mensual de actividades, dónde se especifique cantidad de talleres realizados, porcentaje ejecutado, recurso financiero comprometido, reporte pago, recomendaciones y análisis de resultados (Este informe se debe pasar todos 3 últimos días de cada mes).
- Listado de los participantes con enfoque diferencial, medio físico y magnético (tabulado), el cual relacione la población beneficiaria del desarrollo de los talleres.
- Análisis de sociodemográfico de los participantes.
- Registro fotográfico por cada taller realizado.

25. Actividad 25: *Servicio de Comida Caliente.*

El objetivo de esta actividad es garantizar la entrega de alimentación caliente a personas mayores en estado de vulnerabilidad del Municipio de Arauca. Esta acción se llevará a cabo en comedores comunitarios habilitados y aprobados por la Secretaría de Inclusión Social,

y se proyecta beneficiar a 1.000 personas mayores durante un periodo de treinta días (30) días (entrega de lunes a viernes).

SERVICIO DE COMIDA CALIENTE SERVIDA

El servicio de comida se centrará en la entrega de un almuerzo diario, de lunes a viernes, durante un tiempo de 30 días. Los comedores se habilitarán de forma estratégica de acuerdo a la estructura poblacional del municipio de Arauca, garantizando que el servicio llegue a los adultos mayores vulnerables y que están ubicados en zonas de difícil acceso de la zona urbana del municipio de Arauca. Adicionalmente aquellos posibles puntos estratégicos serán debidamente revisados, que cumplan con las normas de salubridad necesarias.

La preparación de los alimentos se realizará en un punto de acopio que cumpla con todas las normas de higiene y control sanitario, con base en los menús estipulados y aprobados por la Secretaría de Inclusión Social, se garantizará la logística requerida para la preparación, transporte y entrega de la comida caliente (incluido el menaje) para los 1.000 adultos mayores que se beneficiarán.

Comedores Comunitarios:

Los comedores estarán diseñados para que las personas mayores puedan consumir los alimentos en un ambiente cómodo y accesible. Se garantizará el cumplimiento de todos los estándares de calidad y seguridad alimentaria, asegurando que los menús sean adecuados a las necesidades nutricionales de las personas mayores, en este ítem serán habilitados 6 comedores en las zonas estratégicas dónde se focalice el mayor número de adultos mayores a beneficiar.

- **Población beneficiaria:** 1.000 adultos mayores del municipio de Arauca.
- **Duración:** 30 días.
- **Frecuencia:** De lunes a viernes.
- **Raciones previstas:** 30.000 almuerzos en total

DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANT	V/R UNITARIO	V/R TOTAL
Transporte de comida caliente	Unidad	30.000	$ 605	$ 18.150.000
Alquiler Menaje	Unidad	30.000	$ 525	$ 15.750.000
Preparación e insumos	Unidad	30.000	$ 18.900	$ 567.000.000
Logística	Unidad	30.000	$ 525	$ 15.750.000
TOTAL				**$ 616.650.000**

RACIÓN PREPARADA MINUTA PATRÓN

RACION PREPARADA ALMUERZO						
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTO**	**FRECUENCIA**	**CANTIDAD**			**UNIDAD CASERA DE SERVICIO**
			P. BRUTO	**P. NETO**	**P. SERVIDO**	
SOPA, CREMA O CAZUELA	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o hígado de pollo	Diario	Carne de res o pechuga de pollo o pescado: 4-6 g Menudo o pajarilla o hígado: 17 g	Carne de res o pechuga de pollo o pescado: 3-4 g Menudo o pajarilla o hígado: 17 g	240 c.c	Taza u 8 onzas
	Verdura y Hortalizas		22-74 g	Sopar: 30g Sopas de verduras: 50g		
	Cereal o derivados de cereal o raíces o plátano		45-50 g	Sopas o cremas: 50g Sopas con base cereales o tubérculos: 65 g		
	Leguminosas		5-35g	Sopas o cremas: 5-8gr Cazuela: 35g		
SECO	**ALIMENTO PROTEICO DE ORIGEN ANIMAL**					
	Carne de res o cerdo	3 veces / semana	110g-130g	100g	75-85g	1 porción mediana o 6 cucharadas
	Viseras (hígado o lengua)	1 vez / mes	150g	150g	80g	
	Pollo	3 veces / semana	Pechuga: 133g	Pechuga: 100g	Pechuga: 70-80g	

			Pierna: 150g con hueso Pernil:160g con hueso	Pierna o pernil: 100g-110g	Pierna o pernil: 90-95g	
	pescado	1 vez / semana	Pescado: 100-200g	100g	85g	1 porción grande o 9 cucharadas
	CEREAL					
	Arroz	6 veces / semana	35g	85g	85g	7 cucharadas soperas
	pasta	1 vez / semana	40	40	90	1 porción grande
	TUBERCULO O RAIZ O PLATANO P DEREIVADOS DE CEREAL					
	Papa o plátano o yuca o arracacha	Diario	127-170g	100g	80g	1 unidad grande o 3 tajadas
	Arepa o envuelto o croquetas o torta		80-90g	80-90g	80-90g	1 unidad mediana
	Pan o preparación tipo chips o astillas		50g	50g	50g	1 porción
	HORTALIZAS O VERDURAS					
	Verdura cocida	Diario	55-160g	70-80g	80g	7 cucharadas sopera
	Ensalada de verduras				70g	6 cucharadas soperas
	FRUTAS					
	Entera	Diario	105-150g	100g	100g	1 unidad pequeña o 1 porción mediana
	En jugo		50-75g	Frutas acidas: 45g Frutas no acidas: 50g	180 c.c	6 onzas
	AZUCARES					

	azúcar	Diario	5-8g	Jugos frutas no acidas: 5g Jugos frutas acidas: 8g	Jugos frutas no acidas: 5g Jugos frutas acidas: 8g	1 cucharadita 1 ½ cucharadita
	GRASAS					
	Aceite vegetal puro	Diario	70-75 c.c	70-75 c.c	70-75 c.c.	

CONSIDERACIONES GENERALES:

Los pesos incluidos en la minuta patrón, se constituyen en los valores mínimos de los alimentos a ser entregados. No se permiten porciones de menor tamaño al definido. Se requiere del suministro completo con todos los componentes hasta finalizar el servicio.

El peso cocido o crudo de la ración servida deberá corresponder al peso del alimento escurrido, sin adición de salsas, guisos, caldos o similares; es decir, peso masa escurrida.

Teniendo en cuenta que en algunos alimentos no se tiene disponibilidad todo el año, se permite al contratista hacer uso de lista de intercambios de alimentos, para optimizar la entrega de una alimentación balanceada con productos de cosecha, de buena calidad, y sin alterar el aporte nutricional. Para realizar algún intercambio del ciclo de menús, se deberá contar con la aprobación por parte del profesional con énfasis en alimentos del programa, en la cual se incluya el cambio, la fecha y el tiempo de alimentación.

Se hará seguimiento al ciclo de menús durante la ejecución al contratista para garantizar que se sujete a lo ofertado.

Teniendo en cuenta la patología y/o condición de los adultos mayores que se beneficiaran con el servicio de comida caliente se realizará el respectivo ajuste en el menú, ya que por dichas patologías o condiciones se recomienda el no consumo de algunos alimentos que representan un agravante en la situación de salud de los mismos.

PROCESO DE FOCALIZACIÓN DE BENEFICIARIOS

Para el proceso de selección de los adultos mayores beneficiarios, se precisa que en el primer semestre de 2025 se llevó a cabo la respectiva convocatoria pública, aplicando el Protocolo para la Asignación del Beneficio de Ración Servida para Adultos Mayores Vulnerables del Municipio de Arauca, en el cual se estipulan los requisitos para acceder al servicio. Teniendo en cuenta este proceso, se dará continuidad a los beneficiarios previamente seleccionados, realizando la respectiva actualización de información, la cual contempla la verificación de casos de fallecimiento, cambios de residencia a otro municipio, variaciones en el puntaje Sisbén y retiros voluntarios, garantizando así la depuración y transparencia del listado de usuarios.

Una vez consolidada la lista de beneficiarios actualizada, se procederá al análisis de los sectores con mayor concentración de adultos mayores en la zona urbana, a fin de determinar la ubicación de los posibles comedores. Posteriormente, el área encargada efectuará las visitas técnicas correspondientes, con el propósito de emitir el concepto sobre el cumplimiento de las normas de salubridad requeridas para su habilitación.

PRODUCTO A ENTREGAR:

- 30.000 raciones de almuerzo caliente garantizadas en 30 días, a excepción de sábados y domingos.

SOPORTES A ENTREGAR:

- Un Informe mensual de actividades, dónde se especifique cantidad de servicio de comida caliente brindado, porcentaje ejecutado, recurso financiero comprometido, reporte pago, recomendaciones y análisis de resultados (Este informe se debe pasar todos 3 últimos días de cada mes).
- Lista de registro de los adultos mayores beneficiados con enfoque diferencial, en medio físico y digital.
- Registro fotográfico de la entrega de los almuerzos.
- Informe consolidado y estadístico de la población beneficiada, indicando el número de personas atendidas por comuna, días de servicio y cualquier incidencia relevante durante la ejecución de la actividad.

PERFIL REQUERIDO:

Para la ejecución de esta actividad se requiere la participación de un equipo logístico encargado del transporte, distribución y servicio de los alimentos, bajo la supervisión de la Secretaría de Inclusión Social.