INFORME CUALITATIVO POR AREA DE INTERVENCIÓN

CENTRO VIDA RURAL
CONVENIO No. 2601290622

DEL 26 DE FEBRERO AL 31 DE MARZO 2026

Area: Dirección y Coordinación
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Alejandra Ospina Sepúlveda

Objetivo

Coordinar, programar y ejecutar las actividades del grupo de trabajo y de los adultos mayores inscritos al programa con el fin de dar cumplimento a las obligaciones pactadas en el convenio del Centro Vida Rural

Tema

- Participación en reunión técnica con la Fundación Newman.
- Apoyo en la elaboración del inventario de materiales y menaje del Centro Vida.
- Seguimiento a personas mayores para verificación de su participación en el programa.
- Reclutamiento y verificación de hojas de vida del personal interdisciplinario.
- Inducción del equipo de trabajo y reconocimiento del espacio físico.
- Solicitud y gestión de materiales necesarios para el funcionamiento de las sedes.
- Elaboración del cronograma de actividades y diseño de rutas de atención para las 7 sedes.
- Recolección y organización de la documentación requerida.
- Verificación y revisión de la documentación de ingreso de la población mayor en cada sede.
- Apoyo en la creación y actualización de la base de datos del equipo profesional e interdisciplinario del programa.
- Asistencia y supervisión del proceso de alimentación de las Personas mayores.
- Reunión con Nutricionista para la socialización del Plan de Saneamiento y el Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).
- Gestión de alianzas con entidades como, Telecentro Lisboa- Alto bonito, Assbasalud, cruz roja, secretaria de discapacidad, Banco Finandina, Campe-SENA y organizaciones sociales para actividades de recreación y atención integral.
- Planeación y ejecución de las actividades generales junto con el equipo interdisciplinario para la población mayor.
- Supervisión integral de las 7 sedes (Lisboa, Km 41, Arenillo, Alto Bonito, Pava, Java y Cuchilla del Salado), incluyendo verificación en sitio de la documentación física, revisión de insumos y dotación, atención de solicitudes de la población

mayor, seguimiento al cumplimiento de actividades y rutas establecidas, así como inspección de instalaciones, adecuaciones, materiales y personal.

Metodología

Para dar inicio a las actividades del programa en el Centro Vida Rural, se llevó a cabo una reunión técnica con la Secretaría de Desarrollo Social y la Fundación Newman, en la cual se establecieron acuerdos relacionados con los procesos logísticos iniciales. Dentro de estos, se incluyó el levantamiento del inventario de materiales y menaje disponibles en cada sede, así como el reconocimiento físico de las mismas.

Esta acción permitió identificar los elementos necesarios para la apertura y el óptimo funcionamiento del programa. De manera paralela, se realizaron llamadas telefónicas a las personas mayores inscritas en la vigencia anterior, con el fin de confirmar su continuidad o registrar posibles casos de deserción, garantizando una proyección real del número de beneficiarios activos.

Este proceso se llevó a cabo en las siete sedes del Centro Vida Rural (Java, Pava, Lisboa, Cuchilla del Salado, Arenillo, Alto Bonito y Kilómetro 41), permitiendo una cobertura integral en el territorio.

A la fecha, se cuenta con un total de 297 personas mayores inscritas en el programa, distribuidas en las diferentes sedes, lo cual evidencia una adecuada acogida y participación de la población beneficiaria.

BENEFICIARIOS		
CORREGIMIENTO	**CENTRO VIDA**	**CANTIDAD**
Corregimiento Corredor Agroturístico	Java	60
Corregimiento Cristalina	Lisboa	24
Corregimiento Panorama	Las Pavas	59
Corregimiento Panorama	Arenillos	38
Corregimiento El Remanso	La Cuchilla del Salado	44
Corregimiento Colombia	Km 41	30
Corregimiento El Manantial	Alto Bonito	42
	TOTAL	**297**

Posteriormente, se adelantó el proceso de reclutamiento y verificación de hojas de vida del personal interdisciplinario, dando paso a la inducción institucional y al reconocimiento del espacio físico por parte de cada equipo en sus respectivas sedes. Con base en la caracterización territorial de los beneficiarios, se diseñó e implementó un cronograma de rutas para el transporte de las personas mayores, contemplando un total de 297 beneficiarios distribuidos en distintos corregimientos de la zona rural, quienes requieren este servicio debido a la distancia de sus viviendas o a condiciones de movilidad reducida.

BENEFICIARIOS DE RUTA		
CORREGIMIENTO	**CENTRO VIDA**	**CANTIDAD**
Corregimiento Corredor Agroturístico	Java	60
Corregimiento Cristalina	Lisboa	24
Corregimiento Panorama	Las Pavas	59
Corregimiento Panorama	Arenillos	38
Corregimiento El Remanso	La Cuchilla del Salado	44
Corregimiento Colombia	Km 41	30
Corregimiento El Manantial	Alto Bonito	42
	TOTAL	**297**

Así mismo, se elaboró el cronograma de actividades profesionales, lo que permitió definir los materiales necesarios para el desarrollo de las intervenciones, los cuales fueron gestionados de manera oportuna.

A partir del día 26 de febrero, se dio apertura oficial al programa, dando inicio al proceso de inscripción de la población mayor. Durante esta jornada se realizó la recepción y verificación de la documentación requerida para el ingreso, así como el diligenciamiento de las fichas correspondientes. Las actividades de bienvenida se llevaron a cabo en cada sede, donde el equipo profesional diseñó la ambientación y decoración de los espacios. Así mismo, se desarrollaron actividades recreativas como baile, música, dinámicas con bongó, rifas y se ofreció un almuerzo especial, promoviendo la integración, la participación activa y el fortalecimiento del sentido de pertenencia de las personas mayores, además de la socialización del manual de convivencia de la institución.

Adicionalmente, en articulación con la auxiliar de coordinación y el equipo profesional de cada sede, se realizó la recolección y verificación de la documentación requerida (ficha de ingreso, copia del documento de identidad, clasificación del Sisbén e historia clínica),

lo que permitió completar el proceso de ingreso de los beneficiarios. Con esta información, se consolidó una base de datos actualizada, registrando un total de 297 personas mayores en modalidad presencial. Se proyecta para el próximo mes completar el cupo total de 314 beneficiarios.

Reunión Técnica Plan de Saneamiento

En cumplimiento de los lineamientos para la prestación del servicio de alimentación en el programa Centro Vida Rural, se realizó una reunión técnica con la nutricionista responsable, en la cual se socializaron el Plan de Saneamiento Básico y el Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM). Asimismo, se entregaron y explicaron los formatos necesarios para el control, seguimiento y verificación de las condiciones higiénico-sanitarias.

Posteriormente, se llevó a cabo la socialización en las siete sedes del programa (Java, Lisboa, Km 41, Pava, Arenillo, Cuchilla del salado y Alto Bonito), donde se capacitó a las manipuladoras de alimentos en los principales componentes del Plan de Saneamiento, incluyendo limpieza y desinfección, manejo de residuos, control de plagas, abastecimiento de agua potable y toma de muestras alimentarias.

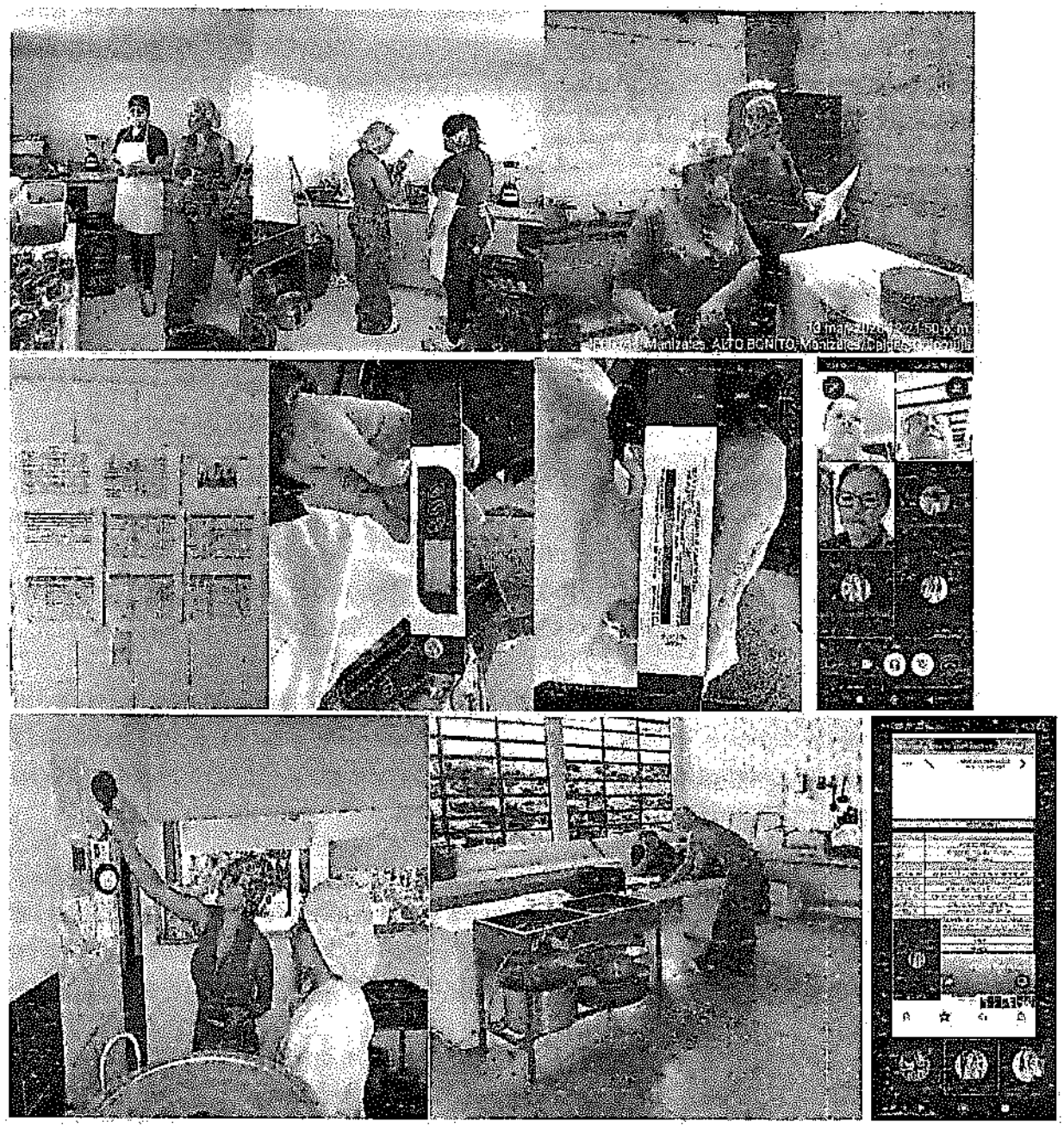
Durante las jornadas, también se brindó orientación sobre procedimientos operativos clave como técnicas de higiene, preparación de desinfectantes, manipulación adecuada de alimentos, control de calidad del agua y correcto diligenciamiento de formatos como evidencia del cumplimiento sanitario.

Como resultado, se logró fortalecer los conocimientos del personal, resolver inquietudes, verificar las condiciones higiénico-sanitarias en cada sede e identificar oportunidades de mejora. Se evidenció buena disposición por parte del personal manipulador, aunque se recomendó reforzar algunos procesos y realizar seguimiento periódico.

En conclusión, este proceso contribuyó al fortalecimiento de las prácticas de inocuidad alimentaria, garantizando condiciones adecuadas en la preparación y suministro de alimentos para la población beneficiaria. La implementación y diligenciamiento de estos formatos estarán a cargo de las manipuladoras de alimentos, y el área de servicios generales, bajo la supervisión de la nutricionista y la coordinación del programa. Esta documentación estará disponible para inspección y verificación por parte del supervisor del convenio y las entidades de control competentes.

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA RURAL- MES DE MARZO:

Actividades de bienvenida y ambientación de las sedes

Con el propósito de brindar un entorno acogedor, cálido y motivador para el inicio del programa 2026, el equipo interdisciplinario llevó a cabo la ambientación y decoración de las siete sedes del Centro Vida Rural: Lisboa, Km 41, Arenillo, Alto Bonito, Pava, Java y Cuchilla del Salado.

En cada una de las sedes, el equipo profesional diseñó y elaboró la decoración de los espacios principales, especialmente en las áreas de encuentro y comedor, utilizando elementos como murales alusivos, flores, abanicos, banderines, figuras representativas de personas mayores en foamy y globos multicolores, con el fin de generar un ambiente alegre, participativo y agradable para los beneficiarios. Así mismo, se instalaron mensajes de bienvenida visibles, destacando el compromiso del programa con el bienestar y la inclusión de la población mayor.

De manera complementaria, en cada punto se desarrollaron actividades de bienvenida orientadas a la integración de los usuarios, incluyendo dinámicas recreativas como baile, música, actividades lúdicas, bingo, rifas y la entrega de un almuerzo especial. Estas actividades fueron lideradas por el equipo profesional, promoviendo la participación activa, el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la apropiación del espacio por parte de las personas mayores.

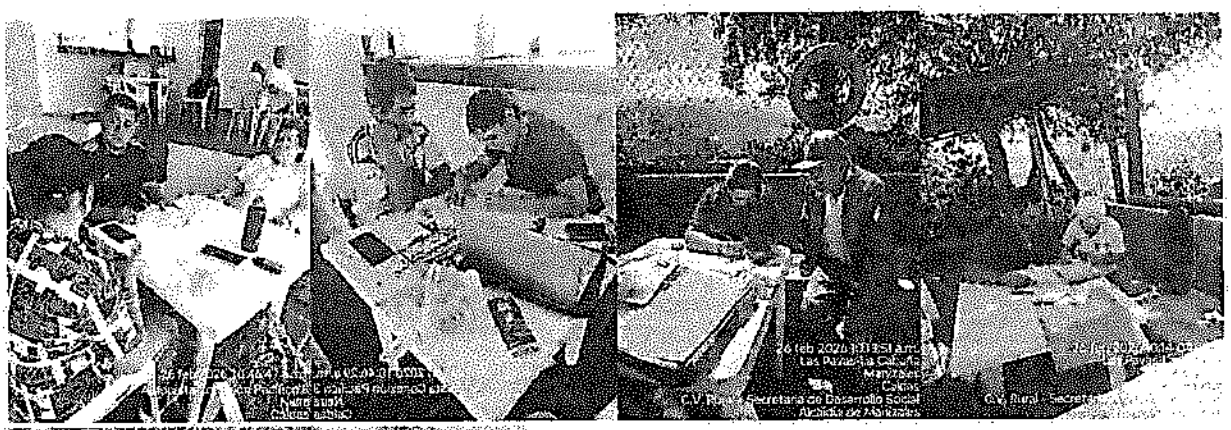
1. **SEDE PAVA - KM 41:**




C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales
C.V Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales

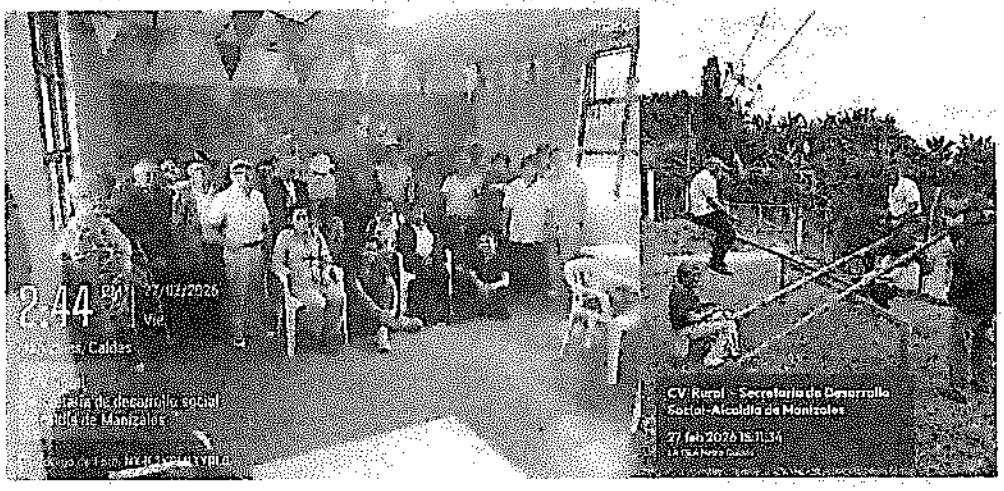






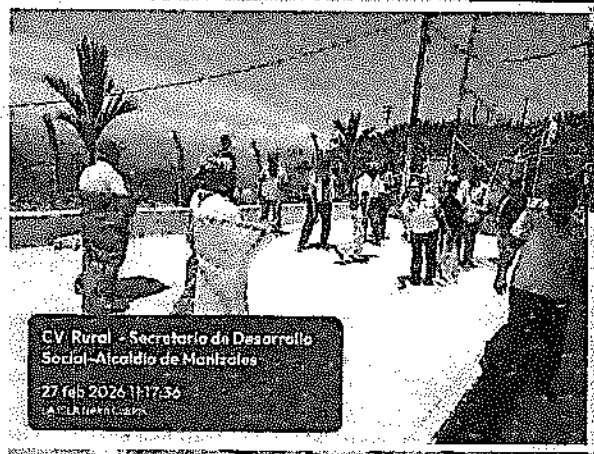


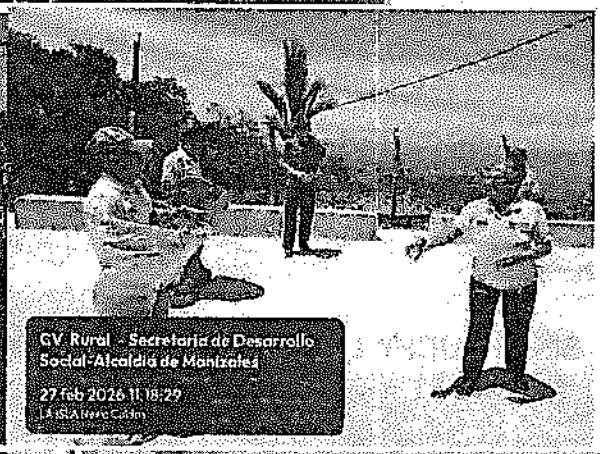
2. SEDE CUCHILLA DEL SALADO- LISBOA




CV. Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales
27 feb 2026 14:54:19

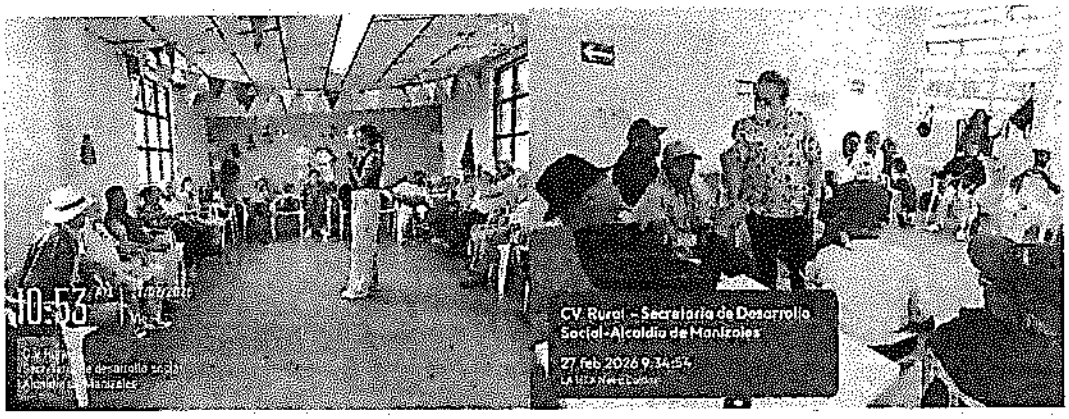



CV. Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales
27 feb 2026 11:17:36


CV. Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales
27 feb 2026 11:18:29


CV. Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales
27 feb 2026 10:02:57

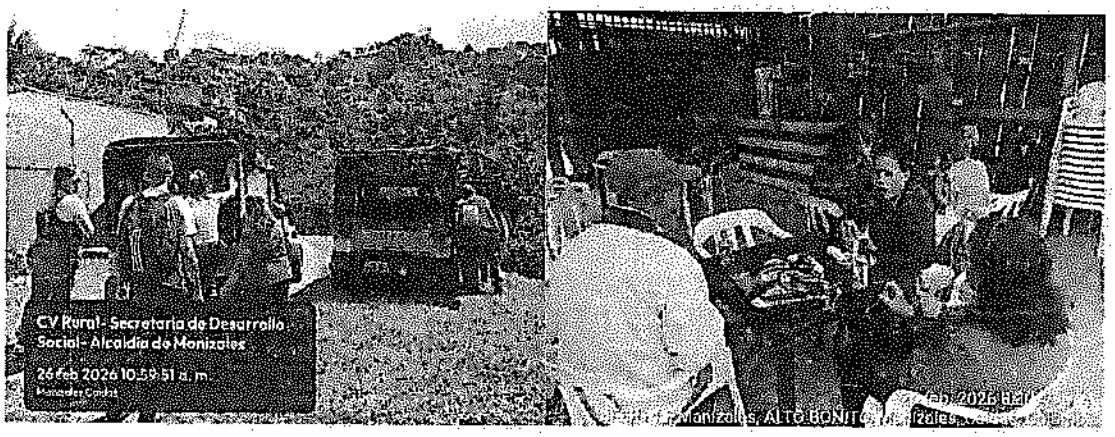

CV. Rural - Secretaría de Desarrollo Social-Alcaldía de Manizales
27 feb 2026 9:55:08



3. SEDE ALTO BONITO - ARENILLO:

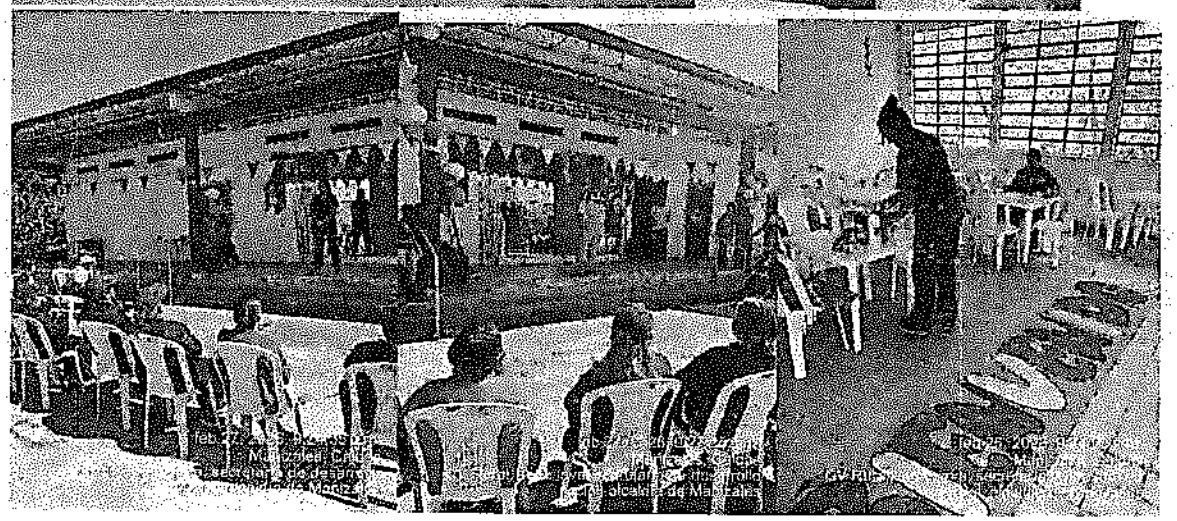




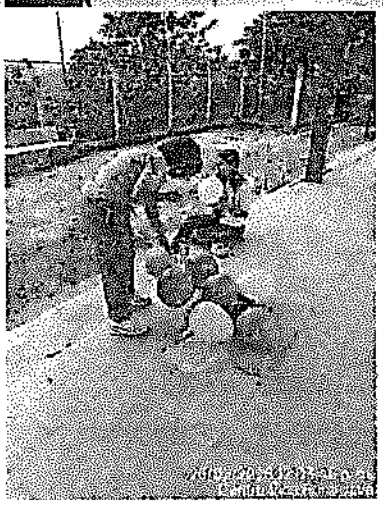

CV Rural- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
26 feb 2026 10:59:51 a. m.

4. SEDE JAVA:


Manizales, Caldas
Sede Java- Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales







Proyecto Escuela Años Dorados:

El proyecto Escuela Años Dorados surge como una estrategia pedagógica y social orientada a promover el envejecimiento activo, la dignificación de la persona mayor y el fortalecimiento de sus capacidades a través de espacios de formación integral. Esta iniciativa reconoce que el aprendizaje no tiene edad y busca generar oportunidades reales de participación, empoderamiento y desarrollo personal en personas mayores.

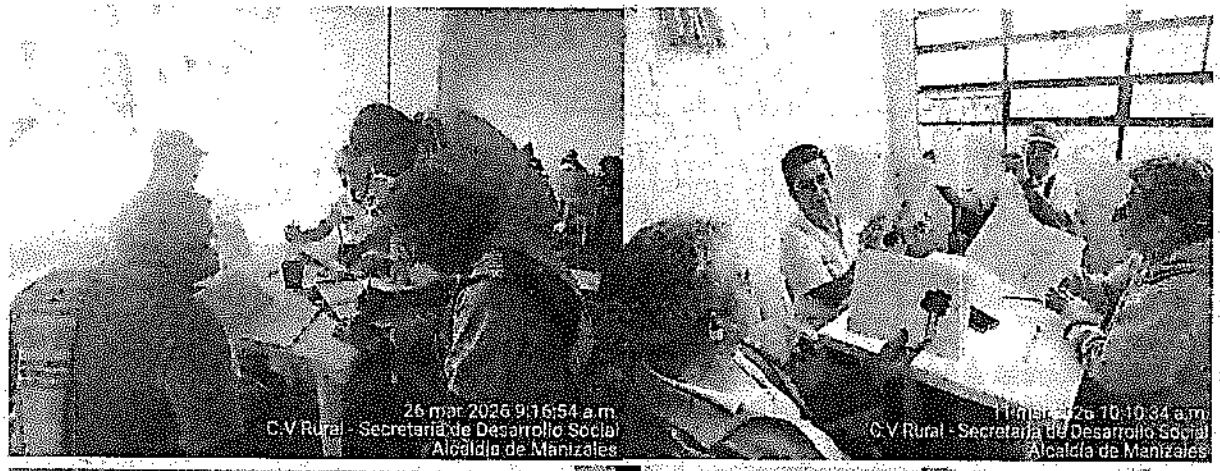
Implementado en el Centro Vida Rural en sus 7 sedes Pava- Km 41, Cuchilla del salado- Lisboa, Alto bonito- Arenillo y Java; proyecto que articula tres componentes fundamentales: educación física, laborterapia y fortalecimiento social y familiar, con el propósito de estimular las dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y físicas de los beneficiarios. Bajo un enfoque personalizado y flexible, la Escuela Años Dorados se

adapta a los intereses, ritmos y necesidades particulares de cada persona mayor, reconociendo sus trayectorias de vida, sus saberes previos y su potencial transformador.

La propuesta educativa incluye cursos y talleres orientados al desarrollo de habilidades prácticas y funcionales, tales como:

- Narrativa y Dibujo
- Español y Lectoescritura
- Ciencias Naturales
- Huerta
- Sistemas y alfabetización digital

Estos espacios de aprendizaje se desarrollan mediante metodologías activas, experienciales y significativas, que fomentan la participación colaborativa, el pensamiento crítico y el sentido de pertenencia.





Socialización manual de Convivencia:

Durante el mes de marzo se dio prioridad a la socialización del Manual de Convivencia en los siete (7) puntos de atención del Centro Vida, con el propósito de dar a conocer de manera clara los derechos, deberes, normas de comportamiento, tipificación de faltas y los procedimientos establecidos dentro del programa. Esta actividad permitió fortalecer la comprensión de las normas institucionales, promover la sana convivencia, prevenir conflictos y fomentar el respeto, la corresponsabilidad y la participación activa de las personas mayores en cada una de las sedes. Como soporte de la ejecución, se realizó registro fotográfico y se diligenció el formato de asistencia en cada punto, garantizando la trazabilidad y evidencia del desarrollo de la actividad.

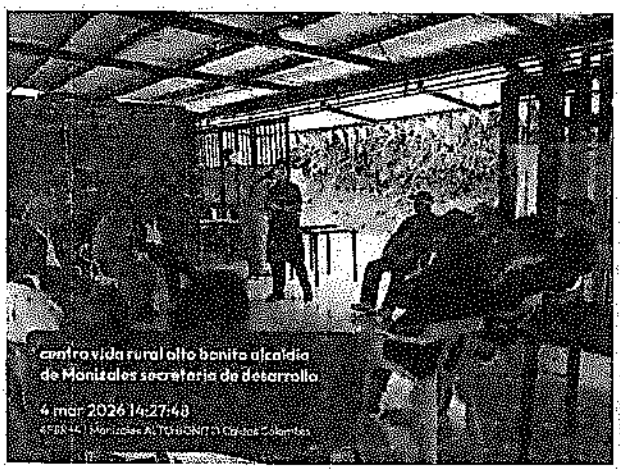


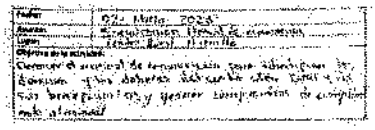
¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

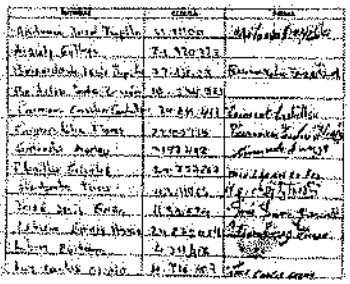
fundacionnewman.wixsite.com/newman

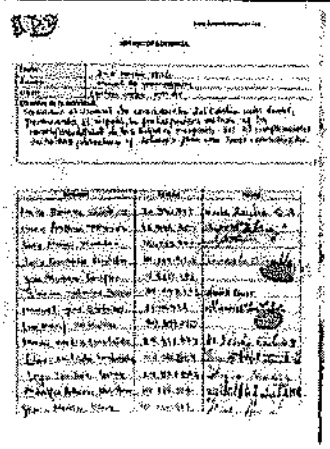


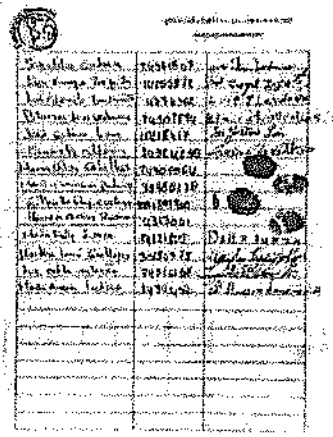


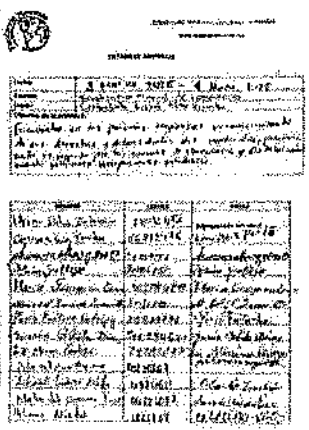


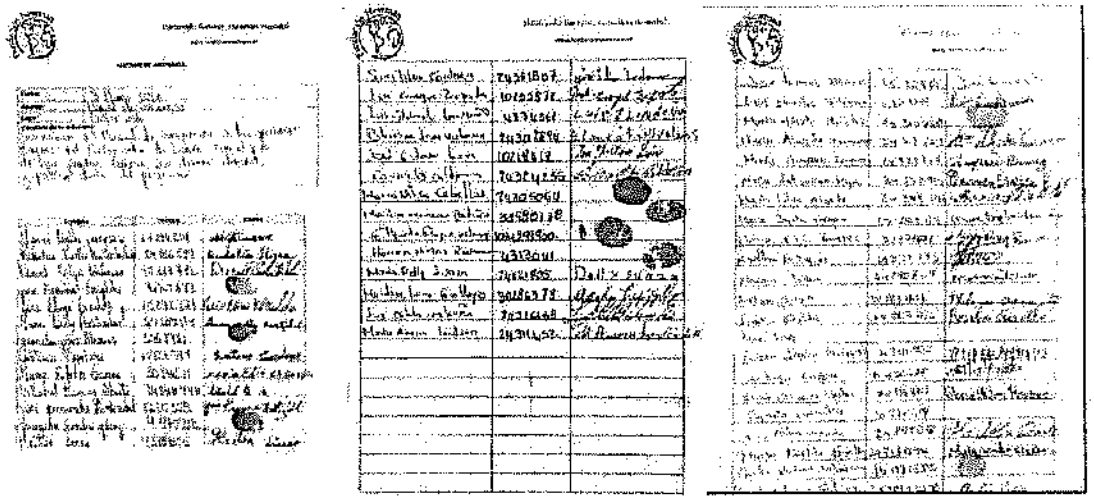












1. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE PAVA:

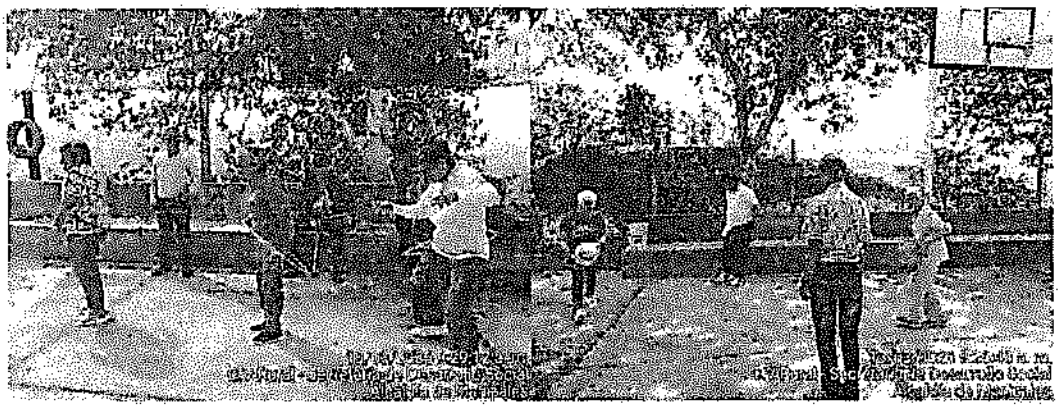
Caminata

La actividad de caminata se llevó a cabo el 6 de marzo con el objetivo de promover el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores, fomentando hábitos de vida saludable, la integración grupal y el contacto con el entorno. La jornada inició con una dinámica de activación y estiramiento que permitió preparar el cuerpo de los participantes y generar un ambiente de motivación. Así mismo, se brindaron recomendaciones de autocuidado relacionadas con la hidratación, el vestuario adecuado y el ritmo de caminata según las capacidades individuales. Posteriormente, se realizó el recorrido en grupo en una ruta previamente definida y segura, incentivando la participación activa, el acompañamiento entre compañeros y el disfrute del entorno. Durante el trayecto se realizaron pausas para el descanso, la hidratación y la socialización. Al finalizar, se desarrolló un espacio de estiramientos suaves y retroalimentación, donde los participantes compartieron sus experiencias, evidenciándose beneficios en la integración grupal, el estado de ánimo y la promoción de estilos de vida saludables.



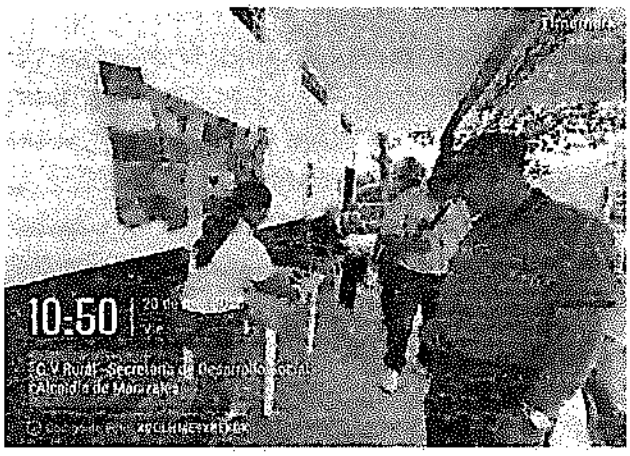
Desafío Súper Abuelos

La actividad "Desafío Súper Abuelos" se realizó el 13 de marzo con el objetivo de fortalecer las habilidades físicas, cognitivas y sociales de las personas mayores mediante actividades lúdico-recreativas organizadas por estaciones, promoviendo el trabajo en equipo, la participación activa y la sana competencia. La jornada inició con una dinámica rompehielo que facilitó un ambiente de confianza y motivación. Posteriormente, se explicó la metodología de trabajo por estaciones, organizando a los participantes en subgrupos para su rotación en diferentes retos como ordenamiento de refranes, tiro al blanco, soplar el vaso, traslado de pelota de ping pong en cuchara, pateo de balón y juego de bolos, enfocados en estimular la coordinación, el equilibrio, la motricidad y la capacidad cognitiva. Durante la actividad se promovió la inclusión, el apoyo mutuo y el respeto por las capacidades individuales, contando con acompañamiento permanente en cada estación. Al cierre, se destacó la participación y el esfuerzo de los asistentes, evidenciándose un ambiente de integración, recreación y bienestar general.



Conmemoración del día de la Mujer y del Hombre

La conmemoración del Día de la Mujer y del Hombre se realizó el 20 de marzo con el fin de exaltar el valor y la importancia de las personas mayores dentro de su entorno familiar y comunitario, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia. La jornada se desarrolló en un ambiente armonioso y participativo, iniciando con una actividad de integración que favoreció la confianza y el acercamiento entre los asistentes.



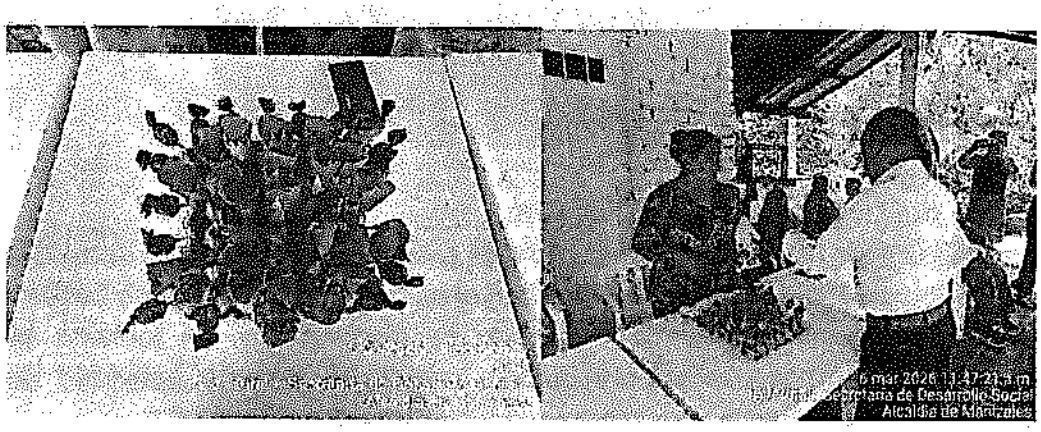


2. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE KM 41:

Conmemoración día de la Mujer

Se llevó a cabo el 6 de marzo con el objetivo de promover el reconocimiento, la valoración y el respeto hacia las mujeres adultas mayores, resaltando su papel en la familia y la comunidad. La actividad se desarrolló en un ambiente cálido y participativo, iniciando con una dinámica rompehielo que permitió a los asistentes compartir experiencias y palabras significativas relacionadas con la mujer en sus vidas, favoreciendo la integración grupal.

Posteriormente, se generó un espacio de reflexión donde los participantes expresaron mensajes de gratitud, reconocimiento y admiración hacia las mujeres presentes. Como parte central de la jornada, se realizó la entrega de un detalle simbólico a cada mujer, fortaleciendo los vínculos afectivos y promoviendo un ambiente de alegría, inclusión, respeto y sentido de pertenencia dentro del grupo.



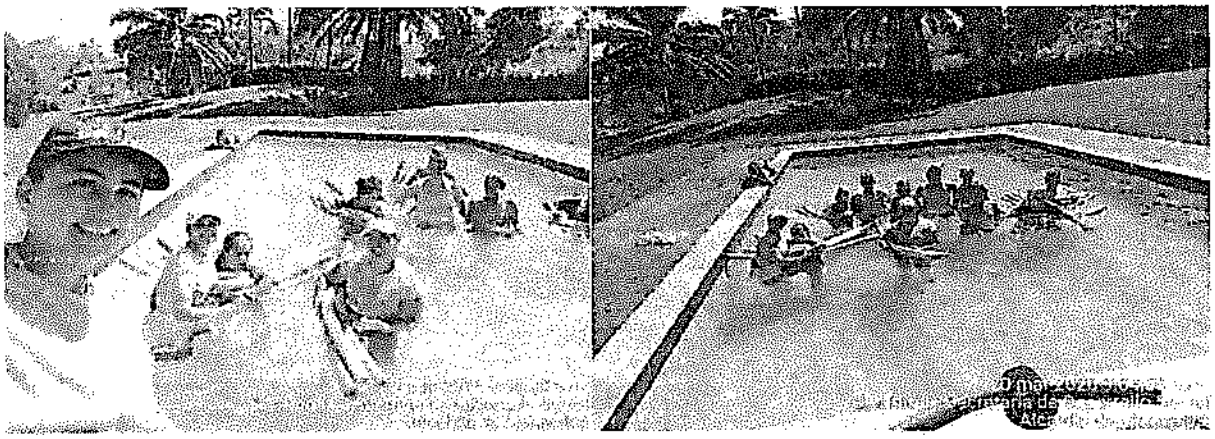
Bingo – Mercado

La actividad de Bingo – Mercado se llevó a cabo el 13 de marzo con el objetivo de fortalecer la participación, la atención y la agilidad mental de las personas mayores, promoviendo la integración grupal, la sana competencia y el disfrute en un ambiente de respeto y compañerismo. La jornada inició con una dinámica rompehielo que facilitó la generación de confianza y disposición en los participantes. Posteriormente, se explicó de manera clara la metodología del bingo y se hizo entrega de los cartones junto con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad. Durante el juego, los números fueron anunciados de forma pausada y clara, incentivando la concentración, la participación activa y la interacción entre los asistentes, promoviendo el apoyo mutuo y la expresión de emociones positivas. Al finalizar cada ronda, se realizó la verificación de los cartones ganadores y la entrega de premios consistentes en productos de mercado aportados por los mismos participantes, reconociendo su compromiso y participación.



Conmemoración del día del Hombre

La celebración del Día del Hombre se llevó a cabo el 20 de marzo con el propósito de resaltar y valorar el rol de los hombres adultos mayores dentro de la familia y la comunidad, fomentando su participación, el fortalecimiento de la autoestima y la integración grupal. La jornada se desarrolló en un ambiente participativo y cercano, iniciando con una dinámica rompehielo que permitió la interacción y el intercambio de vivencias significativas relacionadas con su historia de vida y su papel en la sociedad. Posteriormente, se generó un espacio de conversación en el que los asistentes compartieron experiencias, reflexiones y aprendizajes, favoreciendo el reconocimiento mutuo y el fortalecimiento de los lazos grupales. Como parte central, se destacaron las cualidades y aportes de cada participante mediante palabras de reconocimiento, y se realizó la entrega de un detalle simbólico como muestra de aprecio, promoviendo el sentido de pertenencia, la valoración personal y un ambiente de alegría, respeto e inclusión.



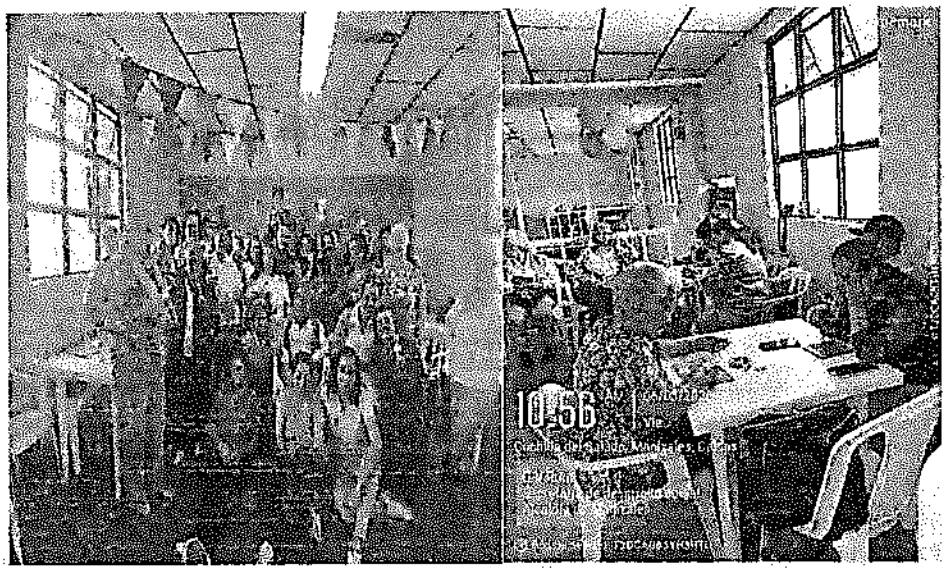


3. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE CUCHILLA DEL SALADO:

Celebración del Día de la Mujer - Articulación grupo PIC.

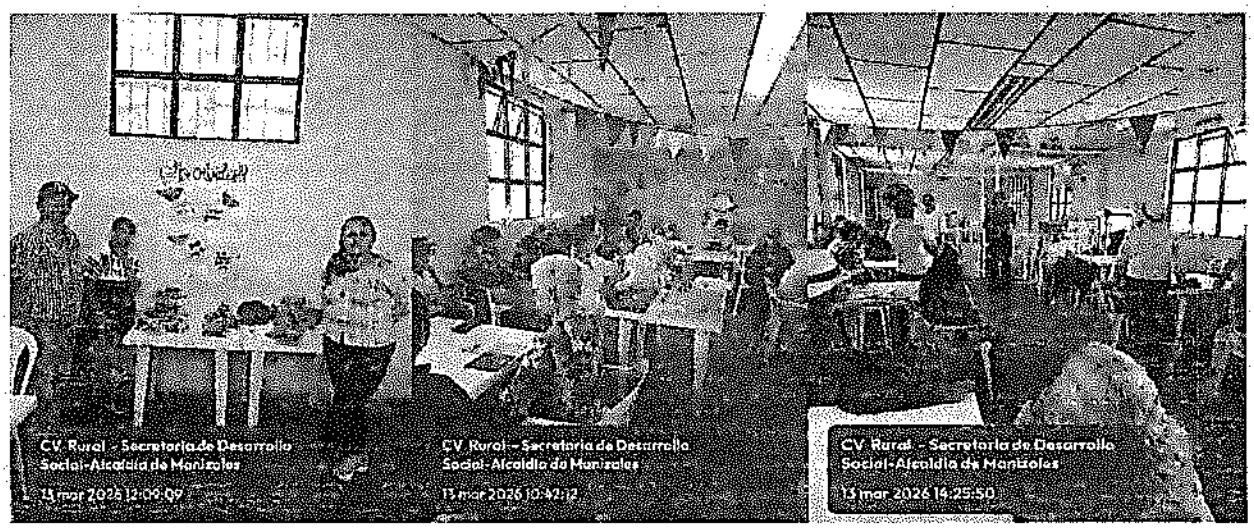
La actividad realizada el 6 de marzo integró acciones conmemorativas y educativas, permitiendo fortalecer tanto la dimensión emocional como el autocuidado en salud de las personas mayores. Durante la jornada, se desarrollaron actividades simbólicas como la entrega de tarjetas y dulces, la declamación de un poema y una serenata, generando un ambiente de reconocimiento, respeto y alegría hacia las mujeres del grupo. De manera complementaria, se llevó a cabo una actividad lúdica de bingo que promovió la integración y la recreación. En la jornada de la tarde, se realizó una capacitación en salud oral liderada por Assbasalud, fortaleciendo conocimientos sobre higiene y cuidado bucal. La actividad permitió evidenciar alta participación, motivación y apropiación de los contenidos, consolidándose como un espacio integral de bienestar.





Jornada recreativa y capacitación en nutrición

La actividad desarrollada el 13 de marzo combinó espacios recreativos y formativos orientados al bienestar integral de las personas mayores. En la jornada de la mañana se realizaron actividades como bingo y baile, favoreciendo la integración grupal, la recreación y la expresión de emociones positivas. Posteriormente, en la jornada de la tarde, se llevó a cabo una capacitación en nutrición, en la que se brindó orientación sobre hábitos alimenticios saludables y la importancia de una dieta balanceada en la adultez mayor. La actividad permitió fortalecer conocimientos y generar conciencia sobre el cuidado de la salud, evidenciándose interés, participación activa y disposición al aprendizaje por parte de los asistentes.



Articulación Banco de alimentos – Historia de vida y Vínculos.

El 17 de marzo se desarrolló una jornada de capacitación en articulación con la Universidad de Caldas, orientada por una profesional en trabajo social. Durante este espacio, se socializo el funcionamiento del programa banco de alimentos, destacando su importancia como estrategia de apoyo para las personas mayores y sus familias. Asimismo, se abordó el tema de historia de vida como herramienta fundamental para el proceso de intervención social, permitiendo conocer el contexto y las dinámicas familiares de los beneficiarios. Esta actividad fortaleció la articulación interinstitucional, promovió la construcción de redes de apoyo y contribuyó al bienestar integral de la población, resaltando la importancia del acompañamiento familiar y comunitario.



Celebración del Día del Hombre- Articulación grupo PIC

La actividad realizada el 20 de marzo integró un componente educativo y uno recreativo, orientados al cuidado de la salud y al fortalecimiento de la integración grupal. En la jornada de la mañana se llevó a cabo una capacitación sobre fiebre amarilla en el marco del programa de Promoción y Prevención (PIC), en la cual se brindó información sobre síntomas, medidas de prevención y la importancia de la vacunación, promoviendo el autocuidado en las personas mayores. En la jornada de la tarde, se desarrolló la celebración del Día del Hombre con la participación de una invitada musical, generando un espacio de esparcimiento, baile y disfrute. La actividad evidenció alta participación,

motivación y satisfacción por parte de los asistentes, contribuyendo al bienestar emocional y la cohesión grupal.

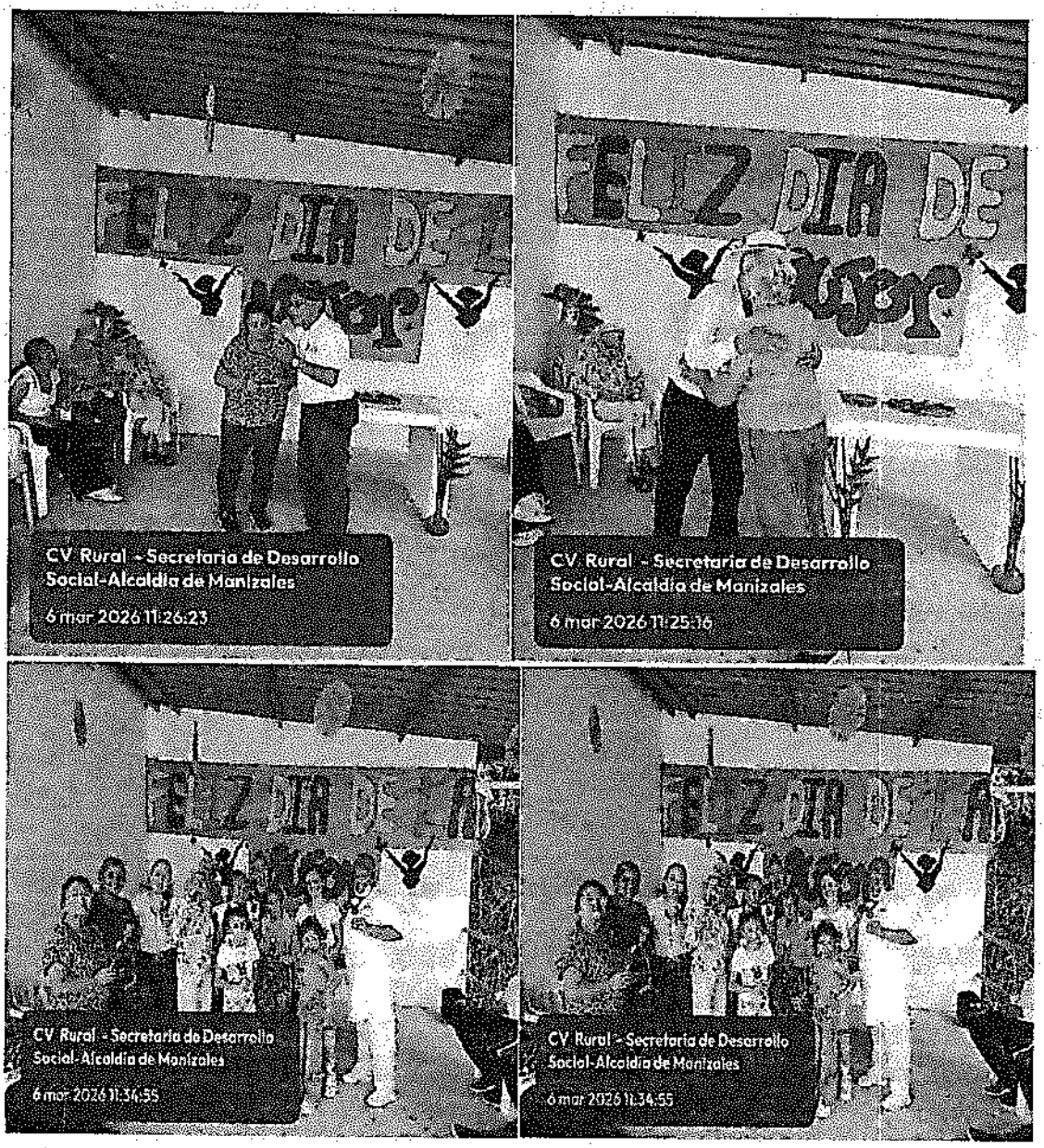


4. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE LISBOA:

Celebración del Día de la Mujer

El día 6 de marzo de 2026 se llevó a cabo una actividad conmemorativa en el Centro Vida con el propósito de reconocer y exaltar el valor, la historia de vida y los aportes de las mujeres mayores. Durante la jornada se realizó la entrega de detalles simbólicos elaborados por el equipo de trabajo, acompañados de mensajes de afecto y reconocimiento. Asimismo, se generaron espacios de integración y esparcimiento que incluyeron momentos de compartir y actividades recreativas como el baile, promoviendo la participación activa de los asistentes. Esta actividad permitió fortalecer la autoestima,

la expresión de emociones positivas y la consolidación de un ambiente de respeto, reconocimiento y bienestar colectivo.



Actividades deportivas y recreativas- CENCAF

El día 12 de marzo de 2026 se llevó a cabo una jornada de actividad física orientada a mejorar la condición física de las personas mayores mediante ejercicios adaptados a sus capacidades. Durante la actividad se realizaron rutinas de calentamiento, ejercicios de

movilidad, coordinación, equilibrio y juegos grupales, promoviendo la participación activa y la integración social. Esta actividad contribuyó al fortalecimiento de hábitos saludables, al mejoramiento del bienestar físico y emocional, y al desarrollo de un ambiente dinámico y participativo.



Articulación Telecentro Lisboa:
Los días 13 y 20 de marzo de 2026 se desarrollaron sesiones formativas en articulación con el Telecentro, dirigidas a fortalecer las competencias digitales de las personas mayores. Durante las jornadas, los participantes aprendieron a identificar las partes del computador, su funcionamiento y el uso adecuado de herramientas tecnológicas básicas. La metodología combinó teoría y práctica, permitiendo un aprendizaje progresivo y significativo, promoviendo la inclusión digital, la autonomía y la confianza en el manejo de dispositivos tecnológicos.



Actividad recreativa del bingo

El día 13 de marzo de 2026 se realizó una actividad lúdica de bingo con el objetivo de fomentar la socialización, la participación activa y el fortalecimiento de habilidades cognitivas en las personas mayores. Durante la jornada, los participantes interactuaron en un ambiente de respeto y compañerismo, fortaleciendo la comunicación y los vínculos sociales. La actividad permitió estimular la atención, la concentración y la motivación, contribuyendo al bienestar emocional y a la generación de espacios de integración y disfrute.



Celebración del Día del Hombre

El día 19 de marzo de 2026 se desarrolló una actividad conmemorativa en el Centro Vida con el propósito de reconocer la importancia y el rol de los hombres dentro del grupo de personas mayores. La jornada incluyó dinámicas recreativas, espacios de participación y la entrega de detalles simbólicos acompañados de mensajes de reconocimiento. Esta actividad promovió la integración, el respeto mutuo y el fortalecimiento de la autoestima, generando un ambiente de convivencia, bienestar y valoración entre los participantes.



Articulación Móvil Assbasalud

En el marco del fortalecimiento de la atención integral a la población adulta mayor, se llevó a cabo una jornada de articulación con el equipo de Movilidad de Assbasalud, quienes realizaron una visita institucional con el propósito de brindar atención, orientación y capacitación en temas prioritarios de salud.

Durante la jornada, el equipo interdisciplinario desarrolló diferentes actividades dirigidas a los participantes, entre las cuales se destacan capacitaciones sobre la prevención de la fiebre amarilla, promoción de la salud mental, orientación en procesos de vacunación y atención médica general. Asimismo, se brindaron espacios educativos enfocados en el autocuidado, la identificación de signos de alarma y la importancia de acceder oportunamente a los servicios de salud.

La actividad se desarrolló de manera participativa, permitiendo la interacción directa entre los profesionales de salud y los adultos mayores, resolviendo inquietudes y fortaleciendo conocimientos en temas relevantes para su bienestar.

Beneficios alcanzados:

- Fortalecimiento de conocimientos en prevención de enfermedades como la fiebre amarilla.
- Promoción del cuidado de la salud mental y el bienestar emocional.

- Sensibilización sobre la importancia de la vacunación y el acceso a servicios de salud.
- Detección oportuna de posibles condiciones de salud mediante la atención médica brindada.
- Generación de confianza en las instituciones de salud y en los procesos de atención.
- Fomento de hábitos de autocuidado y estilos de vida saludables.
- Fortalecimiento de la articulación interinstitucional en beneficio de la población adulta mayor.

En general, la jornada tuvo una alta acogida por parte de los participantes, quienes manifestaron interés y satisfacción frente a los temas abordados, resaltando la importancia de estos espacios para el mejoramiento de su calidad de vida.



5. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE ARENILLO:

Celebración del Día de la Mujer

El día 13 de marzo de 2026 se llevó a cabo la celebración del Día de la Mujer en el Centro Vida, mediante una jornada recreativa orientada al reconocimiento y valoración de las mujeres mayores participantes del programa. Durante la actividad se desarrollaron espacios de integración que incluyeron música, dinámicas recreativas y momentos de esparcimiento, promoviendo la participación activa y el bienestar emocional de la población. Asimismo, se contó con la participación de la escuela de Arenillo, cuyos

estudiantes realizaron presentaciones de poemas y recitaciones como homenaje al Día de la Mujer, generando un ambiente de respeto, reconocimiento y encuentro intergeneracional que fortaleció los lazos comunitarios y el sentido de pertenencia.







Ropero Solidario

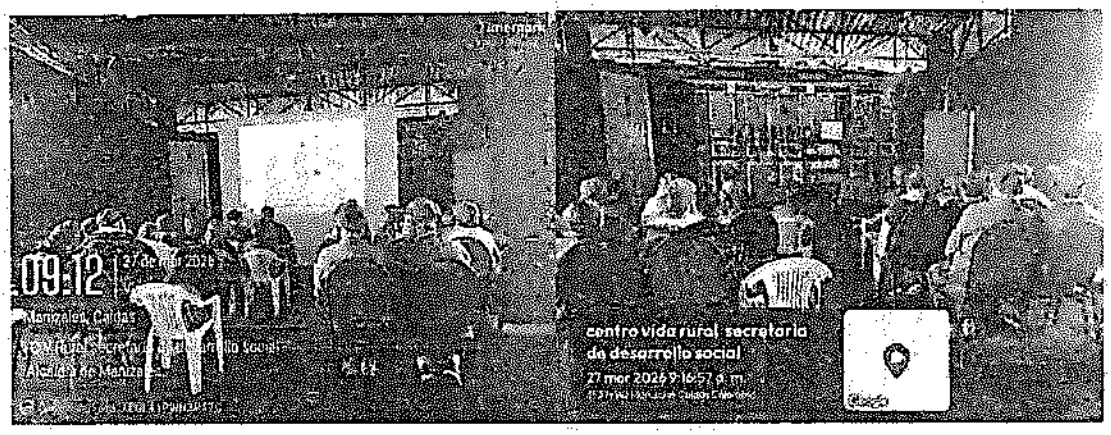
El día 20 de marzo de 2026 se desarrolló la actividad denominada "Ropero Solidario", como un espacio participativo y recreativo orientado a fomentar la integración, el compartir y el aprovechamiento de recursos dentro del Centro Vida. Esta actividad consistió en la disposición de prendas y artículos en buen estado para el acceso de los participantes, promoviendo valores de solidaridad, apoyo mutuo y reutilización. De manera complementaria, se realizó una jornada amena con dinámicas de interacción que favorecen el disfrute y la convivencia. Asimismo, esta iniciativa permitió la recolección de aportes voluntarios destinados al fortalecimiento de actividades internas y celebraciones propias del Centro Vida, contribuyendo al bienestar colectivo sin fines lucrativos.



Articulación institucional Teatro: "El Jardín"

El día 27 de marzo de 2026 se realizó una salida recreativa con las personas mayores del Centro Vida al Teatro El Jardín, donde tuvieron la oportunidad de asistir y disfrutar de una obra teatral en un entorno cultural adecuado. Durante la jornada, los participantes no solo apreciaron la puesta en escena, sino que también vivieron la experiencia de interactuar con un espacio escénico diferente, lo cual favoreció la estimulación cognitiva, la imaginación y la sensibilidad artística. Asimismo, se generaron momentos de integración, esparcimiento y bienestar emocional, fortaleciendo la socialización y el disfrute colectivo. La actividad incluyó un compartir con refrigerio, lo que permitió complementar la experiencia en un ambiente de convivencia y atención. Este tipo de espacios culturales contribuyen significativamente a la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo una vejez activa, participativa y enriquecida a nivel social y emocional.





Actividad de Finan Futuro: Educación en Finanzas Personales y Emprendimiento
El día 27 de marzo de 2026 se llevó a cabo en la sede Arenillo una actividad formativa orientada por Finan Futuro, enfocada en la educación en finanzas personales y el fortalecimiento del emprendimiento en los participantes.

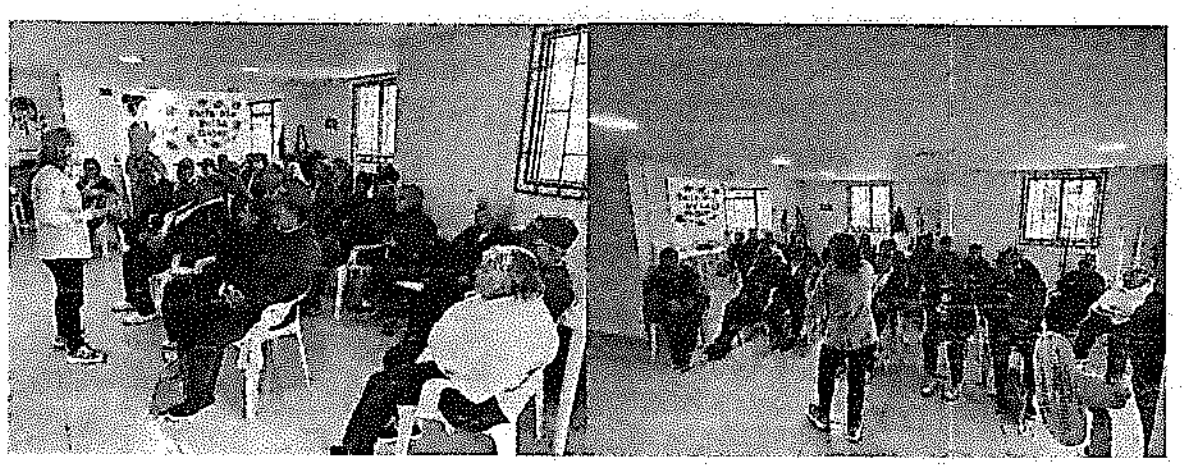
Durante la jornada, se abordaron temas relacionados con el manejo adecuado del dinero, la importancia del ahorro, la planificación de gastos y la toma de decisiones financieras responsables. Asimismo, se brindaron herramientas básicas para fomentar el espíritu emprendedor, incentivando la generación de ideas de negocio y el uso de habilidades personales para la creación de iniciativas productivas.

La actividad se desarrolló de manera participativa, promoviendo el diálogo, la reflexión y el intercambio de experiencias entre los asistentes, lo cual permitió un mayor entendimiento de los conceptos trabajados.

Beneficios de la actividad:

- Fortalecimiento de habilidades para la administración de recursos económicos.
- Promoción de hábitos de ahorro y consumo responsable.
- Motivación hacia la generación de emprendimientos propios.
- Desarrollo de capacidades para la toma de decisiones financieras informadas.
- Fomento de la autonomía y la independencia económica en los participantes.

En general, la actividad tuvo una acogida positiva, evidenciándose interés y participación activa por parte de los asistentes, quienes manifestaron la importancia de este tipo de espacios para su desarrollo personal y económico.



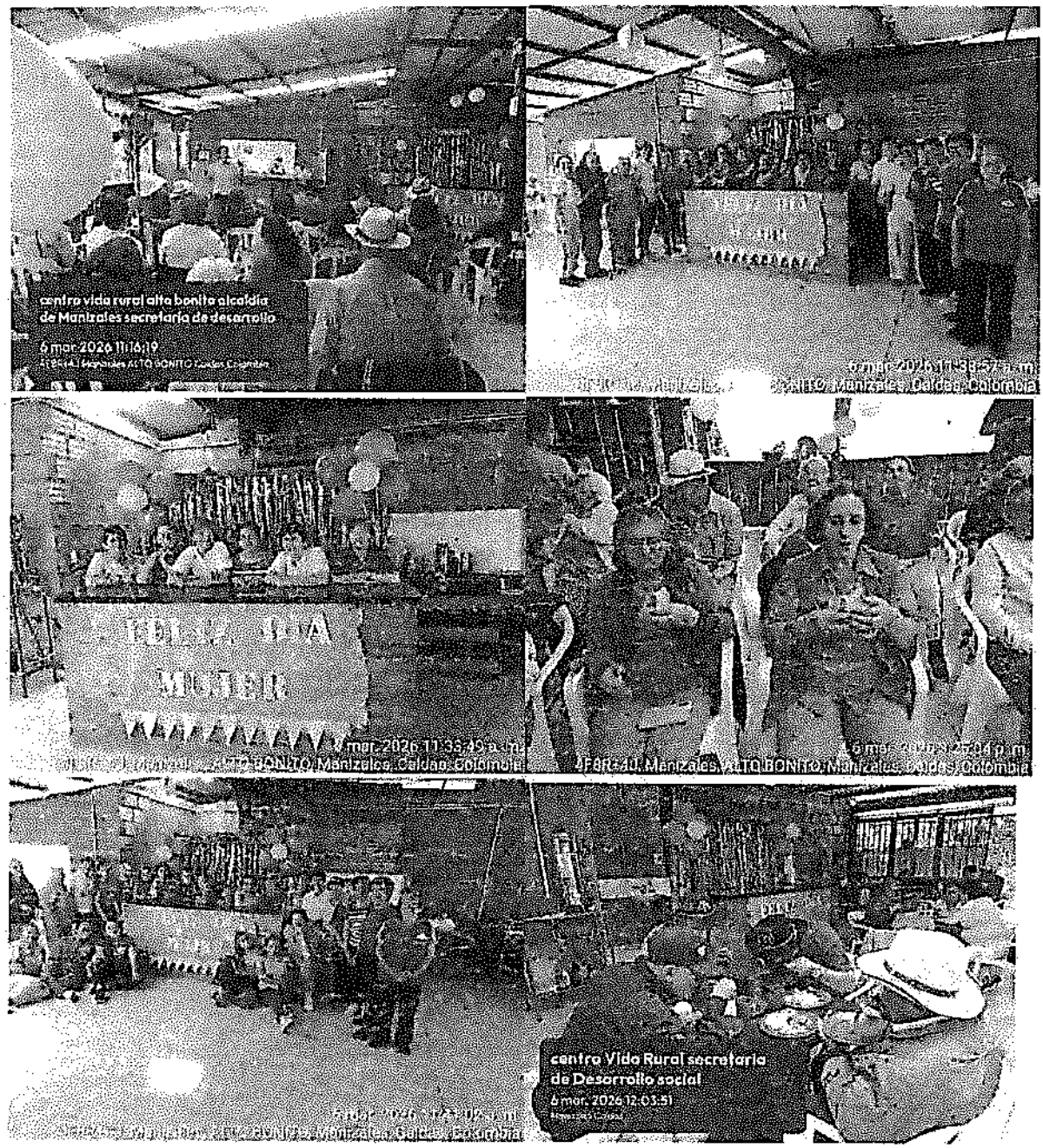
6. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE ALTO BONITO:

Celebración del Día de la Mujer- Articulación Casa de la cultura, Telecentro, Policía Nacional y Líderes Comunales.

Con el propósito de brindar un espacio de reconocimiento, integración y esparcimiento; para el desarrollo de esta actividad se contó con la articulación de diferentes entidades y actores del territorio, entre ellos la Casa de la Cultura, el Telecentro, la Policía Nacional, líderes del sector y el equipo interdisciplinario del Centro Vida.

Durante la jornada se realizó un compartir en el que se ofrecieron alimentos como torta, gaseosa y dulces, generando un ambiente de alegría y fortalecimiento de los lazos de compañerismo; igualmente, a cada mujer se le hizo entrega de una flor como gesto simbólico en conmemoración de esta fecha.

Asimismo, se desarrollaron actividades recreativas y culturales como rifas y presentaciones artísticas, en las cuales las asistentes participaron activamente, disfrutando de espacios de baile, recreación y expresión, lo que contribuyó al bienestar emocional y a la sana convivencia. La jornada se desarrolló en un ambiente de respeto, participación y reconocimiento, donde las participantes manifestaron su satisfacción y agradecimiento por el espacio brindado, resaltando la importancia de estas actividades para su bienestar y su participación social.



Actividad Super Bingo.

En el Centro Vida Alto Bonito, el día 13 de marzo de 2026, se llevó a cabo la actividad denominada "Súper Bingo", orientada a promover la participación activa, la estimulación cognitiva y la interacción social de los adultos mayores, favoreciendo su bienestar emocional y calidad de vida. La jornada inició con un espacio de bienvenida, oración y la

entrega del desayuno, generando un ambiente de integración y disposición positiva; posteriormente, se realizó una caminata hacia la finca La Sierra, ubicada en el sector Alto Bonito, detrás de la escuela, lugar de residencia de una de las participantes, lo cual permitió fomentar la actividad física y el compartir en un entorno diferente. Al regresar al Centro Vida, se desarrolló una articulación con el Telecentro en la que se abordó el tema de hábitos de vida saludables, evidenciándose una alta participación e interés por parte de los asistentes. En horas de la tarde se llevó a cabo la actividad central de bingo, para la cual cada adulto mayor aportó un huevo, logrando reunir dos cubetas que fueron entregadas como premio a los ganadores, incentivando la motivación, la atención y la sana competencia; finalmente, se brindó un refrigerio como cierre de la jornada, la cual se desarrolló en un ambiente de alegría, compañerismo y participación activa.



Picnic saludable en articulación con Telecentro – Comunicación asertiva

El día 20 de marzo se llevó a cabo la actividad denominada Picnic saludable, orientada a fortalecer la comunicación asertiva entre las personas mayores. Durante la jornada, cada adulto mayor participó activamente llevando una fruta para compartir, lo que permitió promover hábitos de alimentación saludable, así como fomentar valores de solidaridad, respeto y trabajo en equipo.

La actividad generó un espacio de integración y esparcimiento, en el cual se fortalecieron los lazos afectivos entre los participantes, promoviendo el reconocimiento mutuo, la empatía y una convivencia armoniosa. Asimismo, se incentivó la participación activa y la expresión de ideas de manera respetuosa, contribuyendo al bienestar emocional y social del grupo.

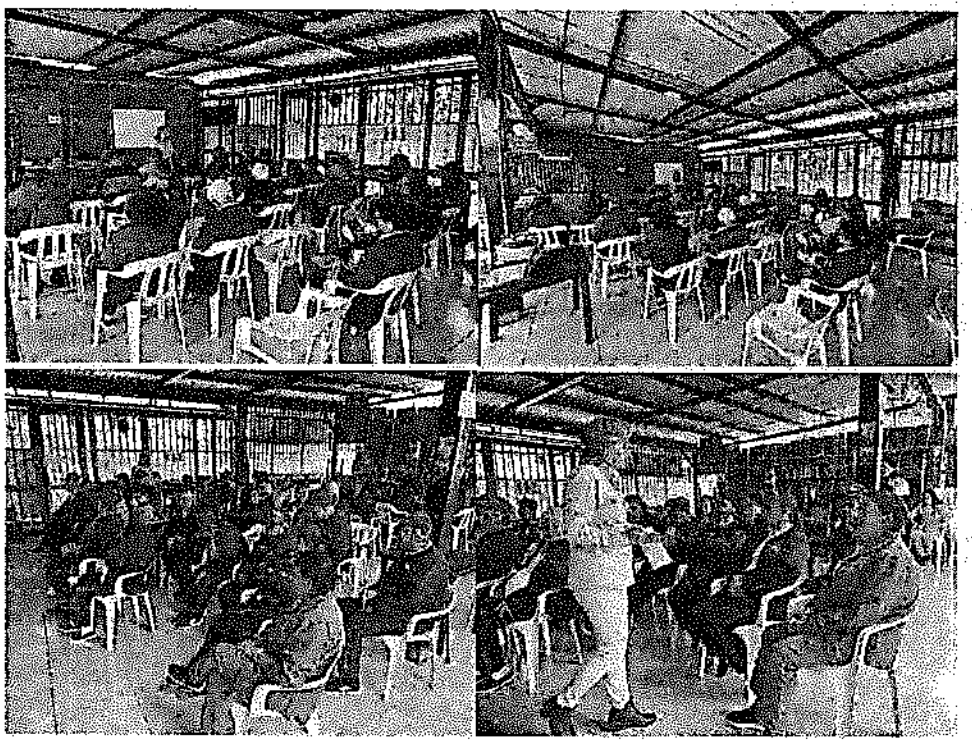




Actividad de Finan Futuro: Educación en Finanzas Personales y Emprendimiento

El día 30 de marzo de 2026 se llevó a cabo en la sede Alto Bonito la actividad "Educación en Finanzas Personales y Emprendimiento", orientada por Finan Futuro, con el propósito de fortalecer las capacidades económicas de los participantes. Durante la jornada se

abordaron temas relacionados con el manejo adecuado del dinero, la importancia del ahorro, la planificación de gastos y la toma de decisiones financieras responsables, así como herramientas básicas para incentivar el emprendimiento y la generación de ideas productivas a partir de sus habilidades. La actividad se desarrolló de manera participativa, promoviendo el diálogo y el intercambio de experiencias, lo cual facilitó la apropiación de los contenidos. Como resultado, se logró fortalecer habilidades para la administración de recursos, fomentar hábitos de ahorro y consumo responsable, motivar la creación de iniciativas de emprendimiento y promover la autonomía e independencia económica, evidenciándose una participación activa e interés por parte de los asistentes, quienes destacaron la importancia de estos espacios para su bienestar personal y financiero.



7. ACTIVIDADES GENERALES CENTRO VIDA SEDE JAVA:

Celebración Día de la Mujer

La actividad se desarrolló como un espacio conmemorativo orientado al reconocimiento del valor de la mujer dentro del entorno social y comunitario. Inicialmente, se brindó un espacio de sensibilización sobre la importancia de esta fecha, resaltando el papel de la mujer en la familia y la sociedad. Posteriormente, se llevó a cabo una actividad manual

en la que los adultos mayores decoraron bombones, los cuales fueron acompañados de mensajes significativos dirigidos a las mujeres del Centro Vida. Esta estrategia tuvo como finalidad fomentar la expresión emocional, el reconocimiento del otro y el fortalecimiento de vínculos afectivos mediante detalles simbólicos.

Finalmente, se realizó un espacio de integración grupal en el que se compartió una torta, promoviendo un ambiente de celebración, alegría y compañerismo.



Articulación interinstitucional con Assbasalud y Cruz Roja

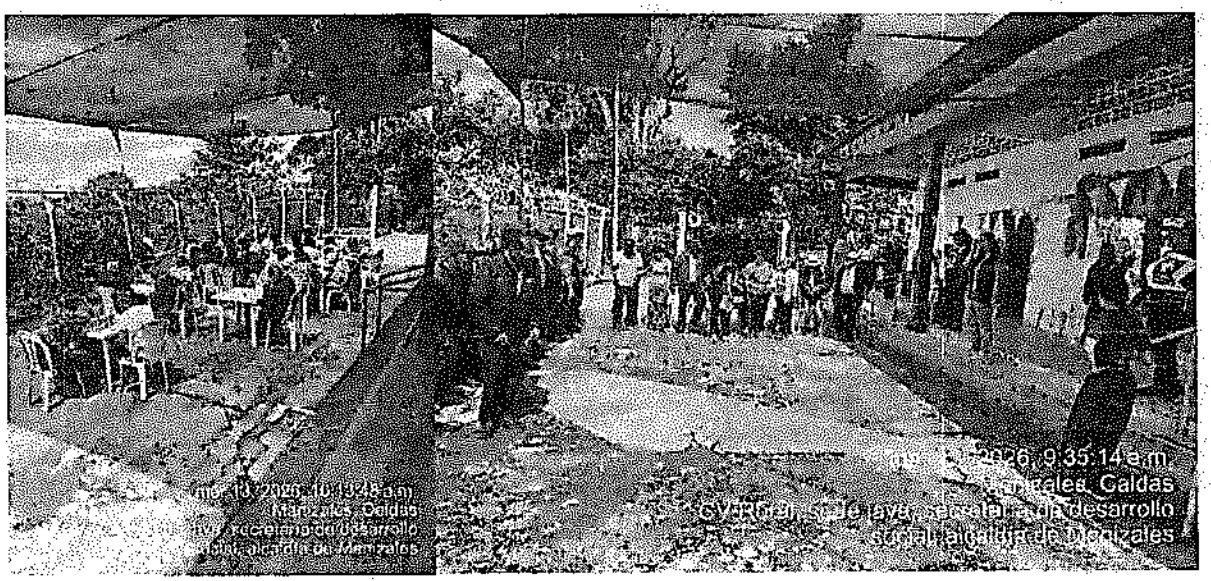
En el marco del fortalecimiento de la atención integral a la población mayor beneficiaria del programa Centro Vida Rural sede Java, el dia 13 de marzo se llevó a cabo una jornada de articulación interinstitucional con la Cruz Roja y Assbasalud, con el objetivo de promover acciones de salud, prevención de la enfermedad y bienestar integral.

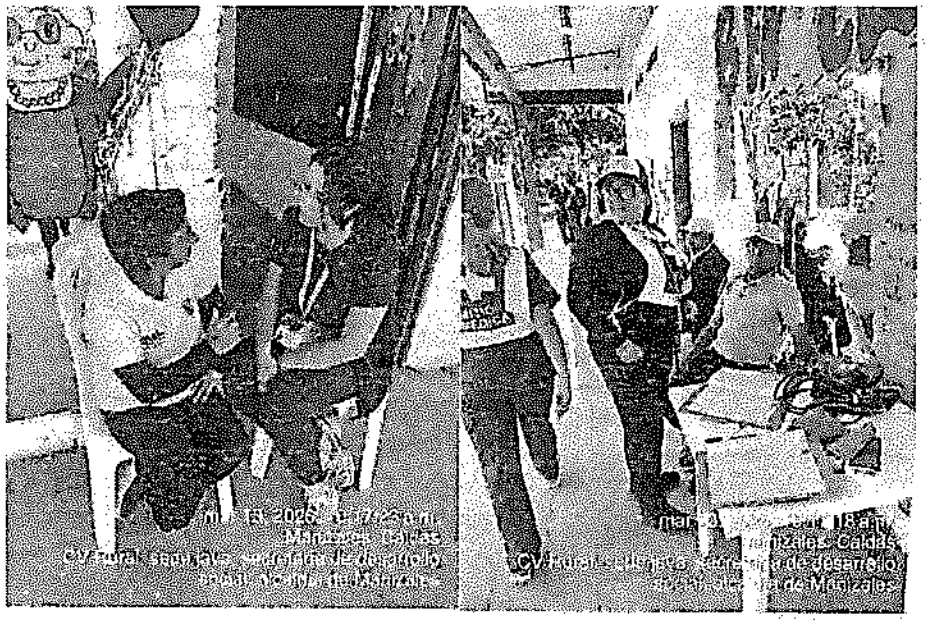
Durante el desarrollo de la jornada, los profesionales de ambas entidades realizaron actividades de educación en salud orientadas a las personas mayores, abordando temas relacionados con el autocuidado, la promoción de hábitos de vida saludable, la

prevención de enfermedades y el reconocimiento de signos de alerta en salud. Así mismo, se brindó orientación personalizada a los beneficiarios, resolviendo inquietudes y fortaleciendo conocimientos clave para el cuidado de su salud.

La actividad contó con la participación activa de las personas mayores, quienes se vincularon de manera positiva a las dinámicas propuestas. De igual forma, se evidenció el acompañamiento permanente del equipo interdisciplinario del programa, facilitando la organización, convocatoria y desarrollo de la jornada.

Como resultado, se logró fortalecer las redes de apoyo institucional, promover el acceso a información en salud y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población mayor, consolidando el trabajo articulado entre entidades para la atención integral de los beneficiarios.





Celebración Día del Hombre

La celebración del Día del Hombre se llevó a cabo el 20 de marzo con el objetivo de reconocer el valor del hombre dentro del entorno social y promover espacios de integración y bienestar. La jornada inició con una caminata grupal en horas de la mañana, fomentando la actividad física, la recreación y la interacción social entre las personas mayores, respetando sus ritmos y condiciones individuales. Posteriormente, se desarrolló una actividad simbólica en la que se entregaron dulces acompañados de mensajes significativos dirigidos a los hombres del Centro Vida, promoviendo el reconocimiento, la valoración y la expresión de afecto. La actividad se desarrolló en un ambiente de respeto, participación activa e integración, evidenciándose una buena acogida por parte de los beneficiarios, así como satisfacción y fortalecimiento de los vínculos grupales.



Articulación con Oficina de Discapacidad – Actividad física

El día 24 de marzo se desarrolló una jornada de actividad física en conjunto con la Oficina de Discapacidad, con el objetivo de promover el bienestar físico, emocional y la inclusión social de las personas mayores del programa. La actividad fue orientada por

profesionales, quienes guiaron ejercicios adaptados a las capacidades de los participantes, garantizando una participación segura e inclusiva. Inicialmente, se realizaron ejercicios de calentamiento enfocados en la movilidad articular y la activación corporal; posteriormente, se ejecutaron rutinas de bajo impacto orientadas al fortalecimiento muscular, la coordinación y el equilibrio, respetando el ritmo y las condiciones físicas individuales. Durante la jornada se fomentó la participación activa, el trabajo grupal y el disfrute de la actividad, generando un ambiente motivador y de acompañamiento constante, además de brindar orientaciones sobre la importancia de mantener hábitos de actividad física para el cuidado de la salud. Como resultado, se evidenció buena disposición e integración por parte de los adultos mayores, así como beneficios en la interacción social y el bienestar emocional; igualmente, se identificó variabilidad en las capacidades funcionales, lo que requirió en algunos casos adaptación y acompañamiento individual, consolidándose como un espacio positivo para la promoción de la salud y la inclusión.



ASEO Y ADECUACIÓN DESDE EL ÁREA DE SERVICIOS GENERALES:

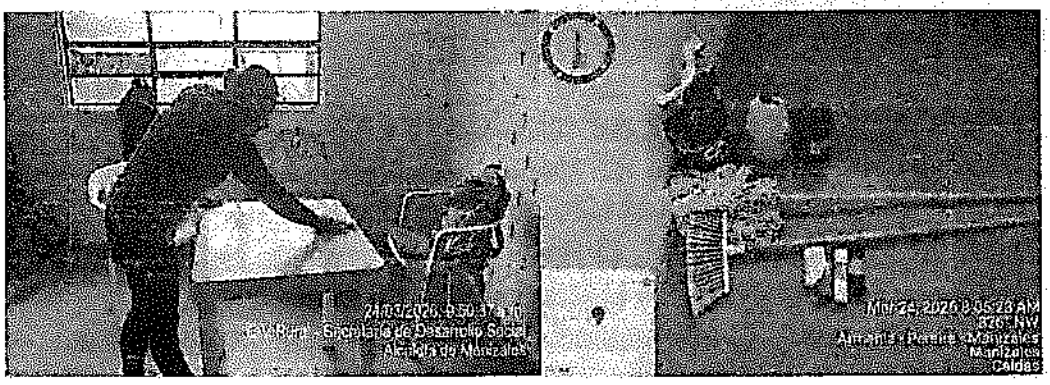
Al momento de la recepción de las sedes del Centro Vida Rural, el área de servicios generales llevó a cabo una jornada inicial de aseo general y desinfección profunda, con el propósito de adecuar los espacios para el adecuado recibimiento de las personas mayores. Posteriormente, se continuó con la ejecución de jornadas integrales de limpieza orientadas a garantizar condiciones óptimas de salubridad, bioseguridad y funcionamiento, asegurando que las instalaciones cumplieran con los estándares requeridos para la atención segura, digna y de calidad de la población beneficiaria.

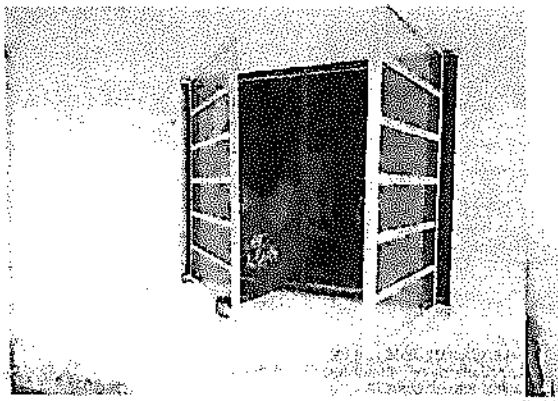
De igual manera, se realizó la limpieza profunda del área de comedor, incluyendo el lavado de pisos, paredes y estanterías, así como la desinfección de superficies de contacto, con el fin de garantizar condiciones higiénico-sanitarias adecuadas para la manipulación y el consumo de alimentos. Asimismo, se efectuaron actividades de aseo en oficinas, salones, pasillos y demás espacios internos, contemplando la limpieza y desinfección de mesas, sillas y estanterías, mediante procesos de barrido, escobillado y trapeado, lo que permitió la eliminación de suciedad y agentes contaminantes.

En cuanto a las unidades sanitarias, se llevó a cabo un aseo exhaustivo de baños, incluyendo sanitarios, lavamanos, pisos y demás superficies, aplicando procesos de desinfección que contribuyen a la prevención de riesgos biológicos y al mantenimiento de condiciones sanitarias adecuadas. Por otra parte, en las áreas externas se realizó la limpieza de rejillas obstruidas por vegetación, el retiro de residuos adheridos como chicles y la eliminación de moho en andenes, reduciendo factores de riesgo y mejorando las condiciones de salubridad y seguridad del entorno.

Adicionalmente, se desarrollaron labores de mantenimiento en zonas verdes, incluyendo el riego de plantas y la recolección de material vegetal seco, contribuyendo al orden, la estética y la generación de espacios agradables para los usuarios. Todas las acciones de limpieza y desinfección se realizaron conforme a los lineamientos establecidos en el Plan de Saneamiento, utilizando insumos como hipoclorito, jabón antibacterial, jabón líquido neutro, limpia pisos, jabón en polvo y desengrasante. Asimismo, se llevó a cabo el diligenciamiento de los formatos de control y registro de aseo, permitiendo evidenciar la ejecución de las actividades, el cumplimiento de los protocolos establecidos y el seguimiento permanente a las condiciones de higiene del Centro Vida Rural.

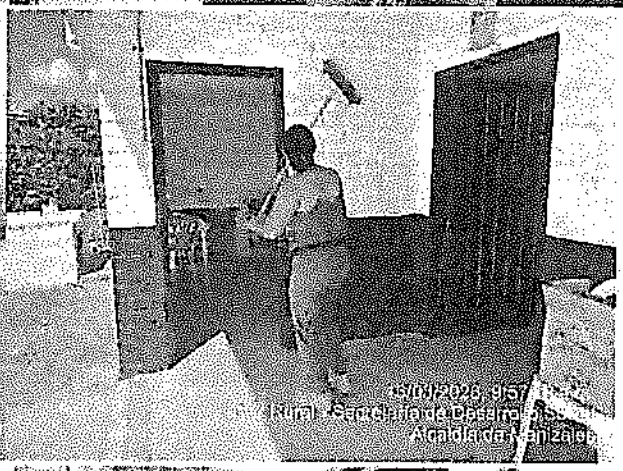
1. SEDE PAVA- KM 41:



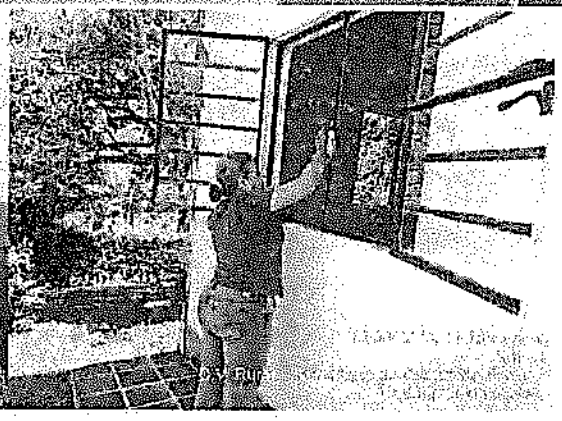


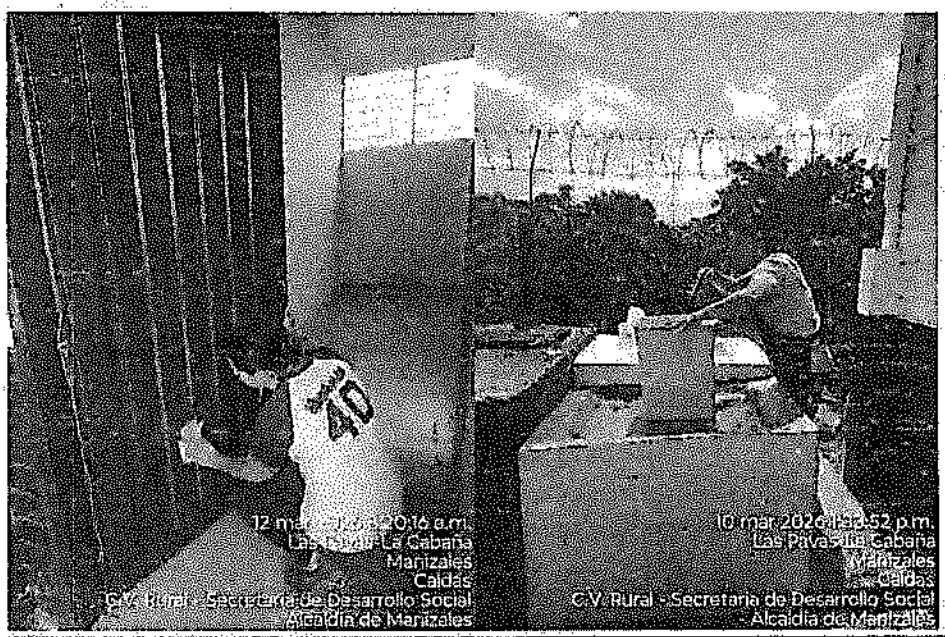

Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales




Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales






10 mar 2026 11:52 p.m.
Las Privadas La Cabaña
Manizales
Caldas
C.V. Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales


11:19

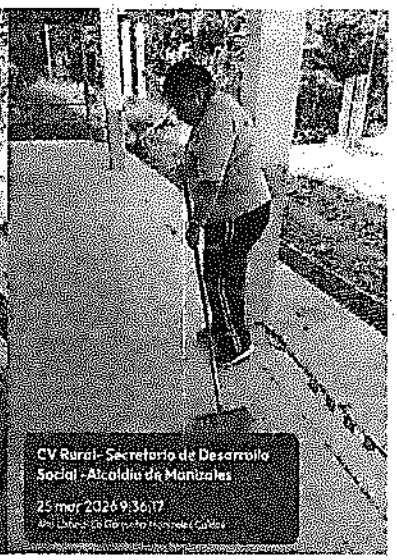

26 mar 2026 10:25:36 a.m.
C.V. Rural - Secretaría de Desarrollo Social
Alcaldía de Manizales

2. SEDE CUCHILLA DEL SALADO- LISBOA:





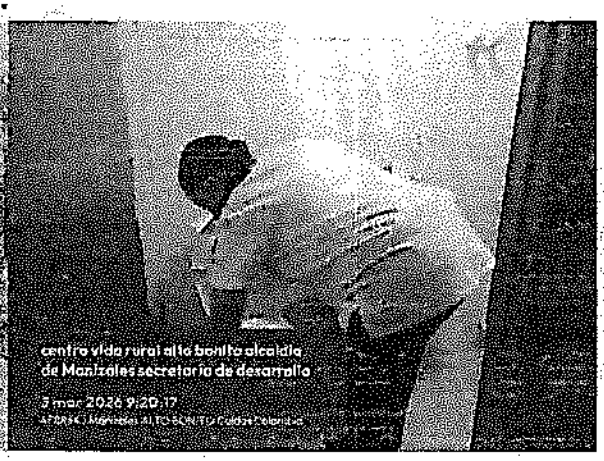


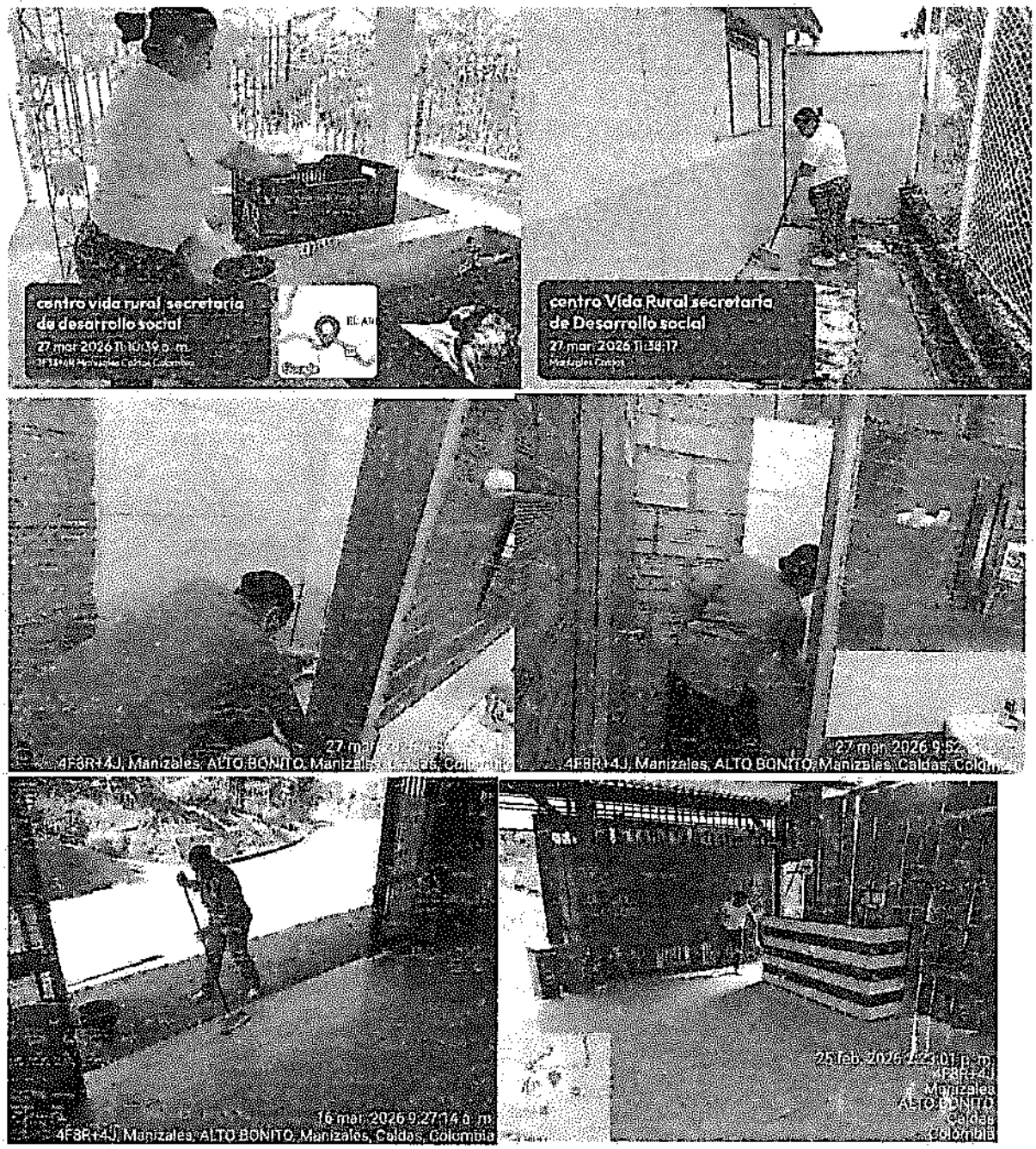




3. SEDE ALTO BONITO- ARENILLO:






centro vida rural secretaría de desarrollo social
27 mar 2026 11:30:39 a. m.
centro Vida Rural secretaría de Desarrollo social
27 mar 2026 11:34:17
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia
27 mar 2026 9:52
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia
16 mar 2026 9:27:14 a. m.
4F8R+4J, Manizales, ALTO BONITO, Manizales, Caldas, Colombia
25 feb. 2026
Manizales
ALTO BONITO
Caldas
Colombia

4. SEDE JAVA:



ALEJANDRA OSPINA SEPÚLVEDA
COORDINADORA

Área: Auxiliar de coordinación
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Eliana Ivon Quintero Zapata

ACTIVIDAD:

- Apoyar todas las funciones administrativas del área de coordinación.
- Diligenciar y gestionar las fichas de ingreso de los usuarios.
- Elaborar, actualizar y mantener al día las bases de datos del programa.
- Brindar atención e Información oportuna a los usuarios y visitantes.
- Realizar Fotocopias e impresiones de los documentos requeridos por las distintas áreas.
- Organizar y mantener al día el archivo físico y digital de los centros.
- Atender y realizar llamadas telefónicas con usuarios y acudientes.
- Tomar y registrar la asistencia diaria de los usuarios.
- Participar activamente de las actividades programadas por el centro vida.
- Llevar el control de inventario y suministros, reportando necesidades a tiempo.
- Participación en actividades.
- Llevar control de inventario y suministros.

Objetivo:

Al inicio del programa, se lideraron diversas actividades orientadas a garantizar la prestación de servicios con altos estándares de calidad. Se llevó a cabo la organización y planificación de las acciones, asegurando su adecuada ejecución. Asimismo, se promovió la participación activa de los beneficiarios en cada una de las actividades, sentando bases sólidas para el desarrollo exitoso del programa.

De igual manera, se brindó atención personalizada y oportuna a los usuarios, atendiendo sus inquietudes y necesidades de manera ágil y efectiva, lo cual permitió establecer un sólido punto de partida para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Apoyar todas las funciones de la coordinadora: Se brindó apoyo administrativo integral a la coordinación mediante la gestión oportuna de documentos, la organización sistemática de archivos y la redacción eficiente de comunicaciones. Asimismo, se colaboró en la actualización de bases de datos y participó activamente en la planificación y ejecución de actividades programáticas, contribuyendo a mantener un flujo de trabajo ágil, organizado y eficiente.

De igual manera, se establecieron procesos claros para la adecuada documentación y archivo de registros, así como para la coordinación de reuniones y la gestión efectiva de la correspondencia, sentando bases sólidas para un desarrollo organizado y exitoso en cada uno de los puntos.

Fichas de ingreso: Se imprimieron y distribuyeron en cada sede los materiales necesarios para el diligenciamiento de las fichas de ingreso de los adultos mayores, garantizando el cumplimiento de los requisitos establecidos por la Secretaría de Desarrollo Social. Este proceso incluyó la provisión de formatos de registro de asistencia, fichas de valoración inicial, planes de cuidado y autorizaciones, entre otros. Esta acción permitió asegurar la disponibilidad oportuna de los recursos requeridos para el adecuado registro y seguimiento de los beneficiarios, en concordancia con los estándares definidos.

Base de datos: Se llevó a cabo una reorganización exhaustiva de la base de datos de los adultos mayores, ajustándose a las directrices y objetivos del programa, lo cual facilitó un acceso más eficiente, ordenado y seguro a la información. Adicionalmente, se realizaron llamadas telefónicas a la población para informar sobre el inicio del programa y la documentación requerida, asegurando que los participantes estuvieran debidamente informados y preparados. La actualización, depuración de la base de datos y la creación de carpetas digitales optimizaron la gestión de la información, contribuyendo a la prestación de un servicio de mayor calidad.

Información y atención a los usuarios: La atención a los usuarios del programa se orientó a brindar un servicio integral, humanizado y de alta calidad, priorizando la atención personalizada y la gestión oportuna de sus necesidades y solicitudes. Se mantuvo una comunicación clara, abierta y empática con los adultos mayores y sus familias, fortaleciendo relaciones basadas en la confianza, el respeto y la comprensión. Asimismo, se brindó acompañamiento y orientación permanente en cada etapa del proceso, garantizando que los beneficiarios se sintieran escuchados, atendidos y valorados. De igual manera, se suministró información precisa y oportuna sobre rutas y horarios de transporte, facilitando el acceso adecuado a los servicios y actividades del programa. Esto contribuyó a una experiencia más segura, cómoda y satisfactoria, promoviendo su bienestar y calidad de vida.

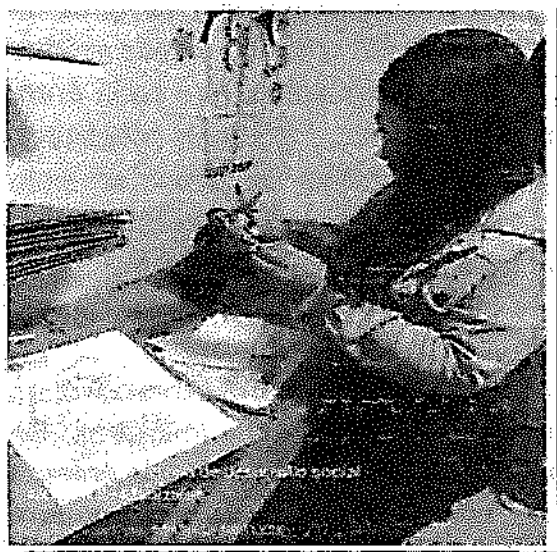
Fotocopias e impresiones de las diferentes áreas: Se realizaron fotocopias e impresiones de documentos importantes para los diferentes puntos del programa, como

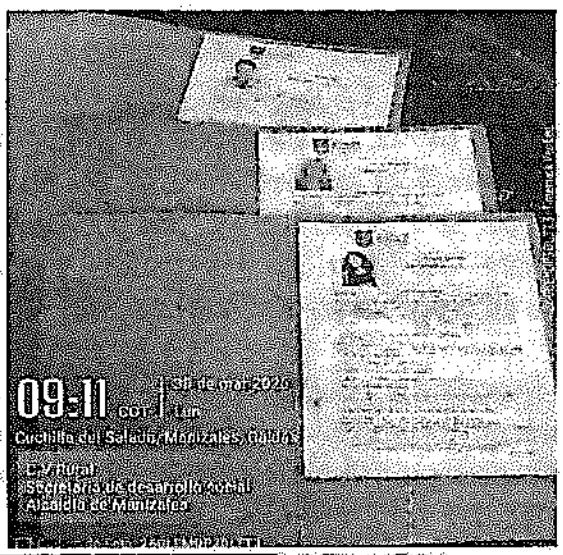
registros de seguimiento, formatos de evaluación y materiales recreativos, asegurando que el personal contará con los recursos necesarios para brindar atención de alta calidad a los adultos mayores. Se gestionó y organizó toda la documentación para cada área, tanto física como digital, garantizando su disponibilidad y acceso cuando se necesitara. Esto permitió satisfacer las necesidades del programa y garantizar su funcionamiento óptimo. Además, se impulsó la participación activa de los adultos mayores en actividades diseñadas para estimular su integración y bienestar, como talleres y ejercicios, promoviendo su crecimiento personal y social.

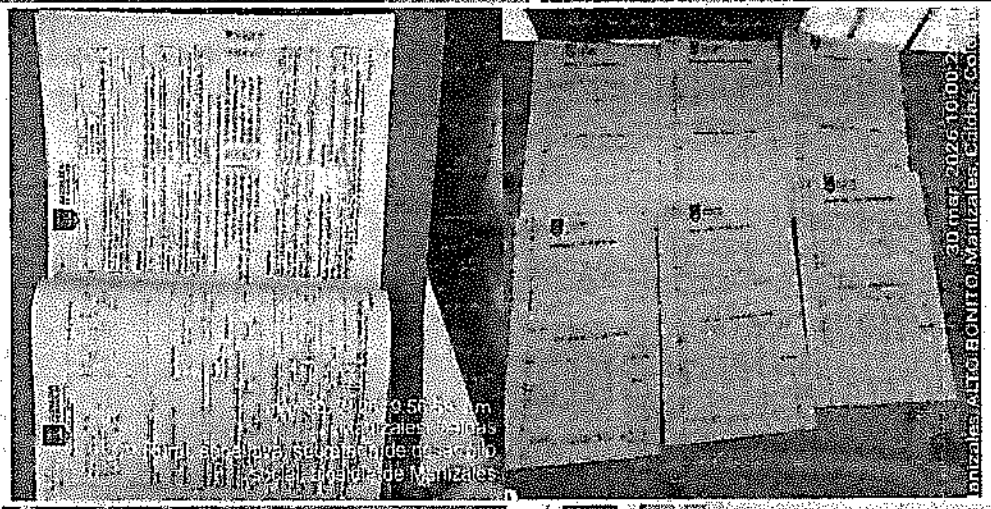
Control de inventario y suministros: Se realizó un control de inventario exhaustivo, en el que se documentaron y clasificaron con precisión los materiales y suministros. Se solicitó la lista de materiales necesarios y se procedió a realizar el inventario y la entrega de los mismos, garantizando que cada área contara con los recursos necesarios para desarrollar sus actividades de forma efectiva. Los pedidos fueron atendidos con prontitud y eficiencia, y se mantuvo un flujo de trabajo ininterrumpido y productivo. Al final, se realizó un recuento detallado para identificar niveles de stock y planificar futuras adquisiciones.





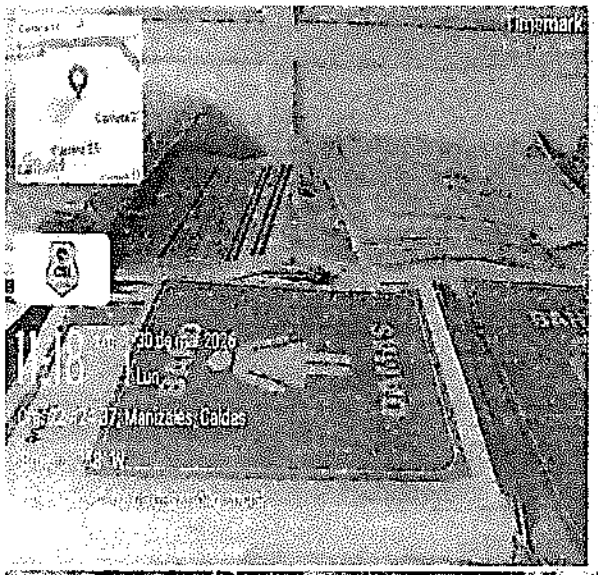


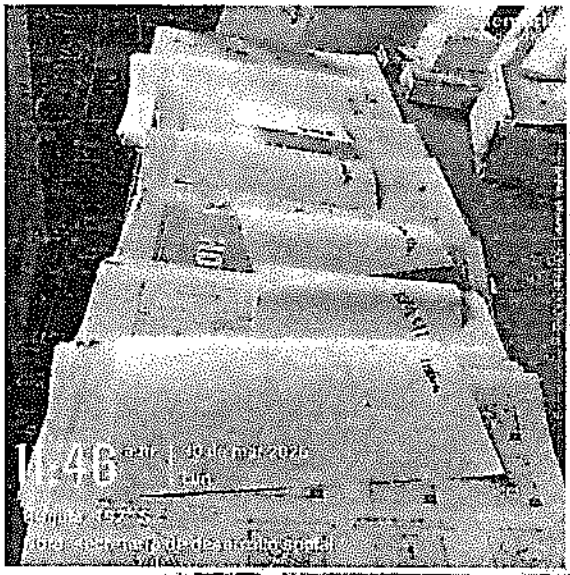

09:11
Secretaría de desarrollo social
Alcaldía de Manizales

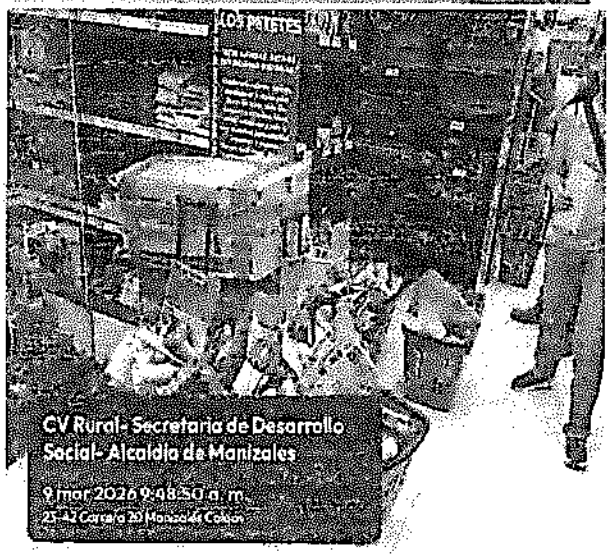

30 mar 2026 10:00:2
Manizales, Caldas, Colo

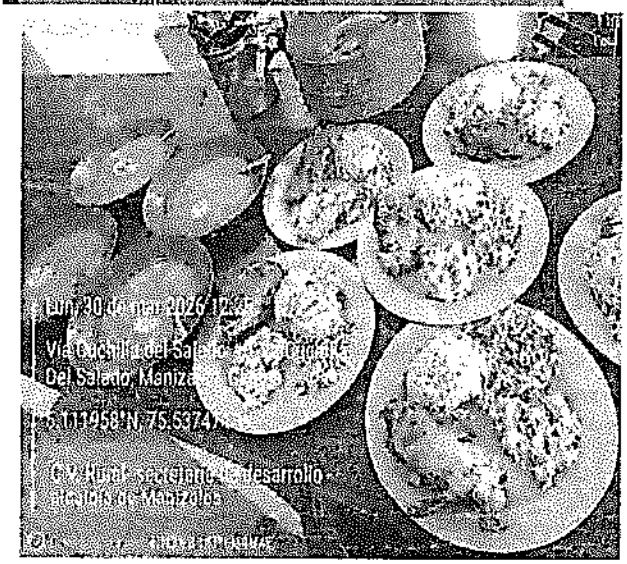

11:19
Manizales, Caldas
desarrollo social

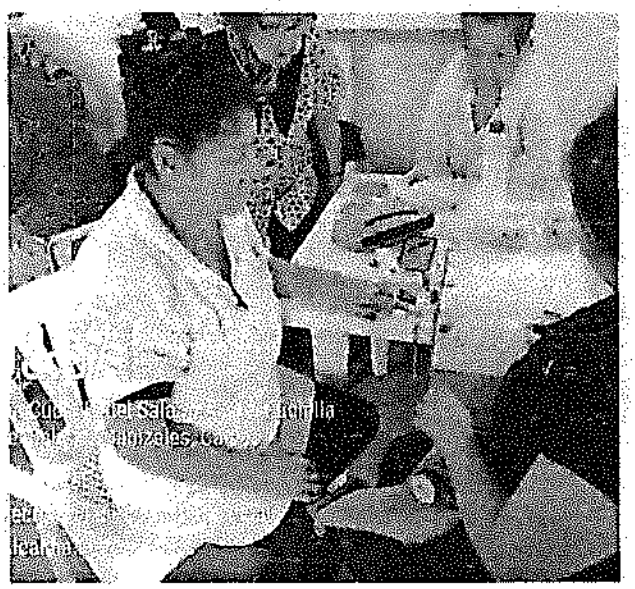

11:20
Caldas
desarrollo social

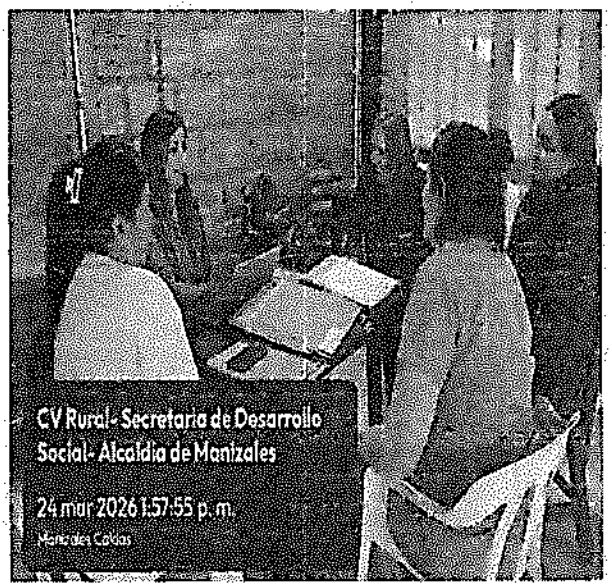

Manizales, Caldas




CV Rural- Secretaría de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
9 mar 2026 9:48:50 a. m.


CV Rural- Secretaría de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales





Eliana Ivon Quintero Zapata
Auxiliar de Coordinación

INFORME CUALITATIVO
ROTACIÓN PAVA – KILÓMETRO 41

Área: Enfermería Kilómetro 41
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Verónica López Jiménez

1. Tema o actividad: Hábitos y estilos de vida saludable

Objetivo: Promover en las personas mayores la adopción de hábitos y estilos de vida saludable, fortaleciendo el autocuidado mediante el reconocimiento de prácticas como la alimentación balanceada, la actividad física, el descanso adecuado, con el fin de mejorar su calidad de vida.

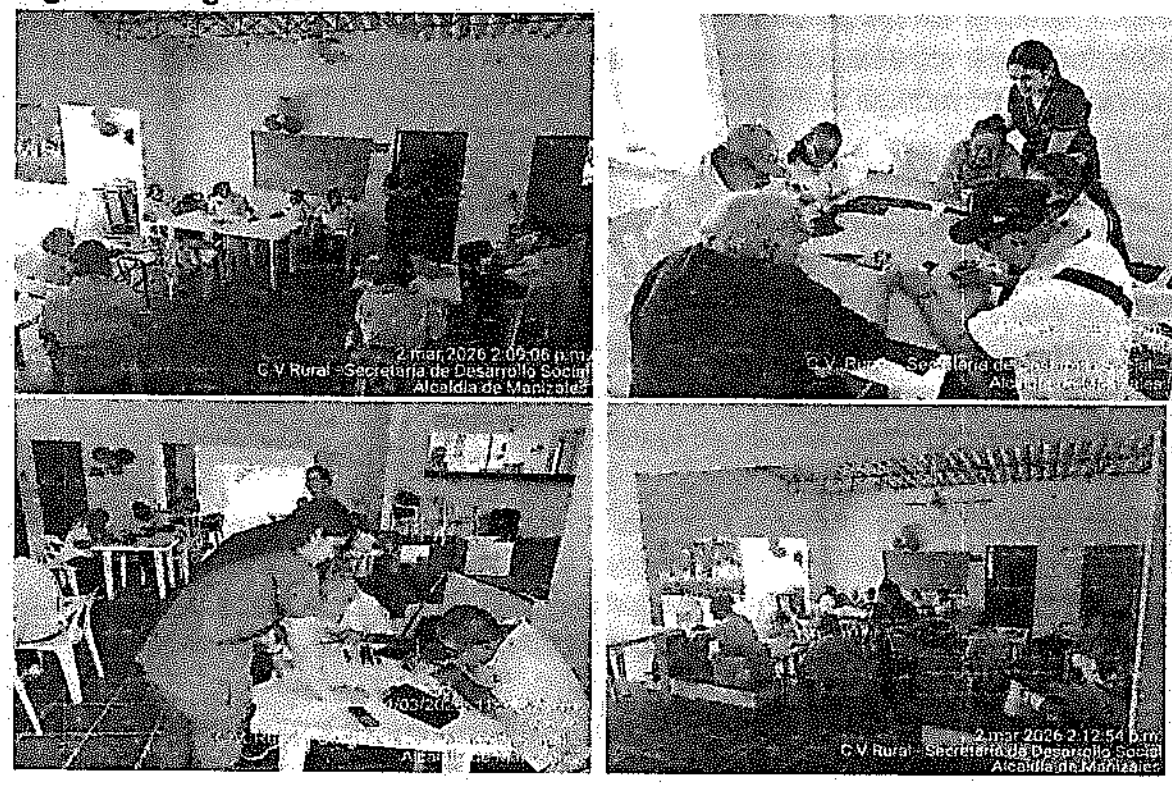
Metodología:
Fase 1: "El árbol de los hábitos". La actividad se desarrolló mediante una dinámica participativa y reflexiva, en la cual se utilizó un árbol elaborado en cartulina donde las hojas verdes representaban los hábitos saludables y las de otro color los no saludables; cada persona mayor escribió uno o varios hábitos según su experiencia y posteriormente los ubicó en el árbol de acuerdo con su clasificación.

Durante la actividad se brindó acompañamiento y retroalimentación constante, promoviendo la participación activa. Al finalizar, se generó un espacio de reflexión grupal que permitió reconocer la importancia de fortalecer los hábitos positivos y disminuir los negativos, favoreciendo el bienestar y la calidad de vida.

Fase 2: "Reconociendo hábitos saludables". La actividad se implementó a través de una dinámica lúdica y educativa, en la cual a cada persona mayor se le entregó una hoja con diferentes imágenes relacionadas con hábitos saludables y no saludables, donde debían identificar y escribir el nombre correspondiente de cada uno. Durante el desarrollo se brindó acompañamiento y retroalimentación, resolviendo dudas y reforzando el aprendizaje. Esta actividad permitió fortalecer el reconocimiento de prácticas saludables, promover la conciencia sobre su impacto en la salud y fomentar estilos de vida que contribuyen al bienestar integral.

Observaciones o recomendaciones:
Las personas mayores participaron activamente en las actividades, logrando reconocer e identificar hábitos saludables y no saludables a partir de sus propias experiencias y del análisis de imágenes, lo que favoreció la reflexión sobre sus estilos de vida; además, se evidenció interés, buena disposición para el aprendizaje y fortalecimiento de la interacción grupal, promoviendo la conciencia sobre la importancia de adoptar prácticas que contribuyan al bienestar integral y la calidad de vida.

Registro fotográfico:



2.Tema o actividad: Higiene corporal

Objetivo: Promover en las personas mayores el reconocimiento y la práctica de adecuados hábitos de higiene corporal, fortaleciendo el autocuidado y la prevención de enfermedades, con el fin de mejorar su bienestar físico, social y calidad de vida.

Metodología: La actividad "El semáforo de la higiene corporal" se desarrolló mediante una dinámica educativa y participativa, en la cual inicialmente se explicó a las personas mayores la importancia de la higiene corporal para prevenir enfermedades y mantener el

bienestar físico y social, resaltando hábitos como el baño diario, el lavado de manos y el cepillado de dientes; posteriormente, se presentó un semáforo elaborado en cartulina con los colores verde, amarillo y rojo, donde cada persona mayor ubicó diferentes tarjetas o imágenes según considerara si el hábito era adecuado, debía mejorar o era inadecuado. Durante la actividad se brindó acompañamiento y retroalimentación constante, finalizando con una socialización que permitió reforzar la importancia de mantener adecuados hábitos de higiene para una mejor calidad de vida.

Posteriormente, se realizó la actividad "Clasificando hábitos de higiene corporal" que se llevó a cabo mediante una dinámica lúdica y reflexiva, en la cual se recordó inicialmente la importancia de la higiene corporal como parte del autocuidado y la prevención de enfermedades; posteriormente, se entregaron a las personas mayores diferentes imágenes relacionadas con acciones de higiene, las cuales debían clasificar en buena o mala higiene corporal, ubicándolas en los espacios correspondientes. Durante el desarrollo se brindó acompañamiento y orientación, permitiendo una adecuada identificación de los hábitos; finalmente, se realizó una puesta en común donde se reforzaron los hábitos correctos y aquellos que deben evitarse para promover el bienestar físico y social.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de las actividades se evidenció la participación activa de las personas mayores, quienes lograron reconocer, clasificar y reflexionar sobre los hábitos de higiene corporal adecuados e inadecuados, comprendiendo su importancia en la prevención de enfermedades y el mantenimiento del bienestar; asimismo, se observó interés, buena disposición para el aprendizaje y adecuada interacción grupal, fortaleciendo el autocuidado y promoviendo la adopción de prácticas saludables que contribuyen a una mejor calidad de vida.









3.Tema o actividad: Automedicación

Objetivo: Promover en las personas mayores el uso adecuado y responsable de los medicamentos, fortaleciendo la comprensión sobre los riesgos de la automedicación y fomentando el seguimiento de las indicaciones del personal de salud para el cuidado de su bienestar y calidad de vida.

Metodología: La actividad "El camino correcto del medicamento" se desarrolló mediante una dinámica participativa y reflexiva, en la cual inicialmente se explicó qué es la automedicación y los riesgos que esta puede generar cuando no se cuenta con orientación médica, resaltando la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud; posteriormente, se utilizó un camino elaborado en papel Kraft con casillas que representaban diferentes acciones relacionadas con el uso de medicamentos, donde cada persona mayor avanzaba o retrocedía según las decisiones planteadas. Durante la actividad se brindó acompañamiento y retroalimentación constante, promoviendo la reflexión sobre las consecuencias de cada acción, finalizando con un refuerzo del mensaje sobre la importancia de no automedicarse.

A continuación, se realizó una segunda actividad de "Verdadero o falso sobre los medicamentos" que se llevó a cabo mediante una dinámica lúdica y educativa, en la cual se recordaron los riesgos de la automedicación y se explicaron algunas creencias comunes sobre el uso de medicamentos; posteriormente, se leyeron en voz alta diferentes afirmaciones, donde cada persona mayor debía identificar si eran verdaderas o falsas, participando de manera activa. Durante el desarrollo se brindó acompañamiento y explicación de cada caso, permitiendo aclarar dudas y fortalecer el conocimiento;

finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia de utilizar los medicamentos de manera responsable y segura.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de las actividades se evidenció la participación activa de las personas mayores, quienes lograron reconocer los riesgos asociados a la automedicación y la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud, demostrando interés y disposición para el aprendizaje; asimismo, se fortaleció la reflexión sobre el uso adecuado de los medicamentos, promoviendo prácticas responsables que contribuyen al cuidado de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida.

Registro fotográfico:









4.Tema o actividad: Gestión del dolor

Objetivo: Promover en las personas mayores el reconocimiento y manejo adecuado del dolor, fortaleciendo la comunicación, el autocuidado y la adopción de acciones seguras que contribuyan a su bienestar y calidad de vida.

Metodología: La actividad "El cuerpo y el dolor" se desarrolló mediante una dinámica participativa y reflexiva, en la cual inicialmente se explicó qué es el dolor y la importancia de reconocerlo y comunicarlo oportunamente; posteriormente, se utilizó un dibujo del cuerpo humano en papel Kraft donde las personas mayores identificaron las zonas en las que sienten dolor con mayor frecuencia, ubicando esta información en el lugar correspondiente. Durante la actividad se generó un espacio de diálogo sobre acciones que pueden ayudar a aliviar el dolor como el descanso, cambios de postura, uso de calor y estiramientos suaves, brindando acompañamiento y retroalimentación constante; finalmente, se reforzó la importancia de no ignorar el dolor y buscar apoyo cuando sea necesario.

La actividad "Mi plan para cuando me duele" se llevó a cabo mediante una dinámica lúdica y educativa, en la cual se explicó que el dolor puede manejarse con acciones sencillas y seguras; posteriormente, cada persona mayor elaboró en su cuaderno un pequeño plan escribiendo y/o dibujando acciones que puede realizar cuando presenta dolor, como descansar, respirar profundo, cambiar de postura o informar al personal de salud. Durante el desarrollo se brindó acompañamiento y orientación, permitiendo fortalecer la comprensión de estrategias de autocuidado; finalmente, se socializaron algunas respuestas y se reforzó la importancia de actuar de manera adecuada frente al dolor para mejorar el bienestar.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de las actividades se evidenció la participación activa de las personas mayores, quienes lograron identificar las zonas del cuerpo donde presentan dolor con mayor frecuencia y reconocer acciones sencillas para su manejo, demostrando comprensión sobre la importancia de comunicarlo oportunamente; asimismo, se observó interés, buena disposición para el aprendizaje y fortalecimiento del autocuidado, promoviendo prácticas que contribuyen al bienestar y la calidad de vida.

Registro fotográfico:



Toma de signos vitales: Durante el periodo establecido, se realizó la toma de signos vitales a las 30 personas mayores que asisten al programa Centro Vida Rural Kilómetro 41, los días lunes y viernes, evaluando presión arterial, frecuencia cardíaca, saturación de oxígeno, frecuencia respiratoria y temperatura. No se evidenciaron alteraciones, encontrándose todos los parámetros dentro de los rangos normales, lo que indica un adecuado estado general de salud; asimismo, se observó buena disposición y colaboración por parte de las personas mayores durante la toma de signos vitales.

Se gestionaron las siguientes citas médicas:

Nombre	Fecha de la cita médica	Especialidad	Lugar
José Manuel Agudelo Holguín	06-03-2026	Medico general	Puesto de salud km 41
María Gladis Castaño	09-03-2026	Médico general	Puesto de salud km 41
Luz Mery Castaño	09-03-2026	Médico general	Puesto de salud km 41
Jesús María Diaz	16-03-2026	Médico general	Puesto de salud km 41
Manuel José Cataño	25-03-2026	Medico general	Puesto de salud km 41
José Alcides Gaspar	28-03-2026	Medico general	Puesto de salud km 41

Verónica López

Verónica López Jiménez
Aux de Enfermería

Área: Enfermería Pava
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Eduar Estiven Gómez Serna

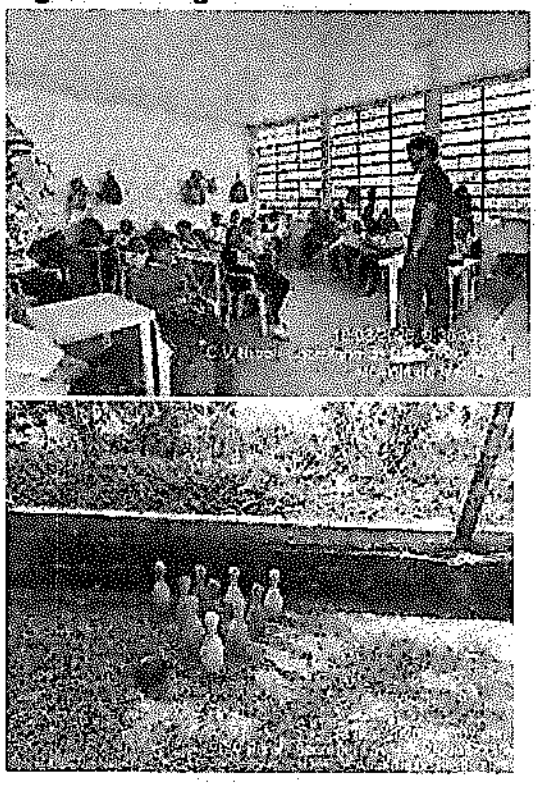
1. Tema o actividad: Hábitos saludables

Objetivo: Fomentar la adopción de hábitos saludables en el adulto mayor.

Metodología: Se realizó una charla sobre hábitos saludables, seguida de una actividad de meditación guiada para promover la relajación. Posteriormente, se llevó a cabo un juego de competencia donde los participantes escribieron los hábitos saludables que conocían, finalizando con una socialización grupal.

Observaciones o recomendaciones: Los participantes mostraron interés y buena participación. Se recomienda continuar incluyendo actividades prácticas y participativas.

Registro fotográfico:



2.Tema o actividad: Salud mental

Objetivo: Fortalecer la concentración, coordinación y expresión emocional en los adultos mayores.

Metodología: Se desarrolló la actividad "agarra el cono" para trabajar coordinación y atención. Luego se realizó un ejercicio de seguimiento de instrucciones en el cuaderno. Finalmente, los participantes dibujaron emociones, promoviendo la expresión emocional.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció buena participación. Las actividades dinámicas generaron mayor motivación. Se recomienda continuar trabajando la salud mental mediante ejercicios prácticos.

Registro fotográfico:









3.Tema o actividad: Actividad física y movilidad

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!
fundacionnewman.wixsite.com/newman

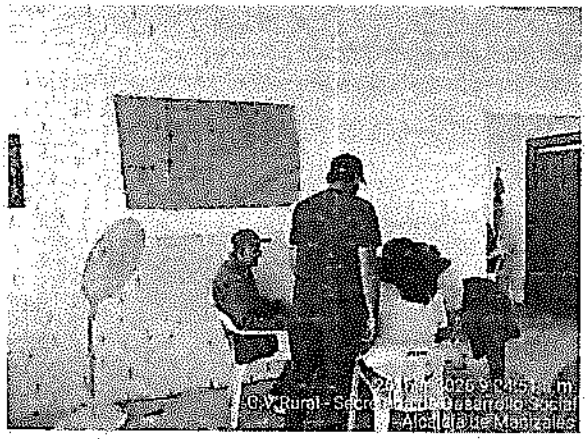
Objetivo: Promover el movimiento corporal y la actividad física en el adulto mayor.

Metodología: Se realizaron ejercicios de estiramiento, movilidad articular y juegos con pelotas. También se incluyó una caminata corta, fomentando la actividad física de forma segura posterior a la toma de signos.

Observaciones o recomendaciones: Se observó buena participación y motivación. Se recomienda continuar con actividades físicas adaptadas a sus capacidades.

Registro fotográfico:









Eduar Estiven Gómez Serna
Auxiliar de Enfermería

Área: Psicología
Responsable: Mariana Rojas Aguirre
Laura García Zuluaga
Fecha: 31 de marzo 2026

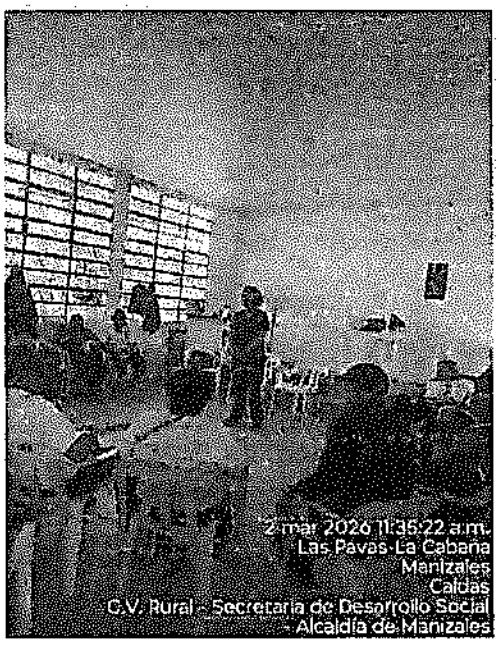
1.Tema o actividad: Manual de convivencia: "Convivimos mejor cuando nos cuidamos

Objetivo: Comprender las normas, derechos y deberes del Centro Vida desde el enfoque de corresponsabilidad y cuidado mutuo.

Metodología: La metodología fue participativa, vivencial y lúdica, favoreciendo la expresión oral, el trabajo en grupo y la reflexión colectiva. Se utilizaron dinámicas sencillas que permitieron la comprensión clara del Manual de Convivencia sin generar sensación punitiva, sino promoviendo el autocuidado y la corresponsabilidad.

Registro fotográfico:



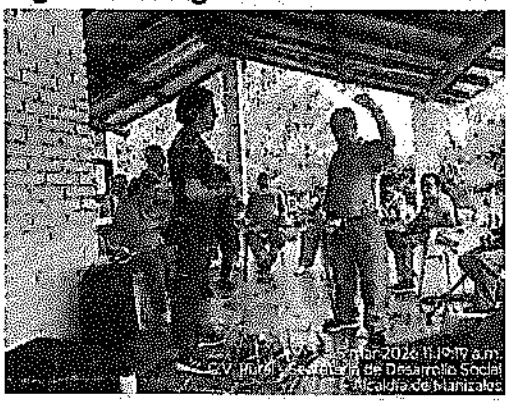


2.Tema o actividad: Somos responsables del ambiente que creamos

Objetivo: Comprender las normas, derechos y deberes del Centro Vida desde el enfoque de corresponsabilidad y cuidado mutuo.

Metodología: La metodología fue participativa, vivencial y lúdica, favoreciendo la expresión oral, el trabajo en grupo y la reflexión colectiva. Se utilizaron dinámicas sencillas que permitieron la comprensión clara del Manual de Convivencia sin generar sensación punitiva, sino promoviendo el autocuidado y la corresponsabilidad.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





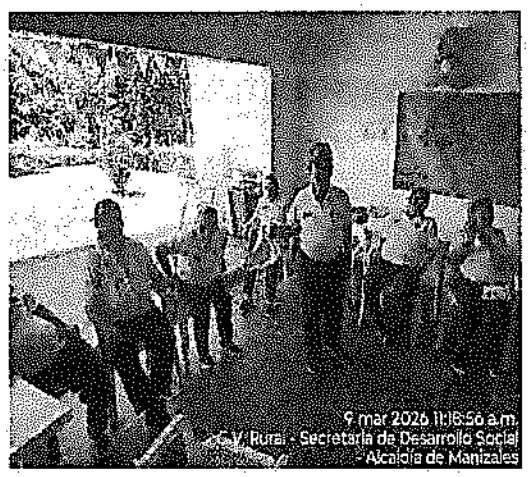
3.Tema o actividad: Identidad – resiliencia – trascendencia "el árbol de mi vida"

Objetivo: Fortalecer la identidad, autoestima y sentido de trascendencia en las personas mayores a través de una experiencia simbólica y vivencial que resignifique su historia de vida.

Metodología: Participativa – reflexiva.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:



4.Tema o actividad: Reconocimiento de las emociones

Objetivo: Promover en las personas mayores el reconocimiento y la expresión de las emociones, mediante actividades individuales y grupales que favorezcan la identificación de sentimientos, la participación activa y el fortalecimiento del bienestar emocional.

Metodología: Durante este periodo, se implementó una metodología participativa y lúdica orientada al reconocimiento y la expresión de las emociones en la población adulto mayor.

Inicialmente, se brindó una explicación sencilla sobre las emociones y su importancia en la vida diaria, utilizando ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión. Posteriormente, se desarrollaron actividades individuales y grupales que permitieron a

los participantes identificar y expresar emociones como alegría, tristeza, enojo y miedo, mediante ejercicios de dibujo, escritura y dinámicas de reconocimiento a través de gestos y situaciones.

Durante el desarrollo de las actividades se promovió la participación activa, la interacción grupal y la validación emocional, brindando retroalimentación constante.
Finalmente, se realizó un cierre reflexivo resaltando la importancia de reconocer y expresar las emociones para el bienestar emocional y la convivencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se observó un desarrollo favorable de la actividad, evidenciándose disposición, participación activa y adecuada comprensión del tema por parte de los adultos mayores. El espacio permitió la interacción grupal y el fortalecimiento de la expresión emocional, generando un ambiente de confianza y respeto.

Se recomienda continuar promoviendo este tipo de encuentros, que facilitan el aprendizaje significativo y contribuyen al fortalecimiento del bienestar emocional y las relaciones interpersonales en la población.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Se evidenció una adecuada receptividad por parte de los adultos mayores frente al tema abordado, mostrando comprensión, interés y participación durante el desarrollo de las actividades. Los participantes reconocieron la importancia del contenido trabajado y su aplicabilidad en la vida cotidiana.

Se recomienda dar continuidad a este tipo de espacios, fortaleciendo el abordaje de la salud mental mediante estrategias participativas que favorezcan la expresión emocional y el bienestar integral de la población.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:







Mariana Rojas A.

Mariana Rojas Aguirre
Psicóloga

Laura García Z

Laura García Zuluaga
Psicóloga

Área: Trabajo Social
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Luz Andrea González Montes

1. Tema o actividad: Socialización manual de convivencia

Objetivo: Socializar el manual de convivencia del centro vida rural, promoviendo el respeto, la participación activa y la corresponsabilidad de las personas mayores en el cumplimiento de normas, derechos y deberes para una sana convivencia.

Metodología: Con la actividad "Bingo. Conozcamos nuestros derechos y deberes", los adultos mayores reconocieron y comprendieron las normas institucionales, así como sus derechos y deberes dentro del Centro Vida, fomentando el sentido de pertenencia y una convivencia respetuosa. Se empleó una metodología participativa, donde se estimuló la memoria, la atención y la interacción social, contribuyendo al bienestar cognitivo y emocional de los participantes.

La actividad del Semáforo de la convivencia" fue una herramienta didáctica y vivencial diseñada para que los adultos mayores comprendieran de forma clara las acciones que favorecen la convivencia (luz verde), las que requieren atención (luz amarilla) y aquellas que son inaceptables (luz roja) dentro del Centro Vida. La metodología fue participativa, donde los participantes adquirieron una comprensión clara y visual de lo que se considera una buena acción, una falta leve, moderada o grave. Al clasificar las acciones, los adultos mayores asumieron un rol activo en la construcción de un ambiente positivo, entendiendo que sus comportamientos tienen un impacto en la comunidad.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Continuar promoviendo espacios para que los adultos mayores se reconozcan como sujetos de derechos y deberes, fortaleciendo su sentido de pertenencia al Centro Vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Continuar fomentando una cultura de respeto y armonía en el Centro Vida, brindando a los adultos mayores herramientas claras y vivenciales para identificar, comprender y practicar acciones que construyan una sana convivencia.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: Integración y reconocimiento del grupo

Objetivo: Fortalecer la integración del grupo, el sentido de pertenencia y el reconocimiento de la identidad personal y colectiva.

Metodología:
La actividad "El viaje de nuestros tesoros" se desarrolló mediante una estrategia participativa y evocativa, utilizando elementos simbólicos (como una maleta o "tesoro") que invitó a los adultos mayores a realizar un recorrido por sus recuerdos significativos. A través de un ambiente cálido, música y preguntas orientadoras, se promovió la narración de experiencias de vida de manera voluntaria. Se fomentó la escucha activa, el respeto y la validación emocional dentro del grupo, fortaleciendo la interacción y el sentido de pertenencia.

Los participantes fortalecieron su identidad personal al reconocer el valor de sus vivencias, experimentaron bienestar emocional al compartir recuerdos significativos y

consolidaron vínculos afectivos con el grupo. Además, se promovió la expresión emocional, la autoestima y el reconocimiento mutuo entre compañeros.

La actividad "reconociendo mis fortalezas" se implementó a través de dinámicas lúdicas y reflexivas, iniciando con un rompe-hielo que favoreció la interacción positiva. Posteriormente, mediante ejercicios individuales y grupales (como el "árbol de fortalezas"), los participantes identificaron y expresaron sus habilidades, cualidades y aprendizajes de vida. Se propició un espacio de retroalimentación positiva entre las personas mayores.

Con esta actividad se fortaleció el autoconocimiento y la autoestima al reconocer sus capacidades y aportes. Los adultos mayores desarrollaron una visión más positiva de sí mismos, reforzaron su sentido de utilidad y valor personal, y se promovió un ambiente de apoyo donde reconocieron las cualidades de los demás, fortaleciendo la cohesión grupal.

Observaciones o recomendaciones - Sede km 41: Brindar espacios significativos donde los adultos mayores puedan reencontrarse con su historia de vida, reconocer el valor de sus experiencias y fortalecer los lazos afectivos con el grupo, promoviendo el sentido de identidad, pertenencia y bienestar emocional.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Promover el autoconocimiento y el reconocimiento de habilidades, valores y experiencias de vida que han construido la identidad de cada adulto mayor, fortaleciendo su autoestima y sentido de vida.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3. Tema o actividad: Convivir el arte de relacionarnos con el mundo

Objetivo: Fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los adultos mayores mediante procesos formativos orientados a la resolución pacífica de conflictos y la construcción de una convivencia armónica en sus entornos familiares y comunitarios.

Metodología: La actividad "aprendiendo a resolver nuestros conflictos cotidianos", se desarrolló mediante una metodología participativa y experiencial, donde a través de dramatizaciones y análisis de situaciones cotidianas, los adultos mayores identificaron conflictos comunes en la convivencia. Inicialmente, se representaron formas inadecuadas de resolución (como la agresividad o el silencio), para luego reflexionar en grupo y reconstruir alternativas basadas en la comunicación asertiva, el respeto y la empatía. Se promovió el diálogo, la participación, el aprendizaje colectivo y la aplicación a la vida diaria.

Los participantes lograron identificar situaciones comunes de conflicto en su vida diaria y reconocieron diferentes formas de afrontarlas. Se fortalecieron habilidades de comunicación asertiva, escucha y empatía, favoreciendo respuestas más adecuadas ante desacuerdos. Además, se promovió la reflexión sobre sus propias conductas, contribuyendo a mejorar la convivencia y la resolución pacífica de conflictos dentro del grupo.

La actividad "el tejido de nuestra convivencia" se implementó mediante una estrategia lúdica y simbólica, en la que los participantes construyeron de manera colectiva una "red" (utilizando lana, hilo u otro material), representando los vínculos y compromisos dentro

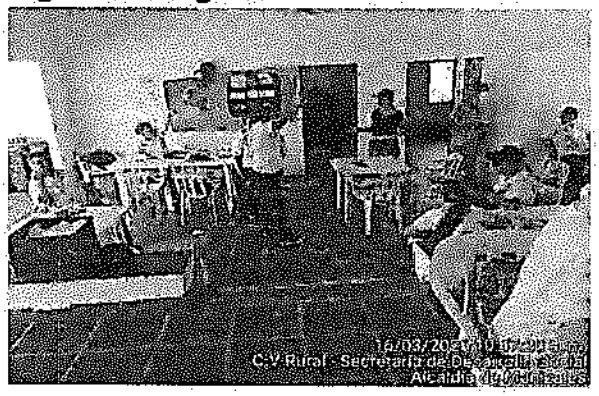
del grupo. A medida que se iba tejiendo, cada adulto mayor compartía una reflexión, aprendizaje o compromiso relacionado con la convivencia y la resolución de conflictos. La actividad fomentó la participación activa, la escucha y el reconocimiento de la interdependencia, cerrando con una reflexión grupal sobre el valor del trabajo en equipo y el cuidado de las relaciones interpersonales.

Se fortaleció el sentido de pertenencia y la cohesión grupal al reconocer la importancia de cada integrante dentro del grupo. Los adultos mayores interiorizaron compromisos de convivencia basados en el respeto, la colaboración y la comunicación asertiva. Asimismo, se promovió la participación activa, el apoyo mutuo y la comprensión de la interdependencia, favoreciendo relaciones más armoniosas en el Centro Vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Fortalecer el sentido de pertenencia y la cohesión grupal en los adultos mayores, mediante la construcción colectiva de compromisos de convivencia basados en el respeto, la colaboración y la comunicación asertiva, promoviendo el apoyo mutuo y la comprensión de la interdependencia en el Centro Vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Promover en los adultos mayores el reconocimiento de situaciones de conflicto en su vida cotidiana y el desarrollo de habilidades para afrontarlas de manera asertiva, fortaleciendo la comunicación, la empatía y la reflexión sobre sus propias conductas, con el fin de favorecer una convivencia más respetuosa y armoniosa dentro del grupo.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4. Tema o actividad: Proyecto de vida y sentido de vida en la adultez mayor

Objetivo: Reafirmar el proyecto de vida y el sentido de propósito.

Metodología: La actividad "mis sueños no tienen edad", se desarrolló mediante una metodología participativa y reflexiva, iniciando con un rompe-hielo que motivó la expresión personal, a través de preguntas orientadoras y ejercicios creativos (como dibujos, escritura o diálogo grupal), los adultos mayores identificaron y compartieron sueños, metas o deseos que aún tienen. Se promovió un ambiente de confianza, validando cada intervención y motivando la escucha respetuosa. Se finalizó con una socialización voluntaria que reforzó la motivación y el sentido de propósito.

Los participantes reconocieron que aún tienen metas, deseos y proyectos personales, fortaleciendo su sentido de propósito y motivación. Se promovió la expresión de intereses y aspiraciones, así como una visión más positiva de su etapa de vida. Además, se favorece la autoestima y la confianza al compartir sus sueños con el grupo.

La actividad "celebrando la vida y el grupo" se implementó a través de una estrategia lúdica y participativa, orientada a la integración y el reconocimiento colectivo, promoviendo expresiones simbólicas que resaltaron la importancia de cada integrante. Se promueve la participación activa, la expresión de emociones positivas y el fortalecimiento de vínculos, cerrando con una reflexión grupal sobre la experiencia compartida.

Observaciones o recomendaciones – KM 41: Fomentar en los adultos mayores la identificación y valoración de sus sueños y metas personales, fortaleciendo su sentido de vida, motivación y autoestima, y promoviendo una actitud positiva frente al presente y al futuro.

Observaciones o recomendaciones - PAVA: Fortalecer los vínculos afectivos y el sentido de pertenencia en los adultos mayores, promoviendo el reconocimiento mutuo, la expresión de emociones positivas y la valoración del grupo como espacio de apoyo, encuentro y bienestar.

Registro fotográfico – KM 41:





Registro fotográfico - PAVA:





ANDREA GL

Luz Andrea González Montes
Trabajadora social

Área: Fisioterapia
Responsable: Luis Felipe Rodríguez
Fecha: 02- 03 de marzo de 2026

1.Tema o actividad: Presión arterial y enfermedades de origen cardiaco

Objetivo: Educar a los adultos mayores sobre qué es la presión arterial, cómo influye en la salud del corazón y qué hábitos pueden adoptar para prevenir enfermedades cardiovasculares y controlar las cifras de presión arterial.

Metodología: Clase expositiva y participativa (charla educativa), explicación teórica con ejemplos comunes, se tomaron signos vitales a todos los adultos mayores con su respectiva explicación durante la fase teórica. Se finalizó con ejercicio terapéutico, movilidad articular y un poco de ejercicios aeróbicos. Los usuarios quedaron en aparentes buenas condiciones y no se presentaron novedades.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Se analizaron factores de riesgo en los adultos, se dieron recomendaciones sobre alimentación saludable, ejercicio físico y control de medicamentos. Se identificaron algunos adultos con cifras arteriales altas y se les dio su respectiva recomendación.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: Durante la charla se compartieron experiencias de vida con respecto a la temática, se habló también de medicamentos y de su importancia para controlar cifras arteriales. Durante el ejercicio no se presentaron novedades.

Registro fotográfico:





2.Tema o actividad: Prevención de caídas en el adulto mayor

Objetivo: Concientizar a los adultos mayores sobre los factores que aumentan el riesgo a sufrir caídas, enseñar estrategias prácticas para prevenir caídas, promoviendo la seguridad e independencia de los adultos.

Metodología: Clase expositiva y participativa con experiencias propias sobre caídas y lesiones; también se habló de la discapacidad. Se identificaron riesgos en el entorno y se invitó a las personas a ser más responsables en sus casas en cuanto a la prevención de caídas. Se realizaron ejercicios para el fortalecimiento de miembros inferiores y equilibrio. Los adultos respondieron bien a los ejercicios y no se presentaron novedades.

Observaciones o recomendaciones: Durante la semana, varios usuarios del programa en ambas sedes reportaron caídas en sus casas, por lo que se decidió adoptar este tema, se identificaron varios adultos con limitaciones de movimiento a los cuales se les dio las recomendaciones adicionales para el uso de bastón, adoptar medidas de cuidado en casa para prevenir caídas. En la vereda la pava, se identificaron puntos críticos al igual que en el kilómetro 41 en los cuales se colocaron cintas adherentes y reflectivas para mejorar la accesibilidad y prevención de caídas en el punto.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Lesiones del sistema musculoesquelético

Objetivo: Explicar de manera concisa a los adultos mayores del centro vida rural la importancia de reconocer y tratar de manera adecuada las lesiones del sistema musculoesquelético, dejando claro lo que es discapacidad crónica y aguda. Se fomentó el autocuidado y la importancia del ejercicio en la vida diaria para prevenir caídas y lesiones.

Metodología: Clase expositiva y participativa con eventos propios, se habló sobre fracturas, desgarres, esguinces y se aclararon dudas. Se realizaron ejercicios de fortalecimiento. Estiramientos dirigidos a miembros inferiores y superiores. Ejercicios para mejorar el equilibrio. Se dieron recomendaciones generales, durante la fase de

ejercicios no se presentaron novedades. Los usuarios respondieron de buena manera a la clase y ejercicios.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: No se presentaron novedades durante la sesión, se aclararon dudas sobre algunos usuarios con limitaciones del movimiento. Se enfatizó en colaborarle a los compañeros que lo necesitan en cuanto a movilidad o ayuda para trasladarse dentro del centro vida. También se habló sobre discapacidad, al ser un tema tan extenso, se ha hablado en varias ocasiones sobre los tipos de discapacidad y cómo afrontarlas en caso de que algún familiar o los adultos mismos la presenten.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: En el centro vida de la Pava, se identificó a los adultos que son mayor propensos a caídas, lesiones y accidentes y se dieron las recomendaciones pertinentes para mejorar su autocuidado.

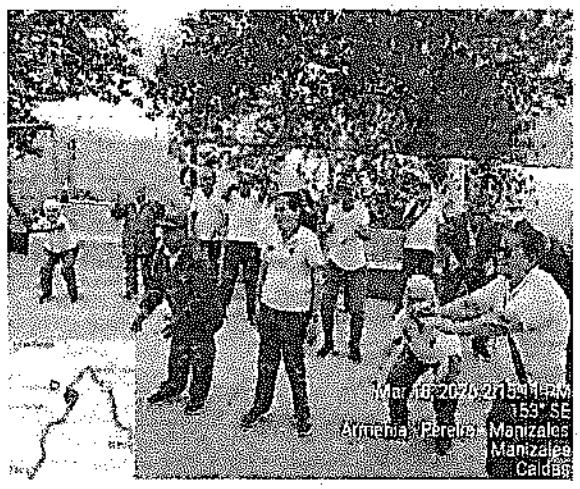
Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema o actividad: Importancia de la actividad física en el adulto mayor.

Objetivo: Promover la importancia de la actividad física en los adultos mayores del centro vida rural, destacando sus beneficios en la salud física y mental.

Metodología: Clase expositiva y participativa con explicación teórica, experiencias propias y ejercicios enfocados a la movilidad, fuerza y equilibrio. También se implementaron ejercicios para la resistencia cardiovascular. Se hizo énfasis también en prevención de caídas, durante los ejercicios se corrigieron posturas, velocidad del ejercicio y se implementaron descansos intermitentes. Se dieron recomendaciones puntuales a las personas con mayores limitaciones de movilidad.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41: Durante la sesión realizada no se presentaron novedades, se dieron recomendaciones puntuales a los adultos sobre el autocuidado, el ejercicio físico en la vida diaria y se sigue enfatizando en prevención de lesiones y caídas.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA: En la vereda kilometro 41 se incentivó a los adultos a realizar ejercicio físico al menos 30 minutos al día, enfatizar en miembros inferiores y superiores, ejercicios de equilibrio y ejercicios de propiocepción, tampoco se presentaron novedades durante la sesión.

Registro fotográfico:

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!
fundacionnewman.wixsite.com/newman





Luis Felipe Rodríguez
Fisioterapeuta

Área: Educación física
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Andrés David Morales Manrique

1.Tema o actividad: Baile social sentado o bailo terapia

Objetivo
Físicos: Mejorar la movilidad articular, el equilibrio, la coordinación motora y la resistencia cardiovascular sin impacto articular.
Mentales/Cognitivos: Estimular la memoria y la atención mediante el seguimiento de pasos sencillos, además de reducir el estrés y la ansiedad.
Sociales/Emocionales: Fomentar la interacción social, autoestima y sentido de pertenencia, evitando el aislamiento.

Metodología:
Estructura de la sesión: Inició con calentamiento (aflojamiento de hombros, cuello), fase principal con ritmos variados (salsa, merengue, cumbia) adaptados a movimientos de brazos y piernas sentado, y cierre con estiramientos suaves y respiración.
Ritmos y movimientos: Se utilizaron ritmos latinos o música de su época, con movimientos repetitivos y seguros.
Duración: Sesiones de 30 a 45 minutos, con pausas para hidratación.

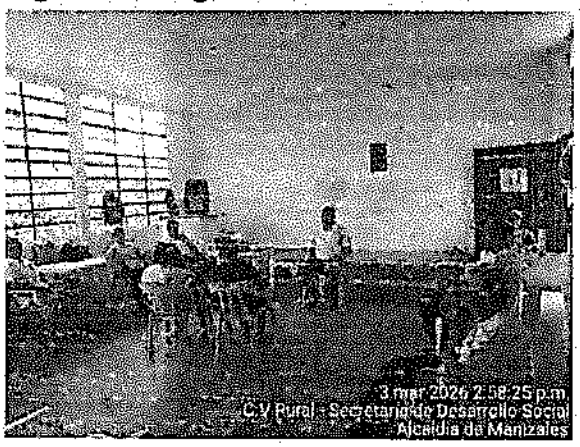
Observaciones o recomendaciones:
Seguridad: Usar sillas estables, sin ruedas y con respaldo firme.
Salud: Monitorizar la frecuencia cardíaca y fatiga.
Hidratación: Incentivar el consumo de agua antes, durante y después de la sesión.
Personalización: Adaptar la intensidad de los movimientos a la capacidad física individual, priorizando la comodidad.
Ambiente: Crear un ambiente motivador, alegre y con música a un volumen adecuado.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





2.Tema o actividad: Actividad de estimulación cognitiva: el juego de la memoria visual.

Objetivo:
Estimular la memoria visual a corto plazo y la memoria de trabajo.
Ejercitar la atención selectiva y la concentración.

Fomentar la rapidez mental y el reconocimiento de patrones visuales.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una estrategia lúdica orientada al fortalecimiento de la memoria y la atención. En una primera fase, se realizó la preparación del material, seleccionando el número de parejas de tarjetas de acuerdo con la capacidad cognitiva de los participantes. Se inició con una cantidad reducida (por ejemplo, tres pares) y se incrementó progresivamente según el desempeño.
Posteriormente, en la fase de organización, las tarjetas fueron dispuestas boca abajo sobre la mesa, de manera aleatoria, garantizando la igualdad de condiciones para todos los participantes.
Durante la ejecución de la actividad, cada participante volteó dos tarjetas en cada turno, con el objetivo de encontrar las parejas correspondientes, estimulando así los procesos de memoria visual y concentración.
Finalmente, en la fase de cierre, cuando las tarjetas no coincidían, estas eran nuevamente colocadas boca abajo y se cedía el turno a otro participante. Se motivó a los usuarios a recordar la ubicación de las tarjetas previamente observadas, favoreciendo el aprendizaje y la retención de la información para futuros intentos.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41:
Utilizar imágenes de alto contraste y tamaño grande para facilitar la visibilidad.
Si hay deterioro moderado, utilizar imágenes muy familiares o personales.
Es importante mantener un ambiente dinámico y sin presiones.

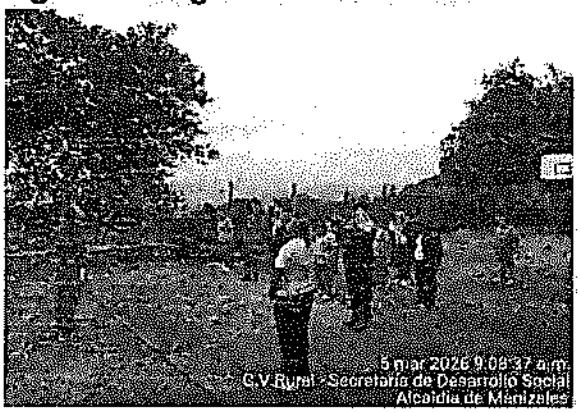
Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:
Gradualidad: Comienza con 4 o 5 objetos e incrementa el número según la respuesta del grupo.
Refuerzo positivo: Valorar el esfuerzo y los aciertos para mantener la motivación y la autoestima.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





3.Tema o actividad: Mejora de la Resistencia Aeróbica y Fuerza Funcional

Actividades Principales: Caminar a paso ligero, ejercicios en piscina (natación).
Enfoque: Ejercicios aeróbicos (corazón/pulmones) y entrenamiento de fuerza (músculos).

Objetivo:
Funcionalidad: Retrasar el envejecimiento físico y mantener la capacidad de realizar tareas cotidianas (subir escaleras, caminar)
Salud Cardiovascular: Mejorar la respiración y la circulación, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.
Prevención: Evitar caídas y la fragilidad muscular (sarcopenia) mediante el fortalecimiento.

Metodología:

Frecuencia: Aeróbico: 3 veces por semana (o 150 min/semana). Fuerza: 3 veces por semana, sin días consecutivos.
Duración: 30-40 minutos diarios, pudiendo dividir en sesiones de 10 min.
Intensidad: Moderada (capaz de hablar, pero no cantar mientras se realiza).
Progresión: Iniciar de forma suave y aumentar gradualmente el tiempo o la resistencia

Observaciones o recomendaciones:
Evaluación Previa: Es indispensable la aprobación médica antes de iniciar.
Adaptación: Los ejercicios deben adaptarse a condiciones crónicas como artritis o problemas cardíacos.
Efectos Cognitivos: El entrenamiento de fuerza/resistencia regular puede mejorar la función cognitiva y combatir la demencia.
Calentamiento y Enfriamiento: Obligatorio realizar 5-10 minutos de calentamiento antes y estiramientos suaves después.
Hidratación: Beber agua antes, durante y después del ejercicio.
Escuchar al cuerpo: No realizar ejercicio si se siente dolor agudo, mareo o fatiga extrema.
Seguridad: Usar ropa cómoda, calzado adecuado y áreas seguras (caminos llanos).

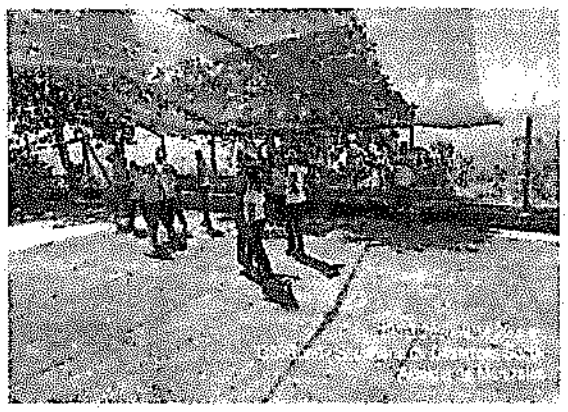
Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico - Sede PAVA:





4.Tema o actividad: Movilidad sin Impacto

Se basa en el uso del agua templada (generalmente entre 32°C y 34°C) para realizar ejercicios que en tierra firme serían difíciles o dolorosos.
Hidro-cinesiterapia: Ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular aprovechando la resistencia del agua.
Aquafitness/Hidro-gimnasia: Rutinas de ejercicio aeróbico vertical, como marcha acuática, pedaleo simulado.
Métodos específicos: Uso de técnicas como Halliwick (para equilibrio y control postural) o el Método Bad Ragaz (ejercicios resistidos con flotadores).

Objetivo:
Físicos: Aliviar el dolor crónico y la rigidez articular, mejorar la circulación periférica y aumentar la fuerza muscular mediante la resistencia hidrodinámica.
Funcionales: Mejorar el equilibrio dinámico, la coordinación viso motriz y la reeducación de la marcha para prevenir caídas.
Psicológicos: Fomentar la relajación muscular, aumentar la autoestima por la sensación de ligereza y promover la socialización en grupos.

Metodología: La implementación de la actividad "Movilidad sin Impacto" se desarrolló mediante una metodología flexible y adaptativa, orientada a las condiciones físicas de los adultos mayores y a los recursos disponibles en cada sede, garantizando siempre la seguridad, el bienestar y la participación activa de los usuarios. Las sesiones tuvieron una duración aproximada de 30 a 45 minutos, con el fin de evitar la fatiga térmica o el sobreesfuerzo físico, y se estructuraron en tres fases: adaptación, trabajo y relajación.
En la **sede Km 41**, donde se cuenta con piscina, se llevó a cabo la hidroterapia utilizando agua templada, permitiendo la realización de ejercicios de bajo impacto. En la fase de

adaptación (5 a 10 minutos), se realizó una inmersión progresiva acompañada de ejercicios de respiración para facilitar la aclimatación a la temperatura y presión del agua. Posteriormente, en la fase de trabajo (20 a 25 minutos), se desarrollaron ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento muscular y rutinas aeróbicas como marcha acuática y movimientos asistidos, haciendo uso de implementos como flotadores, tablas y gusanos de espuma para generar resistencia. Finalmente, en la fase de relajación (5 a 10 minutos), se realizaron ejercicios suaves de estiramiento y flotación pasiva, aprovechando las propiedades del agua para disminuir la tensión muscular.

Por otra parte, en la **sede Pavas**, debido a la ausencia de piscina, la actividad fue adaptada a un entorno terrestre mediante caminatas dirigidas, conservando el enfoque de movilidad sin impacto. En este caso, la fase de adaptación incluyó ejercicios de calentamiento y movilidad articular; la fase de trabajo consistió en caminatas a ritmo moderado, controladas y con pausas activas, favoreciendo la resistencia cardiovascular, el equilibrio y la coordinación; y la fase de relajación contempló estiramientos suaves y ejercicios de respiración. Esta adaptación permitió mantener los objetivos físicos, funcionales y psicológicos de la actividad, promoviendo igualmente el bienestar, la autonomía y la socialización de los participantes. De esta manera, se garantizó la inclusión de todos los adultos mayores, ajustando la metodología a las condiciones de cada sede sin afectar la calidad ni los beneficios de la intervención.

Observaciones o recomendaciones - Sede KM 41

Seguridad: El acceso a la piscina debe contar con rampas, escaleras con barandillas o elevadores hidráulicos para personas con movilidad reducida.

Hidratación: A pesar de estar en el agua, el cuerpo suda; es vital hidratarse antes y después de la sesión.

Contraindicaciones: No se recomienda en casos de heridas abiertas, enfermedades infecciosas cutáneas, incontinencia no controlada, insuficiencia cardíaca grave o epilepsia inestable.

Temperatura: Es crucial mantener el agua climatizada; el frío puede aumentar la rigidez muscular en el adulto mayor.

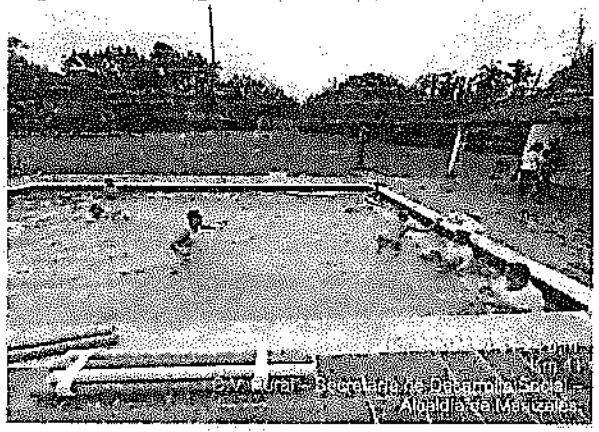
Caminata nórdica: Uso de bastones específicos para involucrar el tren superior y dar mayor estabilidad.

Caminata interválica: Alternar ritmos (un minuto rápido, dos minutos lentos) para mejorar la respuesta cardíaca.

Observaciones o recomendaciones - Sede PAVA:

Calzado: Es vital usar zapatillas con buena amortiguación, suela antideslizante y que sujeten bien el pie.
Entorno: Elegir rutas con buena iluminación, sin obstáculos (raíces, huecos o desniveles bruscos) y que cuenten con bancos para descansar si es necesario.
Clima: Evitar horas de calor extremo (mediodía) o frío intenso. Usar protección solar y gorra.
Postura: Mantener los hombros relajados y evitar inclinar el tronco hacia adelante para no cargar la zona lumbar.
Seguridad: Si el adulto mayor tiene problemas de equilibrio, se recomienda el uso de un bastón o caminar acompañado.

Registro fotográfico - Sede KM 41:





Registro fotográfico – Sede PAVA:





Andrés David Morales Manrique
Educador Físico

Área: Laborterapia – Manualidades Kilómetro 41
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Andrea Del Pilar Oyuela Echeverry

1.Tema o actividad: "Mariposas Reflejo Espejo"

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la participación activa de los adultos mayores del programa Centro Vida Kilómetro 41 mediante la elaboración manual de "Mariposas Reflejo Espejo", permitiendo que, a través del recorte, pegado, decoración y uso de materiales, los participantes desarrollen habilidades manuales, estimulen la creatividad y mantengan la concentración durante la actividad.

Metodología: Para el desarrollo de la actividad "Mariposas Reflejo Espejo" con los adultos mayores del programa Centro Vida Kilómetro 41, se llevó a cabo un proceso práctico enfocado en el trabajo manual y la participación activa de los asistentes.

En primer lugar, se realizó la elaboración de los moldes de la mariposa en diferentes tamaños, utilizando cartón reciclable. Posteriormente, se procedió con el recorte de los moldes, utilizando bisturí o tijeras según fuera necesario, obteniendo así la base de la manualidad.

Una vez listas las figuras, se continuó con la pintura de las mariposas, aplicando pintura de color negro por ambas caras. Después de esto, se dejaron secar completamente para poder continuar con el siguiente paso del proceso.

Seguidamente, se realizó el recorte de los CDS en pequeños fragmentos, los cuales fueron utilizados para decorar la mariposa. Estos fragmentos se fueron pegando cuidadosamente con silicona líquida en ambas caras de la figura, formando un diseño tipo rompecabezas con efecto reflejo espejo, lo que permitió dar un acabado decorativo y llamativo a cada trabajo.

Posteriormente, se añadió hilo encerado de color dorado en la parte posterior de la mariposa, colocándolo en forma de colgante para facilitar su exhibición. Finalmente, se llevó a cabo una exposición grupal de las manualidades, donde los participantes pudieron mostrar sus mariposas terminadas, compartir el resultado de su trabajo y apreciar las creaciones de sus compañeros, fortaleciendo así el sentido de participación y reconocimiento dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad "Mariposas Reflejo Espejo" se contó con una participación activa por parte de los adultos mayores del programa Centro Vida Kilómetro 41. A lo largo del proceso se pudo evidenciar el interés y la disposición de los asistentes para llevar a cabo la manualidad, mostrando en todo momento una actitud positiva frente a las indicaciones brindadas.

Teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes, se observó que algunos adultos mayores presentaron mayor dificultad en ciertas partes del proceso, especialmente en el recorte de algunos materiales, la manipulación de los fragmentos de CD y el pegado de las piezas, ya que son elementos pequeños que requieren precisión y paciencia. Sin embargo, otros participantes lograron desarrollar estas tareas con mayor facilidad, lo que permitió también generar momentos de apoyo y colaboración entre compañeros.

A pesar de que durante la actividad se presentaron pequeñas falencias en el pegado, la ubicación de algunas piezas o la forma de la mariposa, estas situaciones se fueron superando gracias al acompañamiento constante de la profesora, quien brindó orientación, apoyo y sugerencias en cada uno de los pasos del proceso. Esto permitió que todos los participantes pudieran avanzar en la elaboración de su trabajo y culminar satisfactoriamente la manualidad.

Es importante resaltar en los adultos mayores su dedicación, compromiso, receptividad y el acatamiento de las recomendaciones dadas durante la actividad. Cada uno, dentro de sus posibilidades, se esforzó por realizar su mariposa, demostrando interés por aprender y por obtener un buen resultado.

Al finalizar la actividad, los participantes manifestaron alegría y satisfacción al ver sus trabajos terminados y poder compartirlos con el grupo, lo cual contribuyó a fortalecer su autoestima y sentido de logro. De esta manera, se puede considerar que el objetivo planteado para la actividad fue alcanzado, evidenciándose no solo en la elaboración de la manualidad, sino también en el entusiasmo y la participación mostrada por los asistentes. Este tipo de dinámicas favorece el ejercicio de las habilidades manuales, la concentración y la interacción entre los adultos mayores.

Registro fotográfico:

Fundación Newman

¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

















2.Tema o actividad: "Cuadro Decorativo Pavo Real"

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación viso-manual, la creatividad y la expresión artística en los adultos mayores del Centro Vida Rural Kilómetro 41 mediante la elaboración de un cuadro decorativo en relieve con la figura de un pavo real, promoviendo el ejercicio terapéutico de las manos, la concentración, la autonomía funcional, la autoestima y la socialización a través de la exposición grupal de los trabajos realizados.

Metodología: La actividad se desarrolló a partir de una explicación introductoria en la que se contextualizó el propósito terapéutico y creativo de la manualidad, acompañada de un modelo visual que permitió a los adultos mayores comprender con mayor claridad el resultado final esperado. A continuación, se orientó la elaboración del molde del pavo real en cartón, brindando apoyo diferenciado según el nivel de destreza motriz y las necesidades visuales de cada participante. Seguidamente, se procedió al relleno del cuerpo con masa moldeable, promoviendo la estimulación táctil y el ejercicio de la musculatura fina, así como el fortalecimiento de la coordinación manual. Posteriormente, se realizó el recorte de la parte superior de las cucharas desechables, tarea que requirió supervisión y asistencia a quienes presentaron limitaciones en la fuerza de prensión o precisión del corte. Una vez obtenidos estos elementos, se guio el proceso de pegado con silicona líquida para conformar la cola del pavo real, incentivando el sentido estético, la organización espacial y la paciencia durante el ensamble. Luego se llevó a cabo la

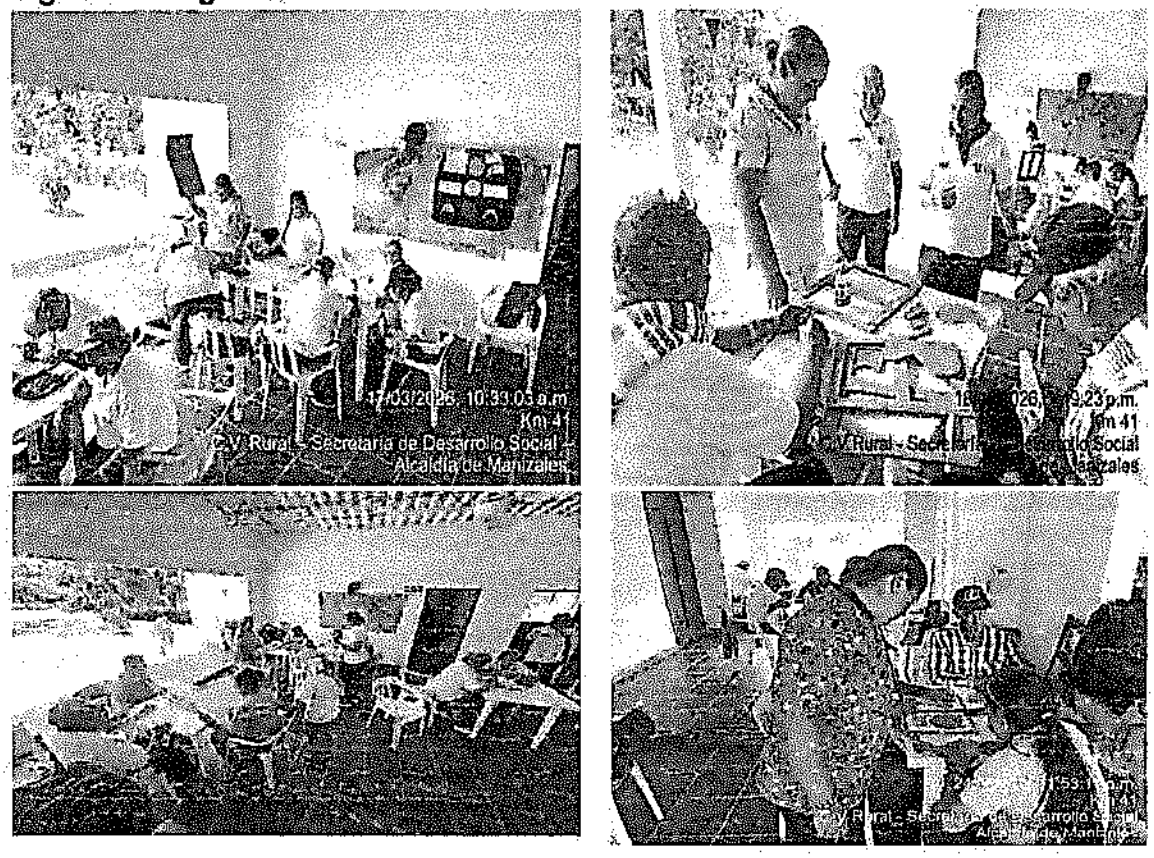
fase de pintura, aplicando colores vivos tanto en las cucharas como en el fondo y en el cuerpo del pavo, promoviendo la creatividad, la expresión personal y la toma de decisiones autónomas relacionadas con la paleta cromática. Posteriormente, se orientó la elaboración del marco tipo ventana y la base de apoyo en cartón, fortaleciendo la comprensión de aspectos estructurales y la precisión en el armado. El proceso se complementó con la creación de flores decorativas en fomi, que cada participante ubicó de acuerdo con su preferencia estética, enriqueciendo así el acabado final de la pieza. Finalmente, se realizó una exposición grupal donde cada adulto mayor tuvo la oportunidad de compartir su experiencia, expresar cómo se sintió durante la actividad y mostrar su obra terminada, generando un espacio significativo de reconocimiento personal, autoestima, cohesión grupal y fortalecimiento del vínculo social.

Observaciones o recomendaciones: Durante el desarrollo de la actividad se evidenciaron variaciones importantes en los niveles de motricidad fina, lo cual exigió acompañamiento diferenciado para garantizar la participación efectiva de todos los adultos mayores. Algunos presentaron dificultad en el recorte de las cucharas debido a la disminución de la fuerza en las manos o la presencia de temblores, lo que requirió apoyo directo o la preparación anticipada de ciertos materiales. Se observó un adecuado nivel de concentración durante las fases de relleno, pegado y pintura, donde predominó un ambiente de calma y disfrute. La manipulación de la masa moldeable favoreció la movilidad articular y la estimulación táctil, mientras que la pintura promovió creatividad y relajación. La socialización espontánea fue un factor constante, ya que los participantes se brindaron ayuda mutua, compartieron ideas y conversaron sobre sus elecciones de color y diseño. La exposición final generó un impacto emocional positivo, observándose satisfacción, orgullo y sentido de logro, aspectos fundamentales para el fortalecimiento de la autoestima en la población adulta mayor.

Se sugiere continuar implementando actividades que involucren texturas variadas y ejercicios de manipulación manual para favorecer el mantenimiento de la motricidad fina y la movilidad articular. Es recomendable disponer previamente de algunos materiales recortados, especialmente para los participantes con limitaciones físicas más acentuadas, sin restringir su participación en los procesos creativos. Se recomienda asegurar una adecuada iluminación, la organización del espacio de trabajo y la disponibilidad accesible de los materiales para garantizar mayor autonomía. Asimismo, se aconseja emplear herramientas adaptadas como tijeras ergonómicas o pinceles de mango grueso para facilitar el agarre y disminuir la fatiga. Resulta pertinente mantener pausas activas breves en sesiones prolongadas para evitar cansancio y rigidez

muscular. Finalmente, se sugiere continuar fortaleciendo los espacios de socialización y exposición grupal, dado su impacto positivo en el bienestar emocional, la integración y la autoestima de los adultos mayores participantes.

Registro fotográfico:



Andrea Oyuela Echeverri
Andrea del Pilar Oyuela Echeverri
Tallerista Manualidades

Área: Manualidades Pava
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Gloria Marulanda

1.Tema o actividad: Elaboración de cuadro decorativo en relieve "Loros en el árbol"

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la creatividad y el trabajo en equipo en las personas mayores mediante la elaboración de un cuadro decorativo utilizando materiales reciclables y técnicas artísticas como cartapesta, estucado y pintura con pátinas.

Metodología: La actividad se desarrolló durante 22 talleres con técnicas en las cuales las personas mayores participaron activamente en cada una de las etapas del proceso creativo. Durante el desarrollo del proyecto se promovió el trabajo colaborativo, la coordinación motriz, la creatividad y la expresión artística mediante el uso de diferentes materiales y técnicas manuales.

Día 1: Socialización del proyecto y explicación de los materiales que se utilizaron para la elaboración del cuadro.
Día 2: Elaboración del marco base en cartón con medidas de 30 x 50 cm.
Día 3: Refuerzo del marco y organización del espacio de trabajo.
Día 4: Entrega de moldes de los loros y explicación del proceso de elaboración.
Día 5: Marcado de los moldes de los loros sobre cartón.
Día 6: Recorte de las piezas de los loros.
Día 7: Pegado doble de las piezas con silicona para dar mayor firmeza.
Día 8: Dibujo y recorte de las alas y la cola de los loros en cartón.
Día 9: Pegado de las alas y las colas sobre cada loro para dar volumen.
Día 10: Elaboración de plumas utilizando cubetas de huevo.
Día 11: Pegado de las plumas sobre las alas de los loros.
Día 12: Recorte de 22 pétalos en cartón para la elaboración de los girasoles.
Día 13: Armado de dos girasoles pegando los pétalos alrededor de una base.
Día 14: Elaboración del centro de los girasoles con una rueda de cartón.
Día 15: Elaboración del tronco del árbol utilizando papel kraft enrollado y pegado con colbón.
Día 16: Organización de todas las piezas del cuadro antes del pegado final.
Día 17: Pegado de un loro en la parte superior y otro en la parte inferior del cuadro.
Día 18: Ubicación y pegado de los girasoles en las ramas del árbol.
Día 19: Aplicación de la técnica de cartapesta cubriendo todo el cuadro.

Día 20: Secado completo del trabajo para continuar con el acabado.
Día 21: Aplicación de la técnica de estucado para mejorar la textura del cuadro.
Día 22: Proceso de la técnica de pintura con pátinas de colores amarillo, verde, azul, blanco y negro y finalización del proyecto.

Observaciones o recomendaciones: Al finalizar el proyecto se evidenció una alta participación de las personas mayores, quienes demostraron interés, creatividad y compromiso durante todo el proceso. El desarrollo de la actividad permitió fortalecer habilidades manuales, la coordinación motriz fina, la concentración y el trabajo en grupo. Las personas mayores mostraron motivación y disposición para aprender nuevas técnicas artísticas. Se recomienda continuar realizando este tipo de actividades manuales, ya que favorecen la estimulación cognitiva, la creatividad y la integración social.

Registro fotográfico:









Gloria Marulanda M
Gloria Marulanda
Artes Manuales

INFORME CUALITATIVO
ROTACIÓN CUCHILLA DEL SALADO - LISBOA

Área: Enfermería Cuchilla Del Salado
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Paola Sánchez Yara

1.Tema o actividad: Deberes y Derechos del adulto mayor en la salud

Objetivo General: Empoderar a los adultos mayores para que comprendan sus derechos, como el acceso a atención médica adecuada y la información sobre su salud, y sus deberes, como participar activamente en su cuidado y seguimiento médico.

Metodología: La actividad comenzó con una reflexión sobre la importancia de conocer los diferentes servicios de salud, así como los derechos y deberes que tenemos como usuarios. Se enfatizó que estos aspectos son fundamentales para garantizar una atención digna y de calidad en los centros de salud. Al entender cuáles son esos derechos y deberes, se puede exigir un trato justo y adecuado y finalmente, desde el deber se puede contribuir activamente a nuestro propio bienestar.

Posteriormente, se presentaron ejemplos reales relacionados con la atención en salud, lo que permitió a los adultos mayores compartir sus propias experiencias. Esta dinámica facilitó una profunda reflexión sobre situaciones en las que sus derechos fueron vulnerados, así como sobre las obligaciones que a menudo no se reconocen.

Por último, esta interacción, permitió que los adultos mayores identificarán casos específicos de vulneración de derechos en la salud, y también retroalimentó sus conocimientos sobre sus derechos y deberes. Se promovió un ambiente de confianza donde cada voz fue escuchada, lo que enriqueció la discusión y permitió que todos aprendieran de las vivencias de los demás y cómo se pueden generar cambios positivos en el cuidado y en la atención que se recibe en los centros de salud.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una buena participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes compartieron sus experiencias e interactuaron entre ellos. Se recomienda continuar trabajando en la retroalimentación de los servicios de salud, lo que contribuirá a empoderarse y garantizar su bienestar.

Registro fotográfico:









2. Tema o actividad: Hábitos y estilos de vida saludable - Una dosis de amor propio

Objetivo: Promover y facilitar dentro de la población objeto del programa, la adopción de hábitos de vida saludable y la reducción de comportamientos que coloquen en riesgo su salud.

Metodología: Durante la semana de hábitos y estilos de vida saludable, se llevaron a cabo charlas educativas y de práctica sobre el cuidado personal. Durante las sesiones, se abordaron temas fundamentales como la higiene personal, la salud oral, los trastornos del sueño, la alimentación saludable y el cuidado de la piel.

Posteriormente, se realizaron una serie de demostraciones de práctica sobre cómo bañarse adecuadamente, utilizando simuladores y productos de aseo personal. Los participantes pudieron interactuar y resolver dudas sobre sus rutinas diarias. Además, se enfatizó la importancia de mantener hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

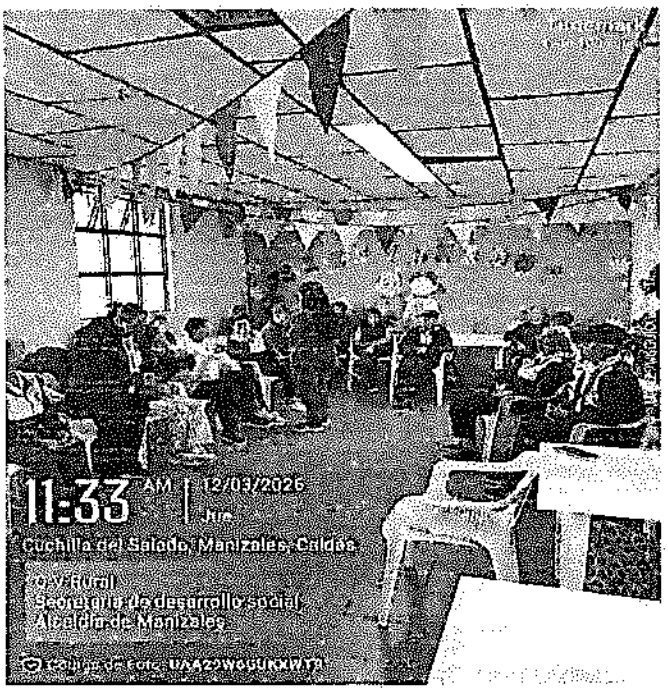
Con esta actividad se buscó fomentar el autocuidado, promoviendo el compromiso de cada persona para mantener una buena higiene, una alimentación equilibrada, un descanso reparador y una piel sana, fortaleciendo así su bienestar integral.

Observaciones o recomendaciones: Se observa durante las diferentes charlas educativas que el grupo de adultos mayores cuenta con un alto grado de compromiso sobre el autocuidado y la adaptación de estilos de vida saludable, el cual les permite garantizar su calidad de vida; como recomendación se debe seguir trabajando en adaptar técnicas para el trastorno de sueño ya que se evidencia que el 40% de los participantes se encuentra sin herramientas para lograr una buena calidad se sueño y de esta forma disminuir factores de riesgos en su salud.

Registro fotográfico:









3. Tema o actividad: Atención de emergencias y primeros auxilios

Objetivo: Desarrollar e implementar un programa de formación en atención de emergencias y primeros auxilios dirigido a la población de adultos mayores, que promueva el autocuidado y la protección personal, fortaleciendo su capacidad para responder adecuadamente ante situaciones de riesgo y emergencias, y garantizando así su bienestar y seguridad en la comunidad.

Metodología: Durante la semana, se implementaron dos metodologías enfocadas en la atención de emergencias y primeros auxilios para la población de adultos mayores. La primera actividad consistió en una charla educativa, donde se explicó la diferencia entre emergencia y urgencia, así como los tipos de escenarios que pueden presentarse y cómo actuar ante ellos. A través de la actividad lúdica "En un lugar correcto", los participantes observaron diferentes imágenes de situaciones de emergencia y urgencia, acompañadas de historias narradas por el profesional de enfermería, lo que facilitó la comprensión del contexto y promovió la participación activa de los adultos mayores en la identificación del tipo de atención requerida y los procedimientos a seguir.

La segunda parte de la semana incluyó un simulacro de evacuación, donde se brindó información detallada sobre las situaciones que requieren evacuación y se enfatizó en

las tres reglas fundamentales: no correr, no gritar y no empujar. Se seleccionaron tres adultos mayores como brigadistas, quienes recibieron instrucciones sobre la importancia del apoyo y del equilibrio que se debe mantener en caso de emergencias. Se definieron puntos estratégicos de encuentro y, tras una explicación clara, se llevó a cabo un simulacro utilizando un sonido de sirena como material de apoyo. Se realizó una retroalimentación al grupo, corrigiendo errores y, finalmente, se ejecutó un segundo simulacro con éxito y menos errores.

Estas actividades no solo proporcionaron conocimientos prácticos sobre el manejo de emergencias, sino que también fomentaron el autocuidado y la protección personal entre los adultos mayores, fortaleciendo su capacidad para responder ante situaciones de riesgo.

Observaciones o recomendaciones: Se observó una alta receptividad y compromiso por parte de los adultos mayores, quienes lograron diferenciar conceptos críticos y mejorar su tiempo de respuesta mediante la repetición de simulacros, lo que demuestra que la combinación de pedagogía lúdica y práctica técnica es altamente efectiva para este grupo. Como recomendaciones, es fundamental ampliar la capacitación en primeros auxilios hacia el manejo de incidentes comunes en la vejez, como caídas o síncopes. Asimismo, se sugiere formalizar el rol de los brigadistas mayores mediante distintivos que fortalezcan su liderazgo y sentido de responsabilidad, garantizando que el empoderamiento en gestión del riesgo se mantenga como una capacidad instalada en la comunidad.

Registro fotográfico:









4.Tema o actividad: kit de emergencias "maleta salva vidas"

Objetivo: Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de contar con un kit de emergencias en el hogar, promoviendo su preparación y organización adecuada para responder de manera rápida y efectiva ante situaciones de riesgo o desastres, con el fin de fortalecer su autonomía, seguridad y bienestar en el entorno doméstico.

Metodología: Se inició con una breve revisión de los temas previos sobre atención de emergencias, asegurándonos que los adultos mayores si estén familiarizados con los conceptos básicos de todo lo relacionado sobre emergencias y urgencias y cómo actuar antes esas situaciones.

Posteriormente, se destacó la importancia de contar con un botiquín de emergencia en cada hogar, concientizando al grupo de cómo estos elementos de salud pueden hacer la diferencia en situaciones críticas.

Se llevó a cabo la actividad "Maleta Salva Vidas", donde se dividió al grupo en dos y se les proporcionó materiales de todo tipo, tanto los que no sirven en un kit de emergencias como los que sí deben de ir. Los adultos mayores identificaron y seleccionaron dichos elementos en el cual iban diciendo la función que tenía cada elemento y en qué caso utilizarlo. Esta actividad permitió que por medio de la participación y sus experiencias se fortalezca un buen uso y manejo de los botiquines que se encuentran en casa.

Finalmente, se apoyó a la organización de algunos kits de emergencias que los adultos tienen en casa, seleccionando elementos importantes y aclarando dudas para poder actuar frente a estas situaciones.

Observaciones o recomendaciones: Se sugiere continuar trabajando en la participación, concientización y apoyo en la elaboración de los kits de emergencias mediante prácticas y seguimientos. Esto permitirá reforzar un manejo adecuado y control de los kits, asegurando un éxito en la respuesta ante emergencias. De esta manera, se fomenta la autonomía del adulto mayor y se mejora su autocuidado.

Registro fotográfico:







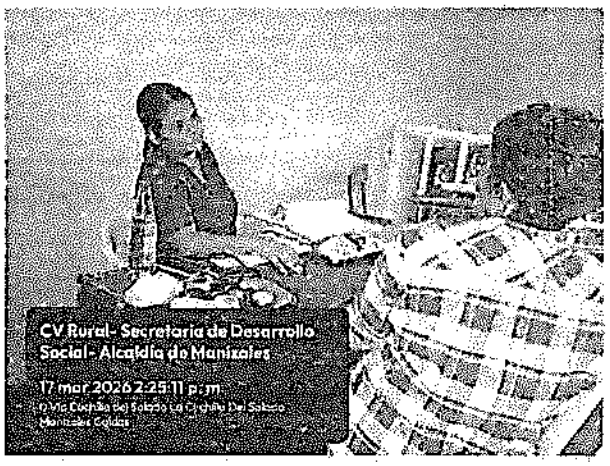


Valoraciones Iniciales - Enfermería Cuchilla del Salado

Durante las valoraciones realizadas desde el área de enfermería, se evidencian resultados muy positivos en el desarrollo integral de los adultos mayores. Se observa una buena adherencia por parte de los usuarios a las recomendaciones generales de salud, lo cual se refleja en la adopción y mantenimiento de hábitos de vida saludable. Esto incluye el mantenimiento de una dieta balanceada y la práctica de actividad física regular adaptada a sus capacidades. Asimismo, se destaca el buen manejo y control de sus patologías crónicas, con un seguimiento riguroso de los tratamientos farmacológicos

prescritos, lo que contribuye significativamente a su bienestar general y a la prevención de complicaciones.









Paola Sanchez Yara

Paola Sánchez Yara
Auxiliar de enfermería

Área: Enfermería - Sede Lisboa
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Jeimy Yuliana Gómez Villa

1.Tema o actividad: Controla tu presión, mejora tu salud.

Objetivo: Promover la conciencia sobre la importancia del control y cuidado de la presión arterial, mediante la identificación de factores de riesgo y el fomento de hábitos de vida saludables.

Metodología: En una primera fase, se realizó un sondeo para identificar el conocimiento previo de los adultos mayores en relación con la presión arterial, mediante preguntas básicas como qué es y cómo funciona en el cuerpo. Posteriormente, se llevó a cabo una charla educativa en la que se explicó el concepto de presión arterial, haciendo énfasis en su importancia para el adecuado funcionamiento del organismo.

Asimismo, se abordó la hipertensión, explicando sus causas y las posibles afectaciones al corazón y al sistema circulatorio. Se destacaron factores de riesgo como la falta de ejercicio, una alimentación inadecuada, la irregularidad en la toma de medicamentos y el manejo inadecuado del estrés. También se describieron los síntomas más comunes de la presión arterial elevada, entre ellos mareos, dolor de cabeza, aumento de la frecuencia cardíaca, fatiga y debilidad.

Esta intervención permitió sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia del cuidado de su salud, facilitando una mejor comprensión de su condición y el reconocimiento de los principales factores de riesgo.

En otro espacio, la intervención se centró en la promoción de hábitos saludables que contribuyen al control de la presión arterial. Se abordó la importancia de realizar actividad física durante al menos 30 minutos diarios, así como la práctica de actividades como el yoga o la meditación para el manejo del estrés.

De igual manera, se destacó la relevancia de una alimentación equilibrada, mencionando algunos alimentos ricos en vitaminas y nutrientes que favorecen el control de la tensión arterial, como el pescado, la pechuga de pollo, las verduras y las frutas.

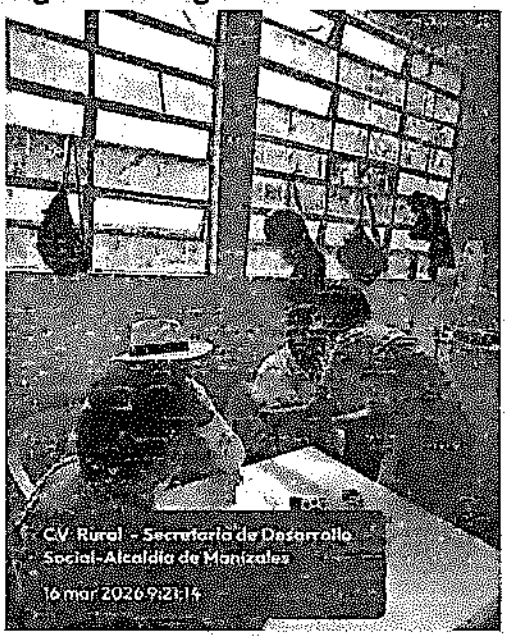
Fase 2: Para reforzar los contenidos abordados, se realizó una actividad en el cuaderno que consistió en la elaboración de un dibujo guiado a partir de un molde de un tensiómetro. Durante esta actividad, se explicó a los adultos mayores la función y el uso de este instrumento. El dibujo fue decorado con papel seda en forma de círculos, utilizando como materiales principales papel seda, colbón y el cuaderno.

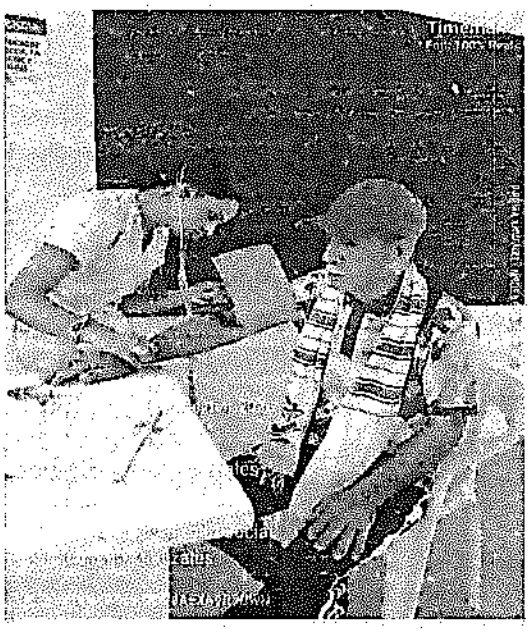
Como segunda actividad, se llevó a cabo la elaboración de dibujos de diversos alimentos recomendados para el consumo en adultos mayores. Para ello, se utilizaron moldes, el cuaderno y colores, con el fin de fortalecer el aprendizaje sobre la importancia de una alimentación saludable.

Observaciones o recomendaciones: Se recomienda continuar abordando las principales enfermedades que afectan o pueden afectar a los adultos mayores, ya que muchos de ellos desconocen en qué consisten sus patologías y la importancia de la adherencia al tratamiento farmacológico, debido a la falta de información sobre sus causas y consecuencias.

Por otra parte, se evidenció una excelente receptividad frente al tema propuesto. Los participantes se mostraron activos y participativos, realizaron preguntas pertinentes y se involucraron de manera positiva en el desarrollo de las actividades.

Registro fotográfico:









2.Tema o actividad: La importancia del corazón en nuestra salud.

Objetivo: Identificar los factores de riesgo asociados a las enfermedades cardíacas, promoviendo hábitos de vida saludables y fomentando la conciencia sobre el riesgo cardiovascular.

Metodología: En un primer momento, se abordó la enfermedad cardiovascular más relevante: el infarto. Se explicó que su principal causa es la obstrucción de las arterias, ya sea por la formación de un coágulo o por la acumulación de grasa en la sangre. Se hizo especial énfasis en los síntomas característicos, entre los que se incluyen dolor en el pecho que puede irradiarse hacia los brazos, especialmente el izquierdo, dificultad para respirar, mareos y desmayos.

También se mencionaron diferentes tipos de infarto, desde los más leves hasta los más graves. Este espacio permitió que los adultos mayores compartieran experiencias personales o familiares relacionadas con esta enfermedad. Asimismo, se explicó cómo actuar en caso de un infarto y se indicaron las líneas de emergencia a las cuales se debe acudir para solicitar ayuda inmediata.

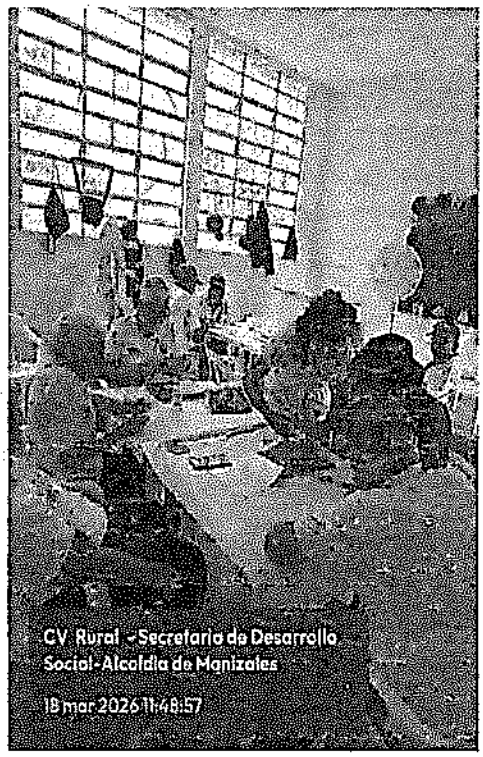
Fase 2: Con el fin de reforzar el conocimiento teórico, se realizó una actividad manual. En primer lugar, se elaboraron moldes en papel para facilitar el desarrollo de la actividad.

Posteriormente, se entregaron a los adultos mayores láminas de foami en colores rojo, azul y rosado, sobre las cuales pasaron los moldes. Luego, recortaron las figuras y procedieron a pegarlas. Finalmente, los corazones elaborados fueron colocados en la pared del salón, quedando visibles para todos los participantes.

Observaciones o recomendaciones: Se evidenció una excelente recepción por parte de los adultos mayores, quienes realizaron la actividad con compromiso y entusiasmo. El tema fue muy bien acogido, generando múltiples interacciones y opiniones que permitieron una mayor comprensión y claridad sobre los contenidos abordados.

Registro fotográfico:









3.Tema o actividad: Salud pulmonar, la importancia de cuidar el EPOC.

Objetivo: Explicar qué es el EPOC y su impacto en la función pulmonar, promoviendo estrategias de cuidado, prevención y manejo oportuno de la enfermedad.

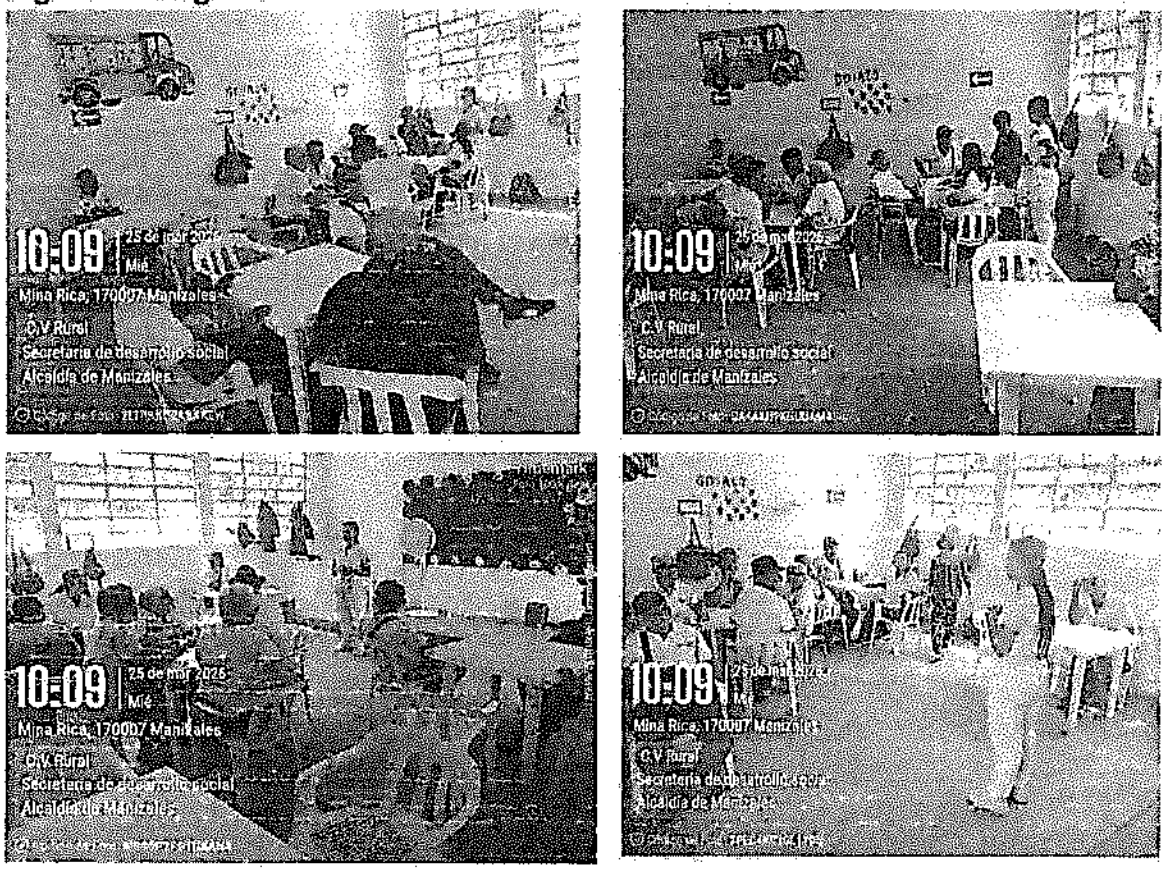
Metodología: En la primera parte, se realizó una introducción al tema a tratar. Posteriormente, se definió qué es el EPOC, destacándose como una enfermedad de gran relevancia en salud pública. A continuación, se explicaron los signos y síntomas asociados, entre los cuales se encuentran la tos crónica, la dificultad para respirar, las sibilancias (sonido agudo al respirar) y la opresión en el pecho, entre otros.

Asimismo, se presentaron recomendaciones importantes para su prevención y control, como dejar de fumar, ya que el humo del cigarrillo es uno de los principales factores de riesgo para la salud pulmonar. También se enfatizó en la importancia de evitar la exposición al humo y a contaminantes ambientales, como el humo de leña, las emisiones industriales y los gases provenientes de los vehículos. Se explicó la importancia de seguir el tratamiento médico indicado, incluyendo el uso adecuado de inhaladores como

el bromuro y el salbutamol, así como el uso de oxígeno en casos de EPOC severo o avanzado.

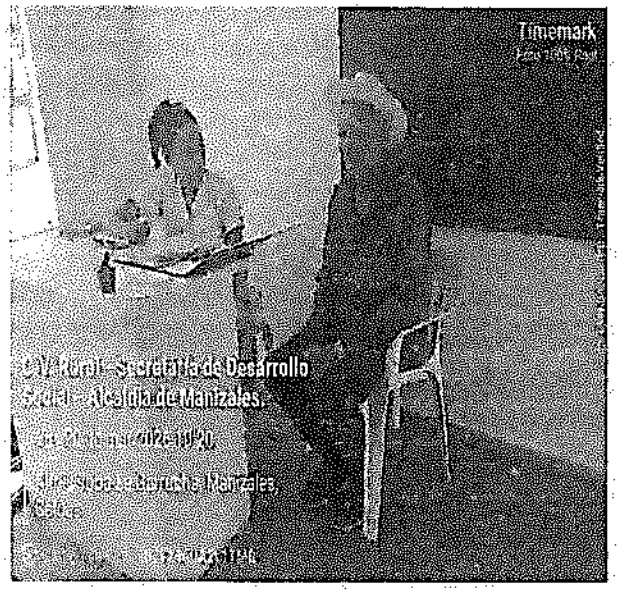
De igual manera, se abordaron hábitos de cuidado como mantener un peso saludable, realizar actividad física de forma regular y manejar el estrés mediante técnicas de relajación como el yoga o la meditación. La alimentación también es un aspecto clave, recomendando evitar alimentos que produzcan gases y mantener una adecuada hidratación.

Registro fotográfico:



Valoraciones Iniciales: En las valoraciones iniciales, se evidenció que varios adultos mayores del Centro Vida Lisboa no asisten con regularidad a sus citas médicas ni siguen de manera adecuada los tratamientos farmacológicos. Se observa un importante descuido en el manejo de su salud, ya que algunos refieren no tomar medicación debido a que consideran no padecer ninguna patología.

Asimismo, se identificó que muchas historias clínicas están desactualizadas. Por esta razón, se tomó la medida de gestionar la programación de citas médicas para los adultos mayores, logrando agendar actualmente cinco citas.





Jeimy Yuliana Gómez Villa
Auxiliar de Enfermería - Lisboa

Área: Psicología
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Leidy Carolina Echeverry Ramos

1.Tema o actividad: Socialización manual de convivencia

Objetivo: Socializar el manual de convivencia con los adultos mayores del Centro Vida, con el fin de promover el conocimiento y cumplimiento de las normas, fortalecer la sana convivencia, el respeto mutuo y la participación activa dentro del espacio institucional.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante una socialización participativa con los adultos mayores del Centro Vida. Inicialmente, se realizó una breve introducción sobre la importancia del manual de convivencia dentro del espacio institucional, explicando que este documento establece los derechos, deberes y normas que permiten una convivencia respetuosa y organizada entre todos los participantes.

Posteriormente, se explicaron de manera clara y sencilla los derechos y deberes que tienen los adultos mayores dentro del Centro Vida, promoviendo la participación de los asistentes a través de preguntas y comentarios que facilitaron la reflexión sobre la importancia de cumplir las normas para el bienestar colectivo.

Seguidamente, se abordó el tema de las sanciones, explicando las diferencias entre faltas leves, moderadas y graves, y se presentaron ejemplos cotidianos que facilitaron la comprensión de cada tipo de falta dentro del contexto del Centro Vida.

Durante la actividad, se fomentó la participación activa, permitiendo que los adultos mayores compartieran opiniones, experiencias y situaciones relacionadas con los temas tratados, con el fin de fortalecer la comprensión y apropiación de las normas de convivencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado
Se evidenció buena participación e interés por parte de los adultos mayores. Se recomienda reforzar periódicamente el contenido del manual mediante estrategias didácticas y realizar seguimiento al cumplimiento de las normas para fortalecer la convivencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa
Durante la socialización del manual de convivencia, los adultos mayores mostraron buena disposición y participación activa, evidenciando interés en conocer sus derechos, deberes y normas dentro del Centro Vida.

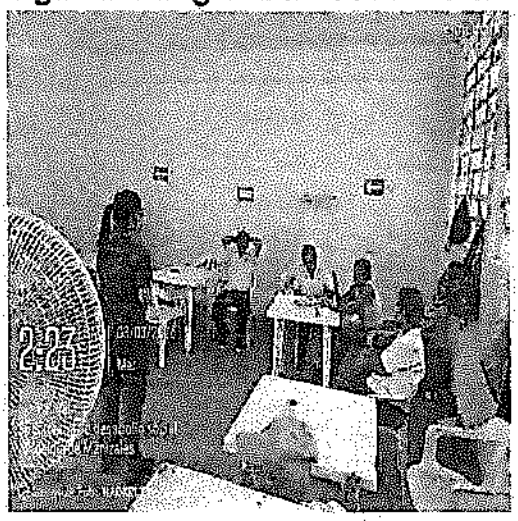
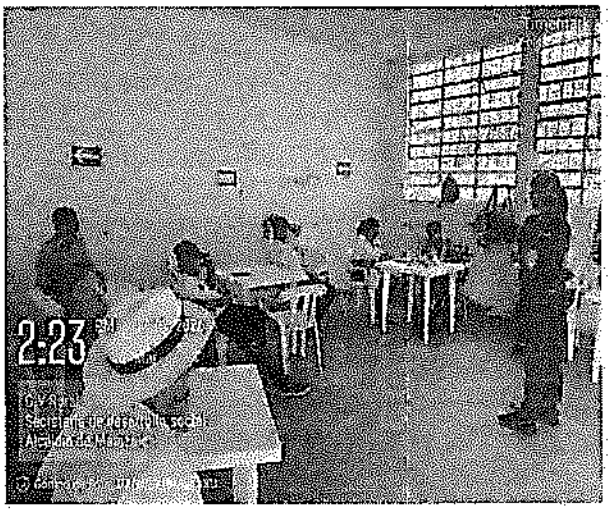
Se observó que los participantes lograron comprender de manera adecuada los conceptos relacionados con las faltas leves, moderadas y graves, especialmente cuando se brindaron ejemplos cotidianos, lo que facilitó la apropiación de la información.

Asimismo, se generaron espacios de reflexión y diálogo, donde algunos adultos mayores compartieron experiencias relacionadas con la convivencia, permitiendo reforzar la importancia del respeto y el cumplimiento de las normas.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:




Registro fotográfico - Sede Lisboa:

2.Tema o actividad: Habilidades sociales.

Objetivo: Fortalecer las habilidades sociales en los adultos mayores del Centro Vida, promoviendo una comunicación respetuosa, la empatía y relaciones interpersonales positivas que favorezcan la convivencia dentro del grupo.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante una charla participativa con los adultos mayores. Inicialmente, se realizó una introducción sencilla explicando qué son las habilidades sociales, mencionando que son las capacidades que tienen las personas para relacionarse con los demás de manera adecuada, respetuosa y asertiva.

Posteriormente, se abordó para qué sirven las habilidades sociales, resaltando su importancia en la vida diaria, cómo mejorar la comunicación, expresar pensamientos y emociones, escuchar a los demás, resolver conflictos de manera tranquila y mantener relaciones positivas con el entorno.

Durante la actividad, se explicaron algunas habilidades sociales básicas, como escuchar con atención, hablar con respeto, expresar opiniones sin ofender, saber pedir ayuda o manifestar necesidades, así como practicar la empatía y la comprensión hacia los otros. Para fortalecer la comprensión, se invitó a los participantes a compartir ejemplos de situaciones cotidianas en las que se ponen en práctica las habilidades sociales dentro del Centro Vida, en la familia o en la comunidad, promoviendo la reflexión y la participación activa del grupo.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, resaltando cómo el uso de adecuadas habilidades sociales contribuye a una mejor convivencia, fortaleciendo las relaciones interpersonales y el bienestar general de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado:
Se evidenció una participación activa y reflexiva por parte de los adultos mayores. Se lograron identificar situaciones en las que la forma de comunicarse genera conflictos tanto en el entorno familiar como en el Centro Vida. Se recomienda continuar fortaleciendo las habilidades sociales, especialmente la comunicación asertiva, para mejorar la convivencia.

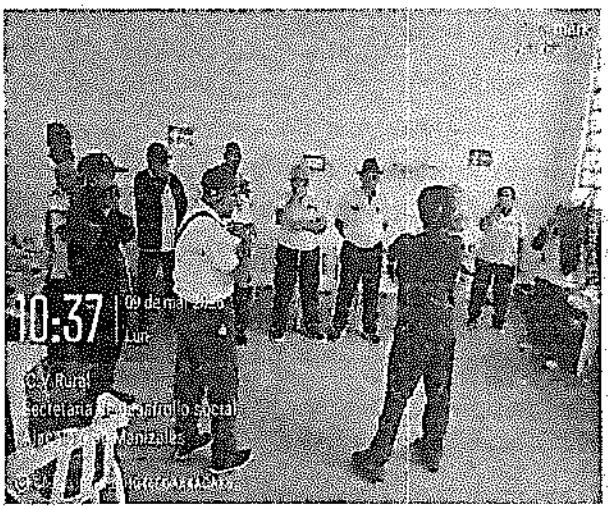
Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se evidenció baja participación verbal por parte de los adultos mayores, presentando dificultad en la expresión de ideas y opiniones. Se recomienda implementar estrategias

que fomenten la confianza y la participación, como dinámicas grupales y preguntas guiadas.

Registro fotográfico – Cuchilla del salado:




Registro fotográfico - Sede Lisboa:

3.Tema o actividad: El árbol del respeto y la empatía.

Objetivo: Fomentar la empatía y el respeto entre los adultos mayores del Centro Vida, promoviendo la reflexión sobre actitudes positivas que fortalecen la convivencia.

Metodología: La actividad se desarrolló iniciando con una breve conversación sobre el significado de la empatía y el respeto, explicando de manera sencilla que la empatía consiste en ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones, mientras que el respeto implica tratar bien a los demás, escuchar y valorar a cada persona.

Posteriormente, se presentaron algunos casos prácticos, frente a los cuales los participantes debían identificar si correspondían a situaciones de empatía o de respeto, promoviendo el análisis y la participación del grupo.

Seguidamente, se organizó a los adultos mayores por mesas de trabajo, donde un participante de cada grupo salió al frente a explicar, con ejemplos, los conceptos de empatía y respeto, fortaleciendo la comprensión a través de la socialización.

Luego, se desarrolló la actividad "El árbol del respeto y la empatía", en la cual cada participante dibujó un árbol en una hoja y plasmó en él acciones que representan el respeto y la empatía, tales como escuchar a los demás, ayudar a un compañero, saludar, ser amable y tener paciencia.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, destacando cómo estas acciones contribuyen a mejorar la convivencia dentro del Centro Vida, promoviendo un ambiente más armónico y respetuoso para todos.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
La actividad fue principalmente reflexiva, enfocada en comprender al otro y fomentar la ayuda mutua. Se recomienda continuar fortaleciendo estos espacios para promover la empatía y el respeto en la convivencia.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
En este centro se evidenció mayor participación y reflexión por parte de los adultos mayores. Se recomienda continuar promoviendo este tipo de actividades para fortalecer la empatía y el respeto.

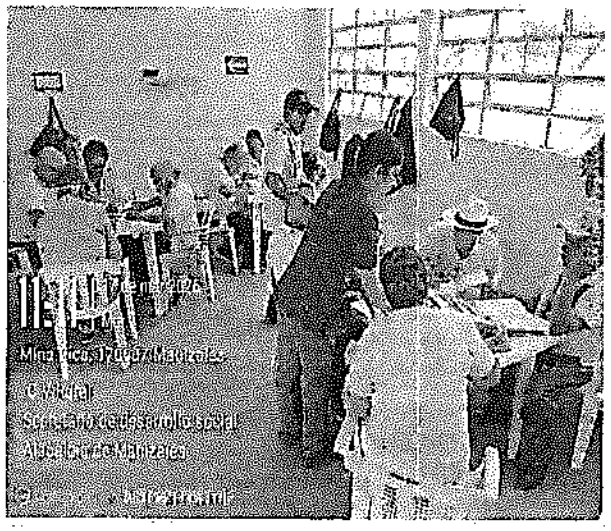
Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Lisboa:





4.Tema o actividad: El semáforo del respeto.

Objetivo: promover el respeto y la reflexión sobre comportamientos adecuados e inadecuados en la convivencia dentro del Centro Vida.

Metodología: La actividad se desarrolló iniciando con una breve explicación sobre la importancia del respeto y la buena convivencia dentro del Centro Vida. Posteriormente, se presentó la dinámica del semáforo del respeto, explicando el significado de cada color: rojo para comportamientos inadecuados que afectan la convivencia, amarillo para

aquellos que deben pensarse antes de realizarse y verde para conductas positivas que favorecen el respeto.

Seguidamente, se mencionan diferentes situaciones cotidianas que pueden presentarse en el Centro Vida, frente a las cuales los adultos mayores debían identificar y ubicar en el color correspondiente del semáforo. Los participantes pasaron al frente y clasificaron cada situación según su criterio.

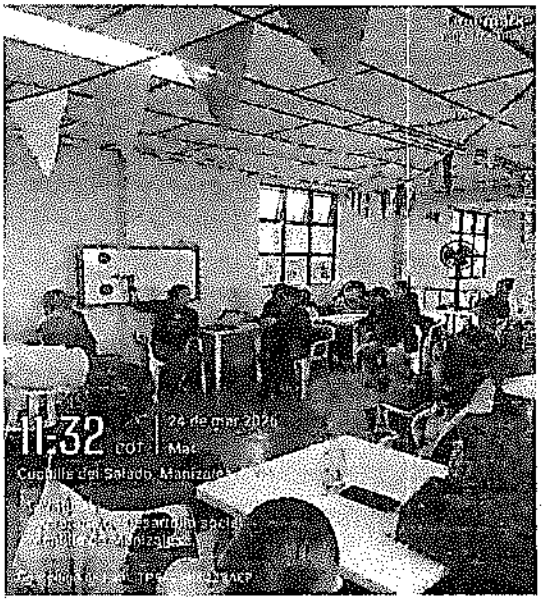
Después de cada ejemplo, se realizó una breve reflexión grupal, permitiendo analizar por qué cada conducta correspondía a determinado color, fortaleciendo así la comprensión del respeto en la convivencia diaria. Finalmente, se reforzó la importancia de practicar las conductas asociadas al color verde, con el fin de promover un ambiente armónico y agradable dentro del Centro Vida.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado:
Se evidenció buena participación y comprensión de la actividad por parte de los adultos mayores. Se recomienda continuar utilizando dinámicas didácticas que faciliten la apropiación de normas de convivencia y el fortalecimiento del respeto.

Observaciones o recomendaciones – Lisboa: Se evidenció que la dinámica del semáforo facilitó la identificación de comportamientos adecuados e inadecuados, permitiendo que los participantes clasificaran correctamente la mayoría de las situaciones en los colores correspondientes (rojo, amarillo y verde).
La actividad generó espacios de reflexión y diálogo, donde los adultos mayores compartieron experiencias y opiniones sobre situaciones reales, lo que favoreció la apropiación del tema y su aplicación en la vida cotidiana

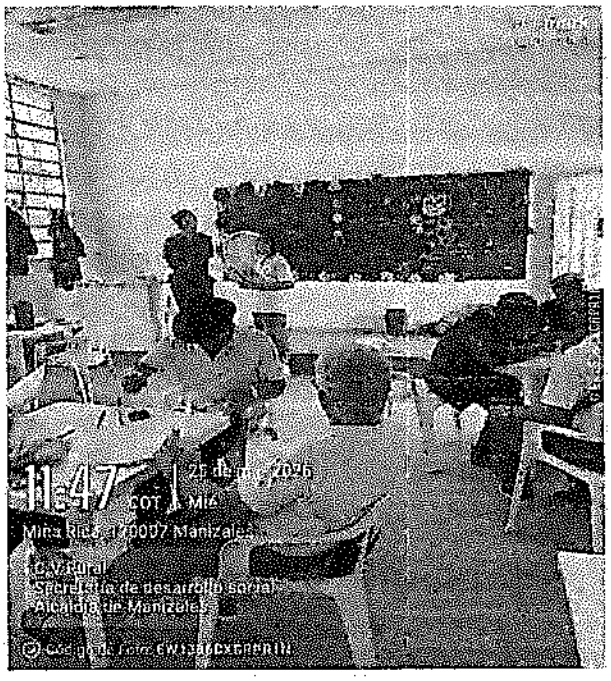
Registro fotográfico – Cuchilla del Salado:





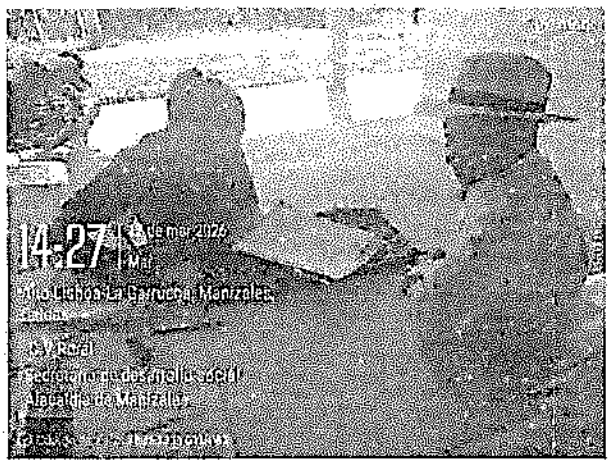
Registro fotográfico - Lisboa:





Valoraciones Iniciales

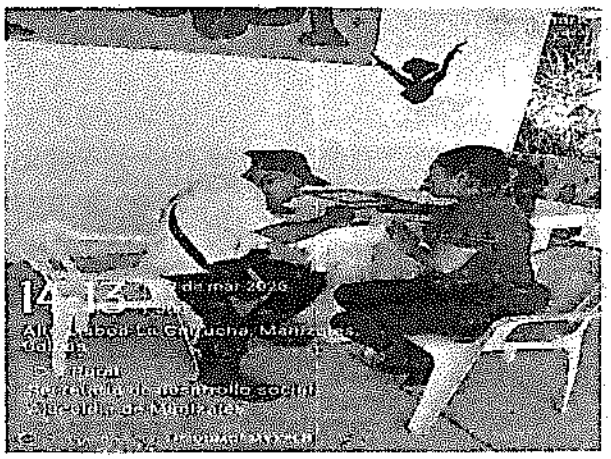












Durante el mes de marzo se llevaron a cabo valoraciones iniciales a los adultos mayores en las sedes Cuchilla del Salado y Lisboa, mediante la aplicación del Mini-Mental State Examination (Mini-Mental).

Estas valoraciones tuvieron como objetivo identificar el estado cognitivo de los usuarios, permitiendo evaluar aspectos como la orientación, la memoria, la atención, el lenguaje y la capacidad de comprensión. A través de este proceso, se logró obtener un primer diagnóstico que facilita la planificación de intervenciones acordes a las necesidades individuales de cada adulto mayor.

La aplicación del instrumento permitió detectar posibles alteraciones cognitivas y establecer una línea base para el seguimiento y acompañamiento dentro del programa, contribuyendo al fortalecimiento de estrategias de estimulación cognitiva y mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

Leidy Carolina Echeverry R

Leidy Carolina Echeverry Ramos
Psicóloga

Área: Trabajo Social:
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Leidy Xiomara Jiménez Taborda

1.Tema o actividad: Conociendo Mi Manual de Convivencia

Objetivo: Socializar el Manual de Convivencia por parte de las personas mayores, con el fin de fortalecer una cultura basada en el respeto, la responsabilidad, la sana convivencia y el cumplimiento de normas que favorezcan un ambiente armónico y formativo.

Metodología: Se creó un espacio pedagógico desde la clase para la socialización del manual de convivencia del Centro Vida, con el propósito de que los adultos mayores conocieran y comprendieran sus deberes, derechos y las faltas contempladas dentro de este. Esta socialización se planteó como una estrategia fundamental para promover la convivencia armónica, el respeto mutuo y la claridad frente a las normas que orientan la vida en comunidad.

La metodología se basó en una exposición clara, organizada y participativa, en la que se explicaron de manera detallada cada uno de los componentes del manual, facilitando su comprensión a través de un lenguaje accesible y ejemplos cotidianos. Durante el desarrollo, se promovió la intervención de las personas mayores mediante preguntas, comentarios y reflexiones, permitiendo así no solo la apropiación de la información, sino también el reconocimiento de la importancia de cumplir con los acuerdos establecidos. Este proceso favoreció el fortalecimiento de habilidades cognitivas como la memoria y la atención, así como la participación activa.

De igual manera, el espacio permitió resolver dudas e inquietudes, generando confianza y motivando a los adultos mayores a expresar sus opiniones y experiencias, lo cual enriqueció el proceso formativo. La socialización no solo se centró en la transmisión de información, sino también en la construcción de sentido frente a la norma, promoviendo valores como la responsabilidad, la tolerancia y la solidaridad.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado
Se observa que pudieron interiorizar la importancia de valores fundamentales promovidos por el manual de convivencia, como la responsabilidad, el respeto, la solidaridad y la tolerancia. Igualmente comprendieron cómo estas conductas favorecen

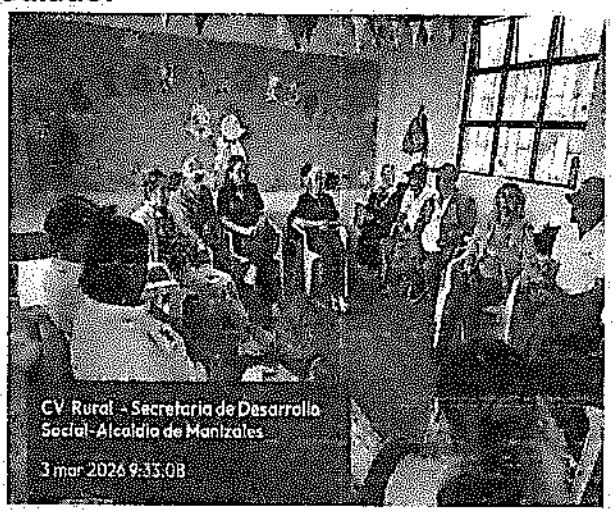
la buena convivencia dentro del centro vida, fortalecen las relaciones interpersonales y promueven un entorno seguro y respetuoso para todos. La actividad permitió no solo la participación activa, sino también la reflexión sobre la importancia de mantener estos principios en su vida diaria, reforzando así su desarrollo personal y social.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa

Durante la actividad, las personas mayores estuvieron atentos frente a la socialización del manual de convivencia, demostrando interés por comprender las normas, principios y valores que rigen la vida en el centro. Además, mostraron respeto hacia los facilitadores y consideración hacia sus compañeros, participando de manera activa en las reflexiones y actividades propuestas.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Relajación guiada del perdón

Objetivo: Crear un espacio tranquilo para que las personas mayores participen en una meditación guiada, fomentando la reflexión personal, el autoconocimiento y la conexión con sus emociones, promoviendo su bienestar mental y emocional a través de un momento de calma y relajación.

Metodología: Se creó un espacio tranquilo y seguro destinado a que las personas mayores pudieran participar en una meditación guiada centrada en el tema del perdón. La actividad buscó generar un ambiente propicio para la introspección, la reflexión personal y la gestión emocional, invitándolos a conectar con sus sentimientos y experiencias relacionadas con el perdón, tanto hacia sí mismos como hacia otros.

La metodología se desarrolló mediante ejercicios de respiración profunda y relajación consciente, que ayudaron a disminuir la tensión física y mental, promoviendo un estado de calma y apertura emocional. Durante la meditación, se guiaron a las personas mayores a reconocer situaciones pasadas o emociones que podrían estar generando intranquilidad, para luego trabajar en liberarlas mediante la práctica del perdón, promoviendo la aceptación y el bienestar emocional.

Esta técnica permitió no solo aliviar tensiones y preocupaciones, sino también fortalecer la empatía, la tolerancia y la capacidad de reconciliación interna. Al finalizar, se ofreció un espacio de reflexión y cierre, en el que pudieron expresar, si lo deseaban, sus

sensaciones y aprendizajes, reforzando así el sentido de paz interior, autocomprensión y equilibrio emocional.

Observaciones o recomendaciones – Cuchilla del Salado:
Durante la actividad de meditación guiada, se observó que el grupo logró mantener un ambiente de calma y concentración, mostrando disposición para relajarse y participar en cada etapa de la dinámica. Los participantes respondieron positivamente a las indicaciones, logrando conectar con sus emociones y pensamientos, y evidenciando un estado de tranquilidad y bienestar. Esta actitud permitió que la actividad cumpliera su propósito de favorecer la reflexión personal, el autoconocimiento y la armonía emocional dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones - Lisboa:
Se observó que el grupo se mostró receptivo y relajado durante toda la actividad, siguiendo atentamente las indicaciones de la meditación guiada. Las personas mayores lograron concentrarse y mantener un estado de calma, lo que facilitó la conexión con sus emociones y pensamientos. Esta experiencia contribuyó al bienestar emocional del grupo, promoviendo la reflexión personal y un ambiente armonioso entre todos los presentes.

Registro fotográfico - Cuchilla del salado:





Registro fotográfico - Lisboa:





3.Tema o actividad: Expresando mis emociones

Objetivo: Fomentar la expresión emocional y creativa en las personas mayores mediante la construcción de un dibujo de libre expresión, en el que puedan plasmar sus sentimientos, pensamientos y experiencias personales. Esta actividad busca brindar un espacio seguro y libre de juicios, que permita la introspección, el reconocimiento de emociones y la comunicación no verbal, fortaleciendo la autoestima, la autoconciencia y el bienestar emocional.

Metodología: La metodología utilizada fue de carácter participativo, orientada a generar un espacio de esparcimiento y expresión personal para las personas mayores. Se buscó que, de manera libre y sin restricciones, pudieran manifestar sus emociones y sentimientos a través de un dibujo, lo que permitió una comunicación no verbal y un acercamiento a sus experiencias internas. Esta actividad sirvió como introducción al tema que se trabajará la semana siguiente sobre historia de vida, preparando a los participantes para reflexionar sobre sus propias vivencias de manera más consciente y significativa.

Durante la actividad se proporcionaron diversos materiales, fomentando el uso de la imaginación y la creatividad, y ofreciendo la posibilidad de explorar diferentes formas, colores y técnicas. Este enfoque permitió que cada participante encontrará su propio modo de expresarse, contribuyendo a la liberación de emociones, la reducción del estrés y el fortalecimiento del bienestar emocional.

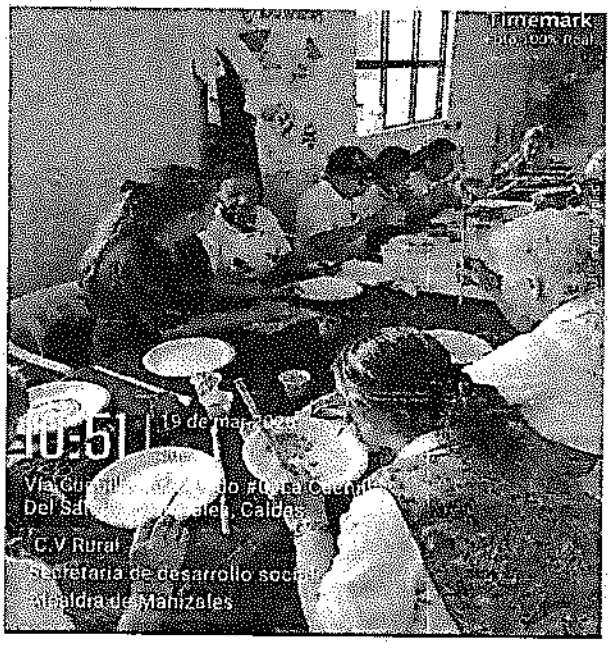
Además, la dinámica promovió la interacción y el acompañamiento mutuo, generando un ambiente de confianza y respeto, donde los asistentes se sintieron valorados y escuchados. La actividad no sólo incentivó la creatividad y la expresión artística, sino que también favoreció la introspección, la autoestima y la autorreflexión, elementos fundamentales para el desarrollo integral y la salud emocional de las personas mayores.

Observaciones o recomendaciones - Cuchilla del Salado: Durante la actividad de relajación, las personas mayores se mostraron tranquilas y receptivas, participando de manera adecuada en la meditación guiada. Se evidenció un ambiente de calma que favoreció la concentración y la disposición para seguir las indicaciones, permitiéndoles conectarse con sus emociones y recuerdos.

Observaciones o recomendaciones - Lisboa: Se observó que este tipo de espacios contribuye significativamente a su bienestar emocional, ya que les brinda momentos de tranquilidad, disminución del estrés y fortalecimiento de la reflexión personal, promoviendo una mejor calidad de vida y una convivencia más armoniosa dentro del grupo.

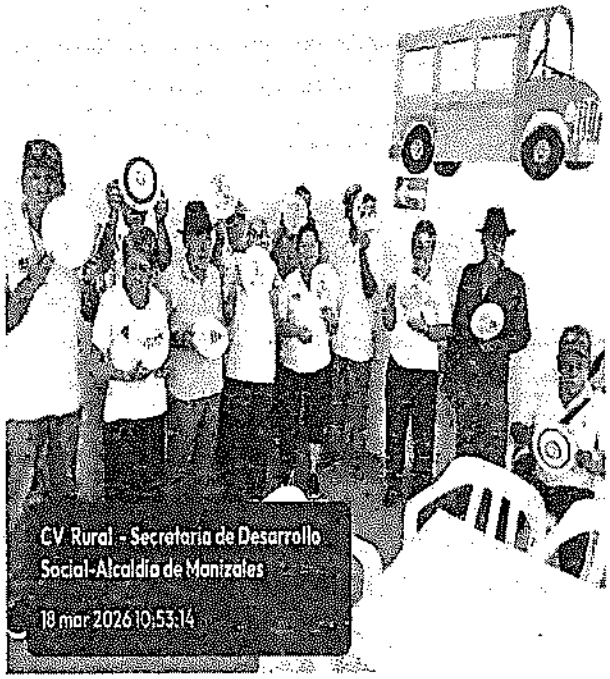
Registro fotográfico - Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: Cuidando mi higiene personal

Objetivo: Dar a conocer la importancia de la higiene personal en la vida cotidiana de las personas mayores mediante una actividad lúdica, con el fin de promover hábitos saludables, fortalecer el autocuidado y prevenir enfermedades. A través de esta estrategia, se busca generar conciencia sobre prácticas adecuadas de higiene, fomentar la participación activa y facilitar el aprendizaje de manera dinámica, contribuyendo así al bienestar físico, emocional y a una mejor calidad de vida.

Metodología:
Se utilizó una metodología participativa, centrada en la creación de un espacio de creatividad y aprendizaje activo, diseñado para involucrar a las personas mayores de manera significativa.

A través de una actividad lúdica, pudieron reflexionar sobre la higiene personal, comprendiendo su relevancia tanto para la salud individual como para la convivencia en grupo. Se enfatizó cómo la falta de cuidado en este aspecto puede afectar el ambiente colectivo y las relaciones con los compañeros, promoviendo así la conciencia sobre la responsabilidad personal en la vida cotidiana.

Permitiendo que compartieran sus experiencias, dudas y estrategias sobre hábitos de higiene. Esto no solo facilitó la comprensión del tema, sino que también promovió el aprendizaje y el sentido de pertenencia al grupo.

El enfoque lúdico y creativo buscó estimular a las personas mayores, generando un ambiente positivo que favorece la reflexión y la interiorización de hábitos saludables. La actividad tuvo como propósito generar acciones concretas de cambio en la vida diaria, fomentando la responsabilidad personal, la autonomía y el cuidado propio como herramientas para mejorar su bienestar integral y la convivencia con los demás.

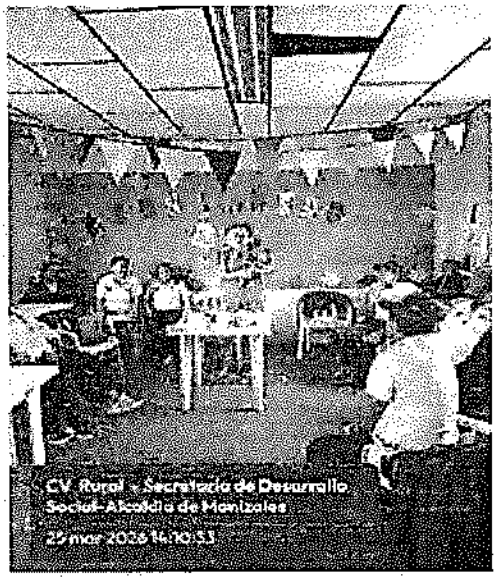
El enfoque lúdico y creativo facilitó la motivación, la atención y la participación activa de ellos, generando un ambiente de confianza, respeto y disposición al aprendizaje. Se incorporaron dinámicas que estimularon la memoria, la reflexión y la expresión, adaptadas a las características del grupo.

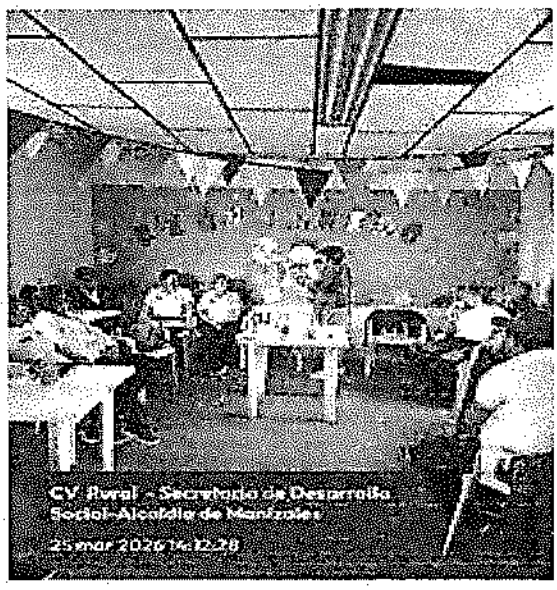
Finalmente, la actividad tuvo como propósito no solo la adquisición de conocimientos, sino también la promoción de cambios concretos en la vida diaria de las personas mayores, fomentando el autocuidado, la autonomía y la adopción de hábitos saludables.

Observaciones o recomendaciones - Cuchilla del Salado: Como recomendación, se sugiere continuar reforzando estos espacios de aprendizaje mediante actividades prácticas y dinámicas que faciliten la apropiación de hábitos de higiene, así como el acompañamiento constante para promover su aplicación en la vida diaria, contribuyendo al bienestar integral y a una convivencia más armoniosa dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones - Lisboa: Se observó que las personas mayores mostraron interés y disposición durante la actividad, logrando comprender la importancia de la higiene personal en su vida cotidiana y en la convivencia con los demás. A través de la participación activa, evidenciaron la interiorización de algunos hábitos saludables y la necesidad de fortalecer el autocuidado.

Registro fotográfico - Cuchilla del Salado:





Valoraciones Iniciales

Desde el área social se inician las valoraciones con el propósito de conocer de manera integral la situación de las personas mayores. Esto incluye aspectos como su dinámica familiar, ficha sociodemográfica, las personas con las que conviven, su tipo de ingreso económico, redes de apoyo y motivaciones frente al programa. Esta información es fundamental para realizar un análisis detallado que permita identificar necesidades, fortalezas y oportunidades de mejora, y así diseñar estrategias de intervención adecuadas y personalizadas.

Además, estas permiten y facilitan la retroalimentación de conocimientos y experiencias, lo que contribuye a planificar y orientar las actividades y clases diarias del programa, garantizando que respondan de manera efectiva al bienestar, desarrollo y participación activa de los adultos mayores.









Visita Domiciliaria

Se realiza visita familiar a Milcíades de Jesús García con el fin de informar a su familia sobre los quebrantos de salud que presenta. Durante el encuentro, se orienta al acudiente sobre la importancia de asistir a la cita médica solicitada desde el programa, con el objetivo de dar seguimiento oportuno a su estado de salud.

Asimismo, se establece un compromiso con el familiar responsable para que, en caso de presentarse algún signo de alarma por parte de la persona mayor, acuda de manera inmediata al llamado que se realice desde el programa, dado que, si surge alguna situación que comprometa la salud de la persona mayor, el Centro Vida no se hará responsable de posibles complicaciones. Durante la visita, se brindó información clara sobre los riesgos asociados a su condición y se resaltó la importancia de suministrar correctamente los medicamentos indicados.

De igual manera, se enfatiza la necesidad de fortalecer la corresponsabilidad entre el programa y la red de apoyo familiar, promoviendo el acompañamiento constante y el cuidado integral de la persona mayor, con el fin de garantizar su bienestar y calidad de vida.



Leidy Xiomara Jimenez T

Leidy Xiomara Jiménez Taborda
Trabajadora Social

Área: Fisioterapia
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Ana María Garay Garay

1.Tema o actividad:
-Actividad rompe hielo conociendo a las personas mayores y presentación de la profesional hacia ellos.
- Movilidad funcional del cuerpo con aros.

Objetivo:
-Fomentar un ambiente de confianza, integración y participación entre las personas mayores mediante una actividad de presentación que permita conocerse entre sí y reconocer a la profesional encargada.
-Promover la funcionalidad funcional del cuerpo mediante ejercicios con aros que estimulan la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad articular.

Metodología:
Se realizó mesa redonda con presentación por parte del profesional e introducción por parte de la profesional y después con presentación de cada una de las personas mayores. Se inició con calentamiento movilidad articular activa de manera céfalo caudal por cada pivote articular, se continuó con explicación de los ejercicios a realizar con los aros de manera sedente, bípeda y conformando parejas. Vuelta a la calma con manejo de la respiración y estiramientos en miembros superiores e inferiores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Durante el desarrollo de las actividades con las personas mayores, se evidenció una participación activa en la actividad rompe hielo, la cual permitió generar un ambiente de confianza, respeto y comunicación entre los participantes y la profesional. Los adultos mayores mostraron disposición para presentarse, compartir experiencias y participar en la actividad, favoreciendo la integración grupal y la interacción social.

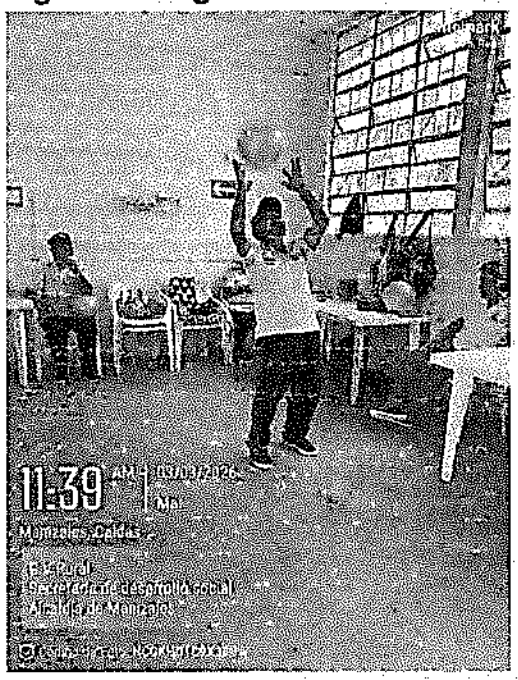
Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Las actividades realizadas contribuyen al fortalecimiento de la movilidad funcional, la coordinación motora, la socialización y la participación activa, aspectos fundamentales para el mantenimiento de la independencia funcional de las personas mayores.

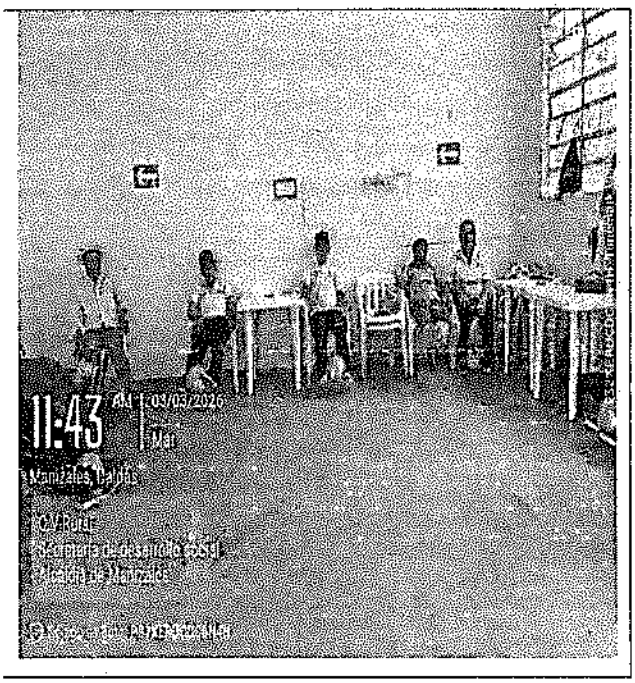
Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad:

-Movilidad articular y activación muscular

-Coordinación motora y control de la marcha

Objetivo:

-Promover la movilidad articular y la activación de los principales grupos musculares para mejorar la funcionalidad en las actividades de la vida diaria.
-Mejorar la coordinación motora y el patrón de marcha para favorecer la seguridad durante el desplazamiento.

Metodología: Se inició con calentamiento movilidad articular activa de manera céfalo caudal por cada pivote articular. Se organizó un circuito con estaciones donde las personas mayores rotaron realizando:

-**Caminata con cambios de dirección:** caminar alrededor de conos realizando giros suaves.
-**Elevación de talones y puntas:** para fortalecer miembros inferiores.
-**Ejercicios con bastones:** elevaciones de brazos y movimientos laterales.
-**Caminar sobre una línea recta:** con marcha punta talón

Circuito con 5 estaciones:

- Caminar sobre líneas marcadas en el suelo.
- Paso de obstáculos bajos.
- Traslado de pelotas de un punto a otro.
- Ejercicios de coordinación mano-pie con pelotas.
- Marcha lateral apoyados en barras o sillas.

Vuelta a la calma con manejo de la respiración y estiramientos en miembros superiores e inferiores.

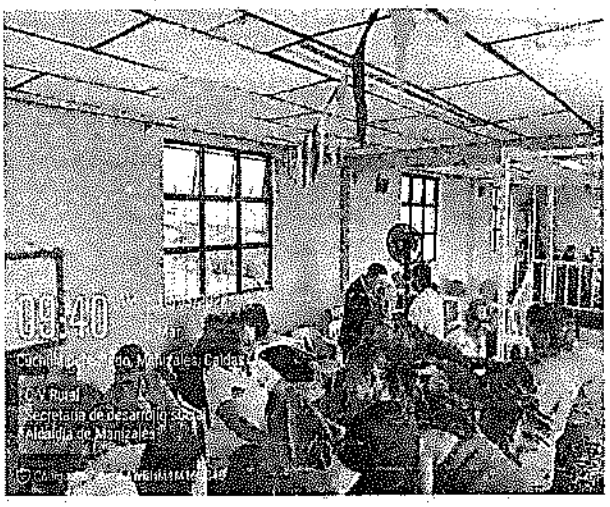
Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Se observa mayor independencia funcional en la mayoría. Sin embargo, algunos adultos mayores presentan rigidez articular, principalmente en hombros y rodillas. En la activación muscular, el grupo logró realizar los ejercicios con mejor tolerancia, aunque algunos usuarios requieren pausas activas, se evidencia mejor desempeño en ejercicios rítmicos y de seguimiento de instrucciones. En el control de la marcha, algunos participantes presentan inseguridad en los cambios de dirección.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Las personas mayores mostraron buena disposición para la realización de las actividades propuestas. A nivel de movilidad articular, se observaron limitaciones leves principalmente en miembros inferiores y cintura escapular, asociadas a cambios propios

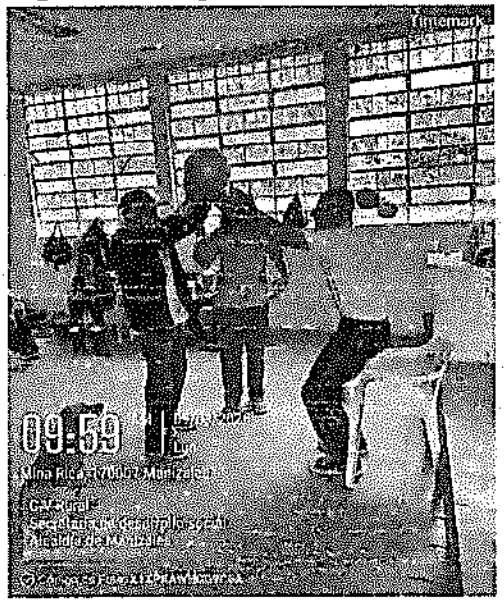
del envejecimiento, algunos presentan disminución de la fuerza muscular y resistencia al esfuerzo, evidenciando fatiga leve durante los ejercicios. En las actividades de coordinación motora, algunos presentaron dificultad para realizar movimientos alternos y simultáneos, requiriendo acompañamiento y demostración constante, se evidencian alteraciones leves en el equilibrio y en la longitud del paso en algunas personas mayores.

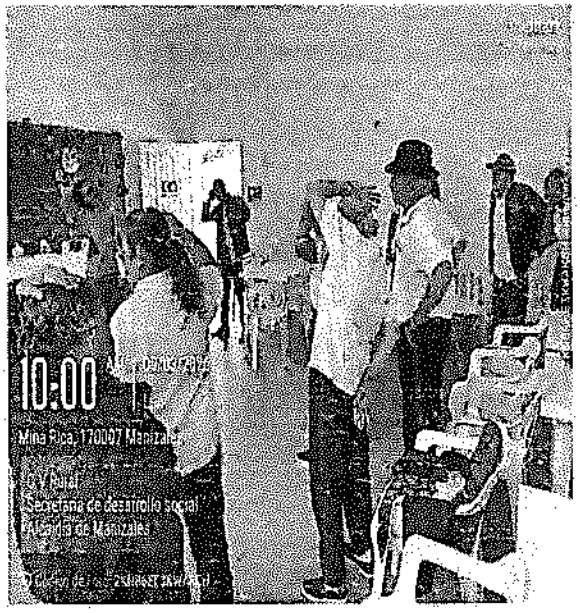
Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad:
-Control postural y equilibrio
-Fuerza muscular

Objetivo:
-Fortalecer los mecanismos de equilibrio estático y dinámico para prevenir el riesgo de caídas.
-Incrementar la fuerza muscular de miembros inferiores para mejorar la estabilidad y la independencia funcional.

Metodología: Se inició con calentamiento movilidad articular activa de manera céfalo caudal por cada pivote articular.

Circuito de 4 estaciones:

- Mantener equilibrio en un pie con apoyo.
- Caminar en zigzag entre conos.
- Transferencias sentado-de pie desde una silla.
- Ejercicios de alcance de objetos en diferentes direcciones.

-Sentarse y levantarse de la silla.
- Elevaciones de rodillas en el puesto.
- Abducción de cadera con apoyo en silla.
- Mini sentadillas asistidas.
- Caminar con bandas elásticas suaves.

Vuelta a la calma con manejo de la respiración y estiramientos en miembros superiores e inferiores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Se identificaron avances principalmente en miembros inferiores, reflejados en una mayor capacidad para realizar ejercicios funcionales como levantarse de la silla, marcha y cambios de posición. Sin embargo, algunas personas mayores aún presentan debilidad muscular leve a moderada, especialmente en musculatura proximal en miembros inferiores.

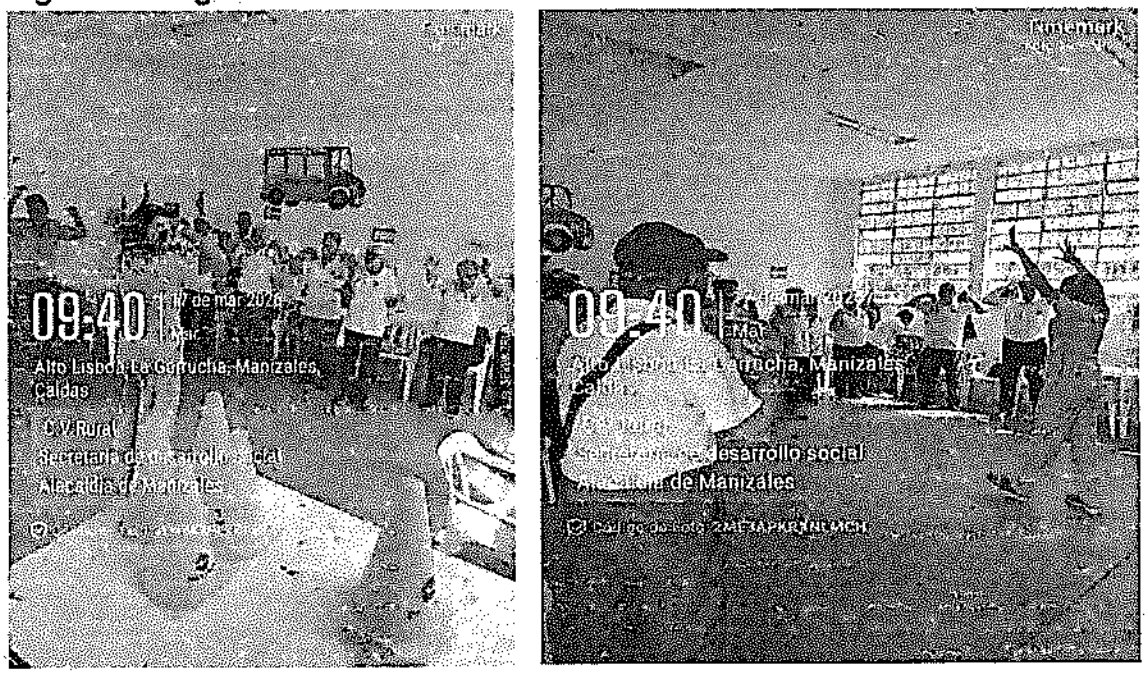
Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se recomienda continuar con realización de ejercicios enfocados en el fortalecimiento progresivo de miembros inferiores, priorizando actividades funcionales que favorezcan

la independencia, también incluir ejercicios de equilibrio estático y dinámico para reforzar el control postural y prevenir riesgo de caídas. Asimismo, es importante dosificar las cargas de trabajo según la tolerancia individual, permitiendo periodos de descanso adecuados.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:



Registro fotográfico - Sede Lisboa:



4.Tema o actividad:
-Resistencia y capacidad aeróbica
-Actividad física recreativa

Objetivo:
-Estimular la resistencia física mediante actividades de baja intensidad que favorezcan la capacidad cardiorrespiratoria.
-Favorecer la participación activa mediante actividades lúdicas que estimulen coordinación, movilidad y socialización.

Metodología: Se inició con calentamiento movilidad articular activa de manera céfalo caudal por cada pivote articular.

Estaciones:
-Caminata continua alrededor del espacio.
-Subir y bajar el escalón bajo.
-Movimiento de brazos con pelotas livianas.
-Marcha en el lugar con elevación de rodillas.

Se realizó por estaciones:
-Lanzamiento de pelotas a un aro o caja.
-Traslado de objetos con cucharas grandes.
- Juego de pasar la pelota en círculo.
- Caminar llevando un objeto sin dejarlo caer.

Vuelta a la calma con manejo de la respiración y estiramientos en miembros superiores e inferiores.

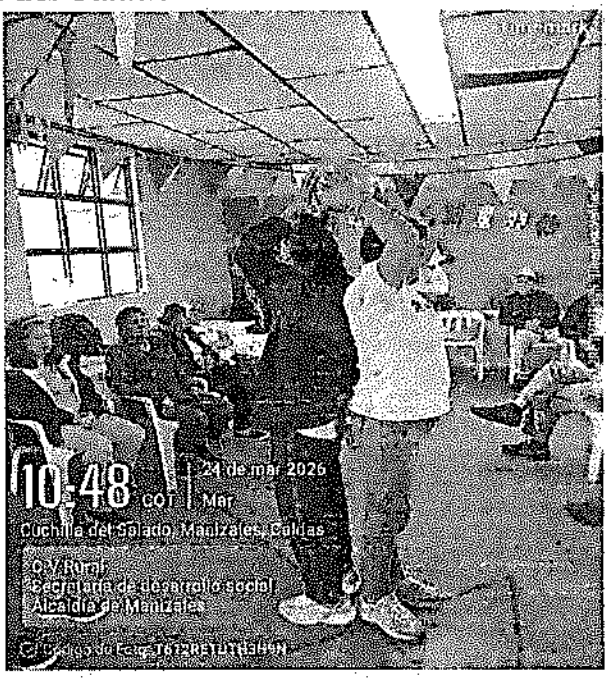
Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Durante el proceso de intervención fisioterapéutica, el grupo evidenció mejoría progresiva en la capacidad aeróbica, reflejada en una mayor tolerancia al ejercicio continuo y disminución de la fatiga durante las actividades. Se observó que las personas mayores lograron mantener esfuerzos de intensidad leve a moderada por períodos más prolongados, con adecuada respuesta cardiorrespiratoria.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Se identificaron avances en la capacidad para sostener actividades funcionales como la marcha continua, ejercicios y rutinas dirigidas, presentando menor necesidad de pausas, algunas personas mayores aún manifiestan fatiga leve al finalizar las sesiones, especialmente en ejercicios de mayor duración, se evidencia buena adherencia al programa, con participación activa y adecuada disposición frente a las actividades propuestas.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





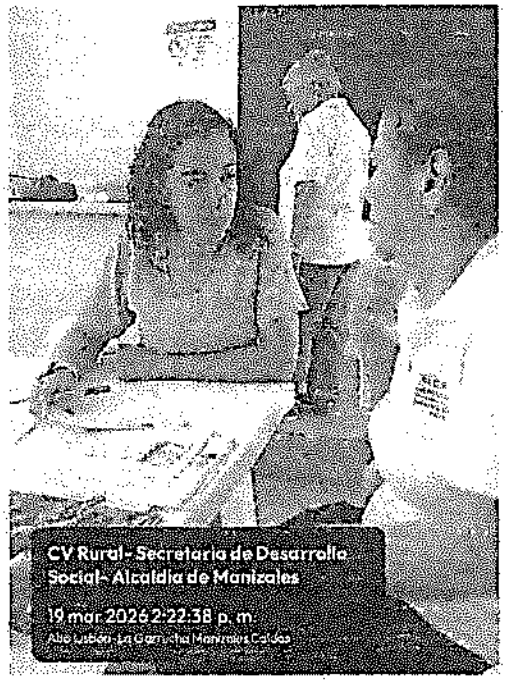
Valoraciones Iniciales

Se observó mayor independencia funcional en la mayoría de las personas mayores. Sin embargo, algunos adultos mayores presentan rigidez articular, principalmente en rodillas y hombros. En la activación muscular, el grupo logra realizar los ejercicios con mejor tolerancia, aunque algunos usuarios requieren pausas activas, se evidenció mejor desempeño en ejercicios rítmicos y de seguimiento de instrucciones. En el control de la marcha, algunos participantes presentan inseguridad al caminar en cambios de dirección.









Ana M. Garay G.

Ana María Garay Garay
Fisioterapeuta

Área: Educación Física
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Ricardo Duque Gutiérrez

1.Tema o actividad: Activación física y movilidad articular.

Objetivo: Promover la movilidad del cuerpo y preparar físicamente a los adultos mayores mediante ejercicios suaves que favorezcan el bienestar físico.

Metodología:
Momento 1:
Saludo inicial y breve motivación. Se realizaron ejercicios de movilidad articular comenzando por cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos. Luego caminata suave en el lugar acompañada de movimientos de brazos y respiración controlada.

Momento 2:
Se realizaron ejercicios de coordinación con pelotas o aros: Pases entre compañeros, levantar y bajar brazos en diferentes direcciones mientras se realiza caminata y pequeños lanzamientos. Se finaliza con estiramientos suaves y respiración para relajar el cuerpo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
Durante la activación, algunos participantes presentaron rigidez en articulaciones (especialmente hombros y cadera) y les costó seguir el ritmo inicial, por lo que se les recomendó y resaltó que llevasen los movimientos de manera suave y progresiva en las siguientes sesiones, aumentando la intensidad de forma gradual para evitar molestias.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Se evidencia que varios adultos no realizaban correctamente el rango completo de movimiento, por lo que fue necesario hacer demostraciones claras y correcciones individuales para mejorar la ejecución y prevenir lesiones durante tanto en la clase realizada como en el desarrollo de futuras sesiones grupales.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





2.Tema o actividad: Coordinación motriz.

Objetivo: Estimular la coordinación corporal mediante ejercicios dinámicos y recreativos.

Metodología:

Momento 1:

Se realizó activación con movilidad articular y caminata suave alrededor del espacio. Se realizaron movimientos alternados de brazos y piernas para activar la coordinación.

Momento 2:

Se desarrollaron ejercicios con sillas y pelotas donde los participantes caminaron entre los implementos, pasaron pelotas a un compañero y realizaron movimientos coordinados siguiendo indicaciones del instructor, finalizando la sesión con estiramientos y respiración consciente.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
En el desarrollo de la clase se evidenciaron dificultades al combinar movimientos de brazos y piernas simultáneamente, por lo que es necesario trabajar en futuras sesiones primero los movimientos por separado y luego integrarlos de manera progresiva.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:
Algunos participantes se desmotivaron cuando no lograron seguir los ejercicios por lo que es importante reforzar positivamente y plantear ejercicios más sencillos o adaptados según el nivel de exigencia de la población.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





3.Tema o actividad: Equilibrio y postura.

Objetivo: Fortalecer el equilibrio y mejorar la estabilidad corporal para prevenir caídas.

Metodología:

Momento 1:

Se realizó con los adultos mayores sesión de movilidad articular general y ejercicios de respiración y caminata suave levantando ligeramente las rodillas y moviendo brazos para activar el cuerpo.

Momento 2:

Se realizaron ejercicios de equilibrio y postura utilizando elementos y alternando las piernas, manteniendo un pie por unos segundos y caminando en línea recta realizando diferentes movimientos utilizando los aros como guía para las extremidades del cuerpo y se finaliza la sesión con estiramientos suaves en cada parte del cuerpo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del salado:

En la ejecución de la clase se observaron problemas de estabilidad en ejercicios unipodales o con cambios de apoyo, por lo que es importante incluir apoyos (pared, silla) y reducir la dificultad para generar mayor seguridad en los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

Algunos participantes adoptaban posturas inadecuadas (encorvados o con mala alineación), es de vital importancia recordar constantemente la alineación corporal y trabajar ejercicios de conciencia postural.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





Registro fotográfico - Sede Lisboa:





4.Tema o actividad: Actividad física rítmica.

Objetivo: Promover la actividad física mediante movimientos rítmicos que mejoren la coordinación y la motivación.

Metodología:
Momento 1:
Se ejecutó calentamiento con movilidad articular acompañado de música suave. Movimientos de brazos, hombros y pasos sencillos en el lugar.

Momento 2:
Actividad de baile recreativo con pasos básicos, movimientos de brazos y desplazamientos suaves siguiendo el ritmo de la música para estimular la coordinación y la participación, se finaliza con retroalimentación del tema y estiramiento general.

Observaciones o recomendaciones - Sede Cuchilla del Salado:
En la clase de baile recreativo se evidenció buena participación y actitud positiva del grupo. Se logró un ambiente dinámico e integrador, favoreciendo la confianza y el disfrute. Algunos participantes presentaron dificultad en la coordinación y memorización de pasos, por lo que fue necesario reforzar y repetir las secuencias.

Se recomienda trabajar progresivamente los movimientos, apoyar con conteo verbal y ajustar el ritmo según el grupo. En general, la clase cumplió su objetivo recreativo y de integración.

Observaciones o recomendaciones - Sede Lisboa:

En la clase de baile recreativo se evidenció buena participación y una actitud positiva del grupo, generando un ambiente agradable que favoreció la integración y el disfrute.

Algunos participantes presentaron dificultades en la coordinación y memorización de los pasos, por lo que fue necesario reforzar las secuencias. Se recomienda trabajar de forma progresiva, apoyarse en el conteo verbal y ajustar el ritmo según las necesidades del grupo.

En general, la actividad cumplió su objetivo recreativo e integrador.

Registro fotográfico - Sede Cuchilla del Salado:





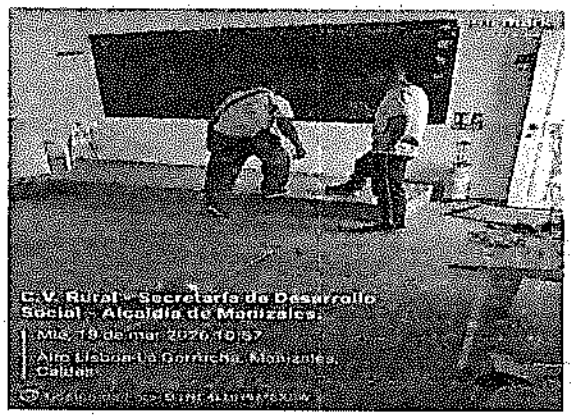
Valoraciones Iniciales:

Cuchilla del Salado: Durante la valoración inicial se evidencia que los adultos presentan un nivel funcional moderado en sus capacidades físicas. En cuanto al equilibrio estático y dinámico, logran mantener posturas básicas, aunque con algunas dificultades en cambios de dirección y estabilidad prolongada. La flexibilidad se encuentra limitada en ciertos grupos musculares, especialmente en miembros inferiores. Respecto a la fuerza, se observa un nivel adecuado para actividades de la vida diaria, pero con necesidad de fortalecimiento progresivo. La coordinación óculo-manual y óculo-pédica es funcional, aunque requiere mejora en precisión y sincronización. Finalmente, la resistencia es media, evidenciando fatiga en actividades continuas de baja duración.

Lisboa: En la valoración inicial se identifica que los adultos presentan un desempeño intermedio-bajo en sus capacidades físicas generales. El equilibrio, tanto estático como dinámico, es aceptable, aunque se presentan leves inestabilidades en situaciones que

requieren mayor control corporal. La flexibilidad muestra restricciones altas que pueden influir en la amplitud de movimiento en algunos adultos. La fuerza muscular es suficiente para el desarrollo de ejercicios básicos, pero se recomienda su fortalecimiento. En cuanto a la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, se evidencia una ejecución adecuada con algunas dificultades en tareas que requieren mayor precisión. La resistencia es moderada, permitiendo la realización de actividades, pero con pausas necesarias para recuperación.









Ricardo Duque

Ricardo Duque Gutiérrez
Educador Físico.

Componente de Manualidades- Cuchilla del Salado:
Área: Laborterapia
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Martha Liliana Muñoz Ramírez

1.Tema o actividad: Manos creativas para el vivero, plastilina casera y mariposa en origami.

Objetivo: desarrollar la motricidad y la creatividad, en las personas mayores, fortaleciendo el sentido de pertenencia por el vivero.

Metodología:
Fase 1: La actividad inició con una conversación sobre la importancia del vivero y el cuidado de las plantas, motivando a los participantes a reconocer la relación entre la tierra y la vida. Posteriormente, se presentaron los materiales como harina, sal, agua y vinilos de colores, explicando su uso en la elaboración de la plastilina casera. Se orientó la mezcla de los ingredientes, iniciando con los secos y luego incorporando el agua de manera gradual hasta lograr una textura adecuada. Después, se agregaron los colores, relacionándolos con elementos del vivero como el verde para hojas y el café para la tierra. Durante el amasado, se fortaleció la motricidad fina y la coordinación. Una vez lista la plastilina, los participantes modelaron figuras como plantas, flores, árboles o materas, integrando el tema trabajado. Se acompañó el proceso brindando apoyo y fomentando la creatividad. Al finalizar, cada persona socializó su creación, promoviendo la comunicación y la participación. Se realizó una reflexión sobre el cuidado del entorno y la importancia de la naturaleza. Finalmente, se resaltaron los beneficios de la actividad en el desarrollo físico, cognitivo y social de los participantes.

Fase 2: Se inició la actividad presentando el papel y explicando de manera sencilla los pasos para elaborar la mariposa en origami, motivando a los participantes a seguir cada instrucción con atención. Luego, se realizó el doblado del papel paso a paso, comenzando por las bases hasta formar las alas, brindando acompañamiento constante para facilitar el proceso. Durante la actividad, se promovió la concentración, la coordinación y la motricidad fina. Se reforzó el reconocimiento de formas y la secuencia de pasos de manera práctica. A medida que avanzaban, se resolvieron dudas y se ofreció apoyo individual. Al finalizar, cada participante logró construir su mariposa, fomentando la satisfacción personal. Finalmente, se socializaron las creaciones y se resaltó la importancia de la paciencia y la creatividad en el desarrollo de la actividad.

Observaciones o recomendaciones:

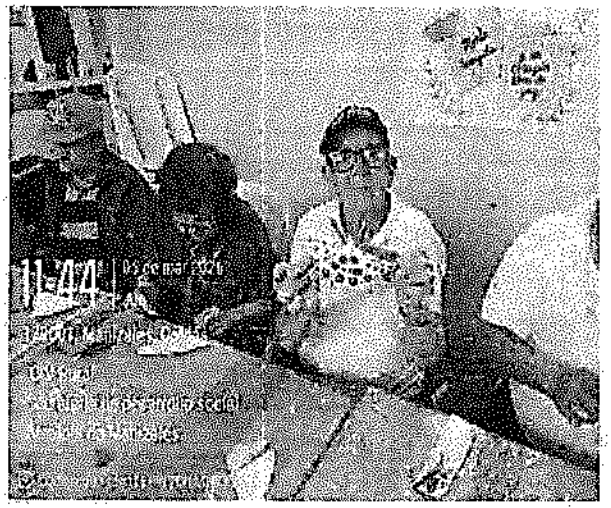
Se evidenció participación activa y buena disposición durante la actividad. Se observó adecuado seguimiento de instrucciones en la elaboración de la plastilina. Los participantes demostraron creatividad en la creación de figuras relacionadas con el vivero. Se fortaleció la motricidad fina mediante el amasado y modelado. En la elaboración de la mariposa en origami, se evidenció atención, concentración y seguimiento de pasos. Esta segunda parte permitió reforzar la coordinación y la destreza manual. Hubo integración grupal y buena socialización de las creaciones. Se recomendó continuar reforzando la identificación de colores y el cuidado del entorno natural.

Registro fotográfico:









2.Tema o actividad: Vivero del centro vida, elaboración de materos en material reciclable.

Objetivo: Fortalecer la salud física, mental y emocional de las personas mayores del Centro Vida mediante la implementación de un vivero, utilizando materos con plantas ornamentales de floración, suculentas y plantas medicinales, promoviendo la participación activa, el bienestar integral y el embellecimiento de las instalaciones del programa.

Metodología:

Fase 1: Se inició la actividad con una conversación sobre la importancia del reciclaje y el cuidado del medio ambiente, relacionándolo con la creación del vivero y el aprovechamiento creativo de los materiales disponibles. Los participantes presentaron los materiales reciclados traídos, como botellas plásticas, latas, envases reutilizables y guacales de madera, reconociendo sus posibles usos. Se realizó la clasificación y organización de los elementos, promoviendo el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia. Además, se brindaron indicaciones sobre el uso seguro de los materiales y herramientas. Se incentivó la creatividad y la imaginación, proponiendo transformar los tarros y botellas en figuras decorativas como animales, por ejemplo, cisnes, materas con formas llamativas u otros diseños alusivos a la naturaleza. Esto permitió que cada participante aportará ideas propias, fortaleciendo la expresión personal y el interés por el proyecto del vivero.

Fase 2: En esta sesión se llevó a cabo la transformación de los materiales en materos funcionales. Se realizó el corte seguro de botellas, la perforación para el drenaje, la limpieza de latas y la adecuación de los guacales de madera, garantizando un proceso organizado y seguro. Los participantes contaron con acompañamiento constante, lo que permitió fortalecer la motricidad fina, la coordinación y el manejo adecuado de los materiales. Posteriormente, se incorporó el uso de pinceles para la decoración de los materos, promoviendo el desarrollo de habilidades manuales y artísticas. Se trabajó la combinación de colores, incentivando la creatividad y la armonía en los diseños, logrando materos llamativos y personalizados. Durante la actividad se promovió la participación activa, el apoyo entre compañeros y la expresión individual, generando un ambiente de aprendizaje dinámico y significativo.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció buena participación, creatividad e imaginación en el uso de materiales reciclados. Hubo adecuada disposición para el trabajo en equipo y el seguimiento de instrucciones. Se recomienda continuar fortaleciendo la creatividad en los diseños y reforzar el uso seguro de herramientas durante la actividad.

Registro fotográfico:









3.Tema o actividad: Decoración de materos

Objetivo: Fortalecer la creatividad, la motricidad fina y la expresión personal en los adultos mayores mediante la decoración de materos elaborados con material reciclable,

promoviendo a su vez la conciencia ambiental, el sentido de pertenencia y la participación activa en el proyecto del vivero.

Metodología:

Fase 1: Durante esta clase, los participantes decoraron los materos según sus gustos y capacidades, utilizando diferentes colores, pinceles y diversos diseños que reflejaron su creatividad. Se evidenció un buen aprovechamiento del material reciclable, transformando botellas, latas y envases en piezas funcionales y decorativas, lo que fortaleció la conciencia ambiental. La actividad permitió fomentar la creatividad, la expresión personal y la apropiación del proyecto del vivero. Además, se trabajó la combinación de colores y el detalle en los acabados, favoreciendo la motricidad fina y la coordinación. Se incentivó el trabajo individual y grupal, promoviendo el apoyo entre compañeros y el intercambio de ideas, logrando resultados variados, significativos y con identidad propia.

Fase 2: Como continuación de la clase anterior, se eligió de manera participativa el nombre del vivero "Sembrando vida con amor", fortaleciendo el sentido de pertenencia del grupo. Posteriormente, se realizó la pintura del letrero principal, utilizando colores llamativos y una adecuada combinación de tonos. Además, se decoraron otras tablas con mensajes alusivos a la jardinería como "Planta tus sueños y déjalos crecer", promoviendo la motivación y el pensamiento positivo. Los participantes trabajaron con dedicación en cada detalle, favoreciendo la creatividad y la expresión personal. Asimismo, los guacales y repisas fueron pintados y decorados, logrando una ambientación armónica del espacio. Se fortaleció el trabajo en equipo y la organización grupal. Finalmente, la actividad permitió avanzar significativamente en la construcción e identidad del vivero.

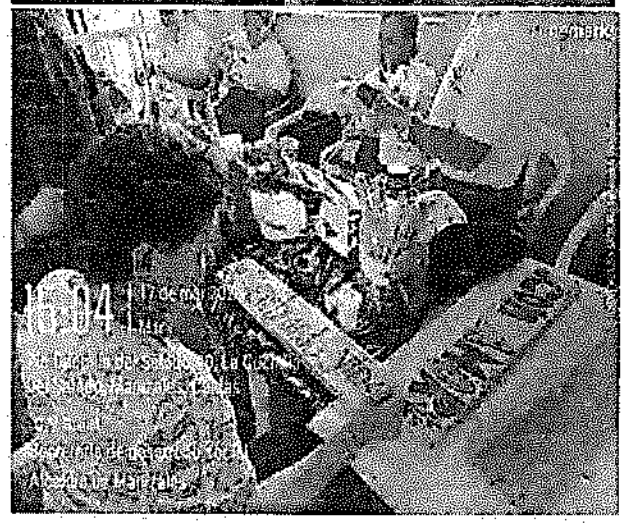
Observaciones o recomendaciones

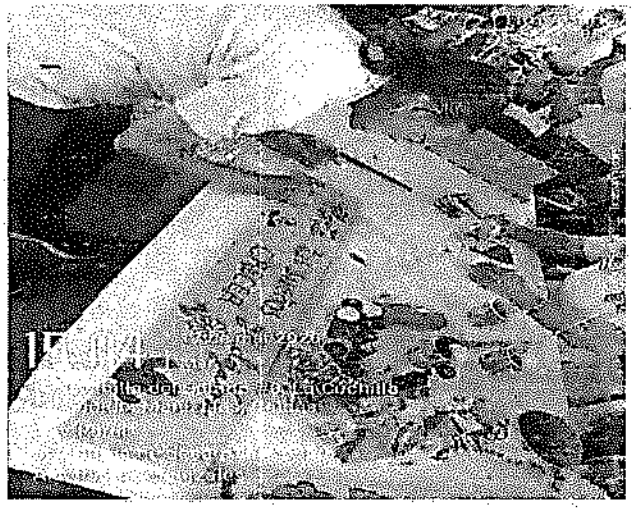
Se observó buena participación y creatividad en la decoración de los materos, así como adecuado aprovechamiento del material reciclable. Los participantes mostraron interés y sentido de pertenencia por la actividad. Se recomienda continuar reforzando la combinación de colores y el detalle en los acabados, así como promover el trabajo colaborativo y el cuidado de los materiales.

Registro fotográfico:









4.Tema o actividad: Siembra y montaje del vivero en el balcón del centro vida.

Objetivo: Fortalecer en las personas mayores la motricidad fina, la coordinación, la estimulación cognitiva y la creatividad mediante actividades de siembra y organización del vivero, promoviendo a su vez la responsabilidad, el trabajo en equipo, el sentido de logro y la conexión con la naturaleza como elementos que favorecen su bienestar integral.

Metodología:

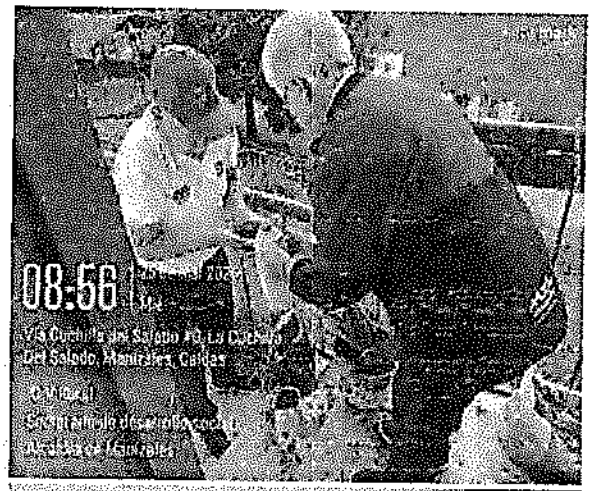
Fase 1: Siembra de plantas: En esta sesión se realizó el llenado de los materos con tierra abonada, explicando previamente su importancia para el adecuado crecimiento de las plantas. Los adultos mayores llevaron a cabo la siembra de plantas ornamentales de floración, suculentas y plantas medicinales, siguiendo orientaciones paso a paso. Durante la actividad, se brindó acompañamiento constante, fortaleciendo la motricidad fina y la coordinación. Asimismo, se explicó el cuidado básico de las plantas, haciendo énfasis en el riego adecuado, la exposición a la luz solar y la importancia del compromiso en su mantenimiento. Se promovió la participación activa, el trabajo en equipo y el sentido de responsabilidad frente al cuidado del entorno natural.

Fase 2 montaje del vivero: Como continuación, se realizó el montaje del vivero en el balcón del Centro Vida, organizando los materos en guacales y repisas previamente decoradas. Se buscó una adecuada distribución teniendo en cuenta la luz y el espacio disponible, logrando un ambiente armónico y funcional. Los participantes colaboraron en la ubicación de cada planta, fortaleciendo el sentido de pertenencia y logro. La actividad permitió consolidar el vivero como un espacio significativo dentro del centro. Finalmente, se llevó a cabo una socialización del proceso, donde los participantes compartieron sus experiencias y aprendizajes, cerrando con una reflexión sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y la responsabilidad ecológica.

Observaciones o recomendaciones

Se observó un adecuado cierre del proyecto, con participación activa y sentido de logro por parte de las personas mayores, quienes demostraron compromiso y apropiación del vivero. Se recomienda dar continuidad al cuidado de las plantas mediante rutinas de riego, mantenimiento y seguimiento, promoviendo la responsabilidad compartida. Asimismo, es importante seguir fortaleciendo este espacio como una actividad permanente que favorezca el bienestar, la integración y la conexión con la naturaleza.

Registro fotográfico:

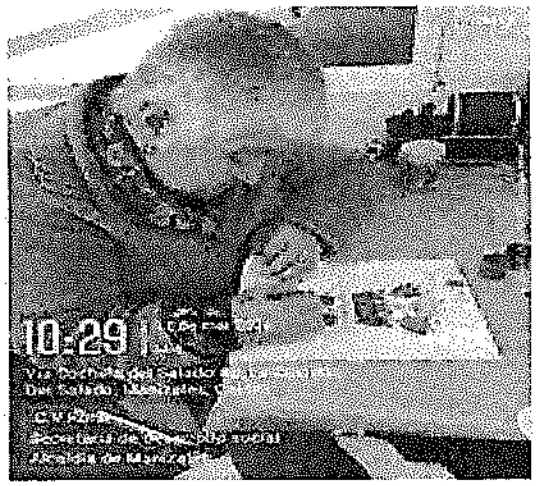



Valoraciones Iniciales

Se realizó la valoración inicial a 34 de las 43 personas mayores participantes, lo que corresponde aproximadamente al 80% de la población, quedando pendiente la valoración del 20% (8 personas). Esta prueba tuvo como objetivo general identificar el estado de las habilidades en motricidad fina, coordinación óculo-manual, creatividad y seguimiento de instrucciones, así como en actividades específicas como recorte, rasgado, combinación de colores y coloreado. Los resultados obtenidos permiten establecer un punto de partida para orientar las actividades, ajustarlas a las necesidades del grupo y favorecer el fortalecimiento progresivo de estas habilidades, contribuyendo al desarrollo integral y bienestar de las personas mayores.

A partir de esta valoración, se podrán diseñar estrategias pedagógicas y ocupacionales más acertadas, teniendo en cuenta los ritmos de aprendizaje y capacidades individuales de cada participante. Asimismo, se facilitará el seguimiento del progreso a lo largo del proceso, permitiendo evidenciar avances significativos en las habilidades trabajadas.

Este proceso también contribuirá a fortalecer la autonomía, la seguridad en la ejecución de actividades y la participación activa, promoviendo espacios significativos que estimulen la creatividad, la socialización y el disfrute en las personas mayores.









Martha Liliana Muñoz Ramírez
Tallerista de Manualidades

Componente de Manualidades- Lisboa
Área: Laborterapia
Fecha: 31 de marzo del 2026
Responsable: Gloria Lucelly Castaño Serna

1.Tema o actividad: bienvenida a mi segundo hogar

Objetivo: Fomentar la creatividad, la motricidad fina y el cuidado del entorno generando el sentido de pertenencia y el cuidado por la sede.

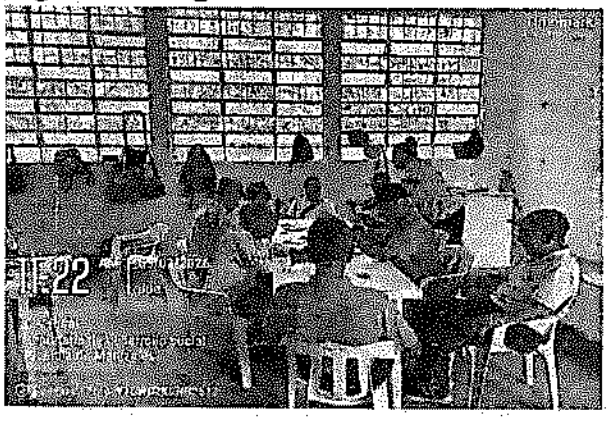
Metodología: Se realizaron ejercicios de gimnasia cerebral estimulando los hemisferios. Preparación de los materiales, mesas limpias, sillas cómodas, lugar despejado y con buena iluminación.

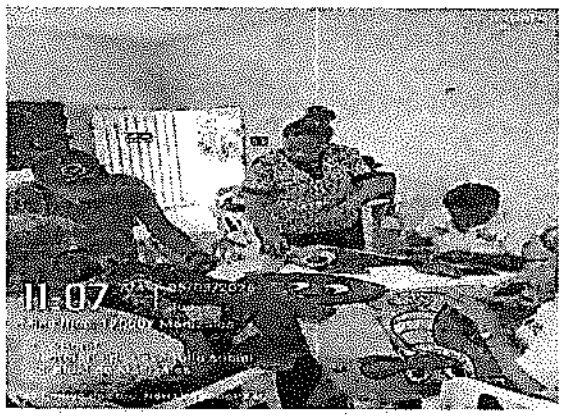
Fase desarrollo: Se distribuyó el material como: papel, tijeras, colbón, marcadores, se les entregó el molde para calcar y se realizó el relieve de una flor.

Fase final: se procedió a la exposición del mural.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció buena participación por parte de los adultos mayores, presentando ideas y opiniones para realizar proyectos a futuro. Se recomienda implementar estrategias dinámicas para mejorar la concentración.

Registro fotográfico:









2.Tema o actividad: Si potencio mis habilidades, cuido mejor mi entorno

Objetivo: fortalecer la motricidad fina, la coordinación mano ojo y la creatividad en los adultos mayores mediante actividades de picado, rasgado, coloreado y pintura, promoviendo la participación y la expresión artística.

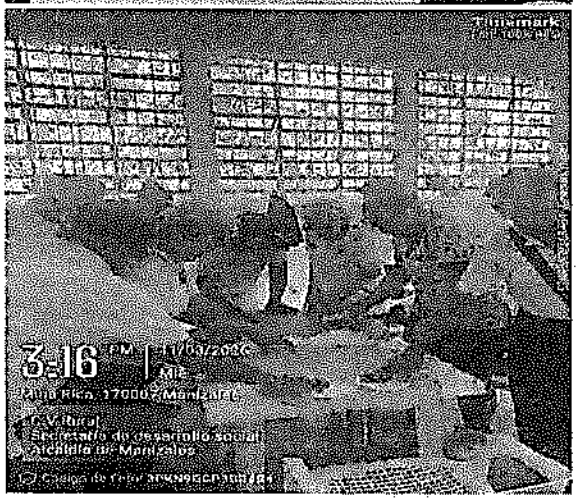
Metodología: la actividad se desarrolló en aprendizaje práctico.
Fase inicial: Se guio paso a paso la actividad con una breve explicación permitiendo que cada participante trabaje a su propio ritmo fomentando la expresión artística y la interacción grupal.
Fase desarrollo: Se realizó presentación de los materiales a trabajar, se brindó ejemplo sencillo a través de una canción de cómo realizar el picado, el rasgado y la combinación de los colores.
Fase final: Sobre una figura, se pegó trozos de papel picado, sobre figuras geométricas se realizó coloreado con los colores primarios y con vinilos, juego de combinación de colores.

Observaciones o recomendaciones: Durante la actividad, algunos participantes presentaron dolor en sus extremidades superiores (especialmente dedos engatillados) y les costó seguir el ritmo de la actividad, por lo que se les recomendó realizar actividades de amasado con harina de trigo, pasar granos de arroz de un recipiente a otro utilizando la pinza trípode, para que de esta manera se tenga un mejor agarre.

Registro fotográfico:









3.Tema o actividad: Tarjeta decorativa

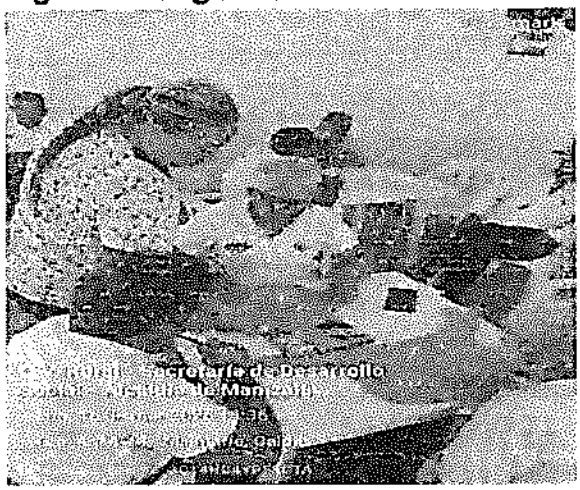
Objetivo: Fortalecer la motricidad fina y la creatividad mediante la elaboración de tarjetas decorativas

Metodología: La actividad se ejecutó paso a paso, promoviendo la participación activa y la expresión personal. Se inició con una explicación breve del ejercicio. Luego, cada adulto mayor recibió una camisa plasmada en una hoja de papel para recortar su silueta y es la base para diseñar su tarjeta. Se orientó en el uso de recortes, colores y decoración libre. Finalmente, se socializaron los resultados.

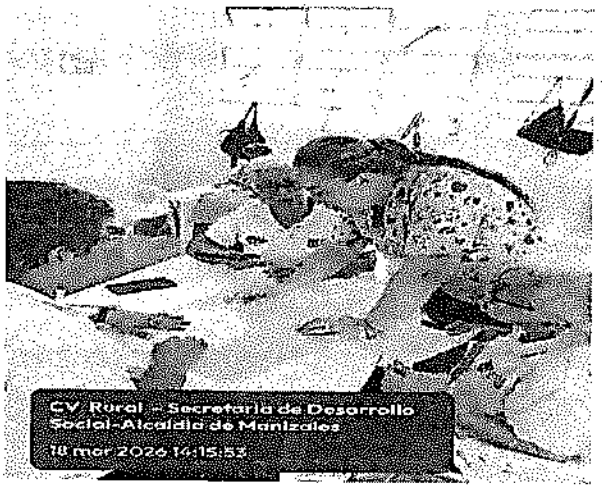
Materiales:
Foami, tijeras, escarcha, silicona líquida, marcadores, imagen para recortar y sacar el molde.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció alta participación e interés, ya que los adultos mayores pudieron expresar su creatividad de manera libre.
Algunos participantes presentaron dificultad en el recorte preciso, lo cual es normal debido a posibles limitaciones motoras o visuales.
La socialización final permitió fortalecer la autoestima y la interacción social, al compartir sus creaciones con el grupo.
El uso de materiales llamativos estimuló la atención y motivación, generando un ambiente dinámico y agradable.
Incluir pausas activas cortas para evitar el cansancio en manos y vista.
Fomentar aún más la creatividad proponiendo temáticas (fechas especiales, recuerdos, emociones) como inspiración.

Registro fotográfico:









4.Tema o actividad: Pintura en figuras

Objetivo: Fomentar la expresión artística y la relajación mediante la pintura.

Metodología: Trabajo individual con acompañamiento y estímulo de la creatividad.

Desarrollo de la actividad: Se entregaron figuras (dibujos o moldes). Cada participante pintó libremente utilizando colores de su preferencia. Se finalizó con una muestra grupal de los trabajos.

Materiales: Hojas con dibujos, pinturas (vinilos), pinceles, vasos con agua, trapos.

Observaciones o recomendaciones:
La actividad favorece la estimulación cognitiva, la motricidad fina y la expresión emocional en adultos mayores, generando un espacio de relajación y bienestar. Además, promueve la participación activa y la socialización a través de la muestra grupal.

Se sugiere adaptar el ritmo de la actividad a las necesidades de los participantes, brindando apoyo constante y utilizando materiales de fácil manipulación (pinceles de mango grueso, hojas más grandes). También es importante fomentar un ambiente tranquilo, sin presión, donde se valore el proceso creativo más que el resultado final.

Registro fotográfico:







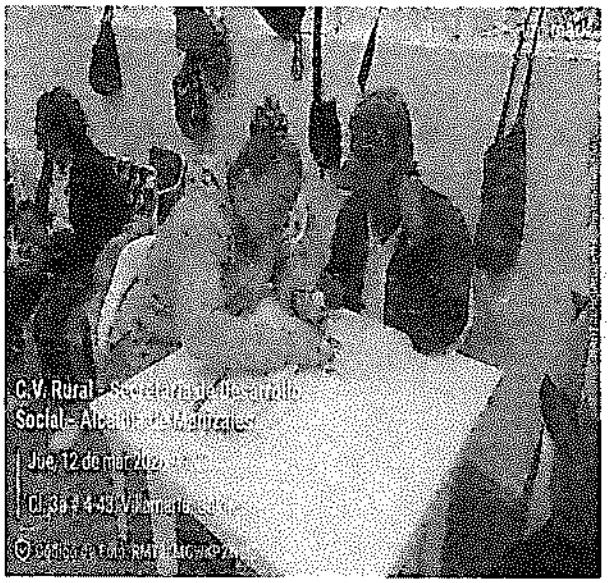


Valoraciones Iniciales: Durante el mes de marzo, se llevaron a cabo valoraciones iniciales a los adultos mayores en la sede de Lisboa, mediante la observación y aplicación de actividades del área de manualidades.

Estas valoraciones tuvieron como objetivo identificar las habilidades motrices finas, la coordinación, la creatividad y la capacidad de seguimiento de instrucciones de los usuarios, así como su nivel de participación e interés en las actividades propuestas.

A través de este proceso, se logró obtener un primer diagnóstico que facilita la planificación de intervenciones acordes a las capacidades y necesidades individuales de cada adulto mayor. La aplicación de estas actividades permitió detectar posibles

dificultades en la motricidad, la atención o la ejecución de tareas, y establecer una línea base para el seguimiento y acompañamiento dentro del programa, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades manuales, la estimulación cognitiva y el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.









Gloria Lucelli Castaño Serna
Tallerista de Manualidades

INFORME CUALITATIVO
ARENILLO- ALTO BONITO:

Componente de Enfermería:
Área: Enfermería - Sede Alto Bonito:
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Diana Carolina Robayo Restrepo

1.Tema o actividad: Lavado de manos

Objetivo: Promover en los adultos mayores la importancia del lavado de manos como una práctica fundamental para prevenir enfermedades y cuidar la salud.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo una metodología participativa, educativa y demostrativa, orientada a promover hábitos de higiene y prevención de enfermedades en la población adulta mayor.

En un primer momento, se realizó una sensibilización mediante una exposición breve por parte de la profesional de enfermería, en la cual se abordó la importancia del lavado de manos como medida fundamental para la eliminación de gérmenes y la prevención de enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

Posteriormente, se implementó una estrategia participativa a través de preguntas orientadoras dirigidas a los asistentes, tales como: ¿en qué momentos consideran importante lavarse las manos? y ¿por qué creen que esta práctica es relevante? Este espacio permitió identificar conocimientos previos, promover la interacción y reforzar los conceptos abordados.

En un tercer momento, se llevó a cabo la demostración práctica de la técnica adecuada de lavado de manos, explicando paso a paso el procedimiento correcto: humedecer las manos, aplicar jabón, frotar palmas, entre los dedos, uñas, dorso de las manos, enjuagar y secar adecuadamente. Esta demostración fue guiada por la profesional de enfermería.

Seguidamente, se desarrolló una actividad práctica en la cual cada participante replicó la técnica de lavado de manos, contando con acompañamiento y supervisión, garantizando la correcta ejecución del procedimiento.

Como estrategia de refuerzo, se implementó una actividad lúdica utilizando tarjetas con los pasos del lavado de manos. Cada participante seleccionó una tarjeta al azar y representó el paso correspondiente mediante mímica, mientras el resto del grupo lo identificaba. Esta dinámica favoreció el aprendizaje significativo y la apropiación de la técnica de manera didáctica.

Finalmente, se realizó el cierre de la actividad mediante la retroalimentación de los momentos clave para el lavado de manos, enfatizando su importancia antes de comer, después de ir al baño, después de toser o estornudar y tras el contacto con superficies potencialmente contaminadas. Se concluyó con un mensaje educativo orientado al fortalecimiento de hábitos saludables.

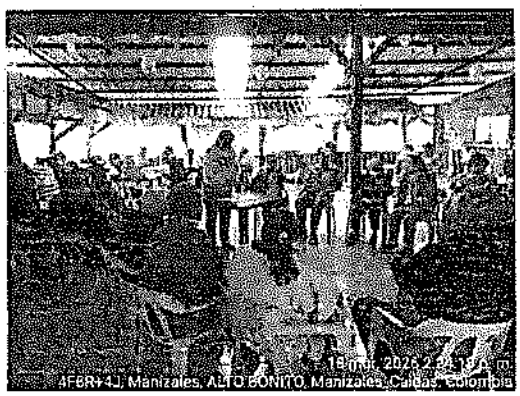
La actividad se desarrolló con adecuada participación, comprensión y disposición por parte de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones:

- Se recomendó reforzar de manera continua la educación sobre el lavado de manos, mediante actividades prácticas y repetitivas que faciliten la memorización de los pasos.
- Se sugirió el uso de material visual, como carteles o fichas ilustradas, ubicados en lugares visibles, con el fin de recordar la técnica correcta.
- Se recomendó al personal y cuidadores supervisar y acompañar el lavado de manos, especialmente antes de la alimentación y después del uso del baño.
- Se indicó promover el uso de jabón y, en su defecto, gel antibacterial cuando no se disponga de agua.
- Se sugirió realizar periódicamente actividades educativas similares que incluyan dinámicas lúdicas, con el fin de fortalecer hábitos de higiene y prevenir enfermedades.

Registro fotográfico:





2.Tema o actividad: Estimulación cognitiva y memoria

Objetivo: Fortalecer las capacidades cognitivas y la memoria de las personas mayores mediante actividades recreativas y educativas que estimulen la atención, la concentración y el pensamiento lógico.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo, lúdico y formativo, orientado a la estimulación cognitiva de las personas mayores, con el fin de fortalecer funciones mentales como la memoria, la atención y la concentración.

En un primer momento, se realizó una sensibilización en la que se explicó la importancia de ejercitar la mente de manera constante, destacando su aporte en la prevención del deterioro cognitivo, el mantenimiento de la autonomía y el mejoramiento de la calidad de vida.

Posteriormente, se implementaron estrategias didácticas basadas en juegos mentales y dinámicas grupales. Como actividad principal, se desarrolló una sopa de letras en la que los participantes debían identificar palabras relacionadas con la salud, las emociones y los alimentos, favoreciendo la concentración, la agilidad mental y la atención sostenida.

Seguidamente, se llevó a cabo una dinámica de adivinanzas, en la cual cada adulto mayor participó compartiendo o resolviendo adivinanzas, promoviendo la evocación de recuerdos, el fortalecimiento de la memoria a corto y largo plazo, así como la interacción y socialización entre los asistentes.

Observaciones o recomendaciones: Se recomendó continuar realizando actividades de estimulación cognitiva de manera periódica, adaptar las dinámicas según las

capacidades individuales, utilizar material con letra grande y fomentar espacios grupales que favorezcan la interacción social y el ejercicio mental.

Registro fotográfico:





3.Tema o actividad: Estimulación de la memoria

Objetivo: Fortalecer la memoria a corto y largo plazo en las personas mayores mediante la implementación de actividades lúdicas y participativas.

Metodología: La actividad se desarrolló bajo un enfoque participativo, lúdico y formativo, orientado a la estimulación de la memoria en las personas mayores, con el fin de fortalecer la memoria a corto y largo plazo, así como promover la interacción grupal y la participación activa.

En un primer momento, se realizó una breve sensibilización sobre la importancia de ejercitar la memoria de manera constante, resaltando su papel en el mantenimiento de las funciones cognitivas y el bienestar integral.

Posteriormente, se implementó una dinámica basada en la evocación de saberes previos, consistente en completar refranes populares. La profesional de enfermería mencionaba la primera parte del refrán, y los participantes debían recordar y completar la frase. Esta estrategia permitió estimular la memoria, el lenguaje y la agilidad mental.

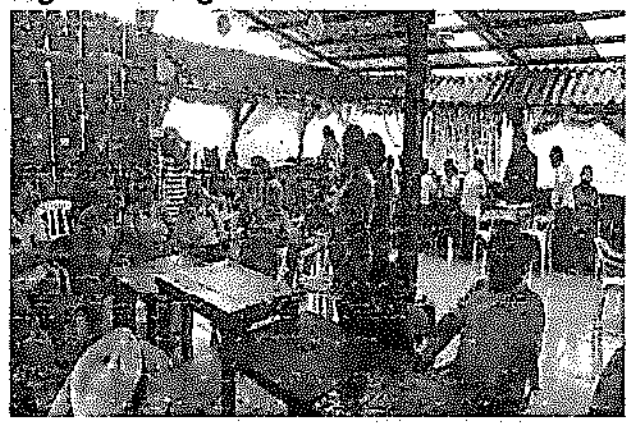
Durante el desarrollo de la actividad, se promovió la participación individual y grupal, facilitando el apoyo entre pares en aquellos casos donde se presentaron dificultades, lo que favoreció la integración y el aprendizaje colaborativo.

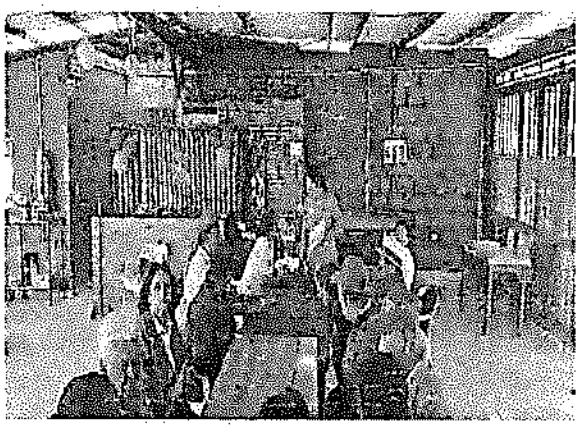
Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, destacando la importancia de mantener actividades que estimulen la memoria en la vida diaria, como estrategia para preservar las capacidades cognitivas.

La actividad se desarrolló en un ambiente de respeto, motivación e integración, evidenciando buena disposición por parte de los participantes y el cumplimiento de los objetivos propuestos en cuanto a estimulación de la memoria.

Observaciones o recomendaciones: Se recomendó fortalecer de manera continua la estimulación de la memoria en los adultos mayores mediante la realización de actividades cognitivas como juegos de palabras, refranes, lectura, escritura y dinámicas grupales, con el fin de mantener activas las funciones mentales. Asimismo, se indicó promover hábitos saludables como una adecuada alimentación, descanso y socialización, los cuales contribuyen al buen funcionamiento cognitivo. Se sugirió adaptar las actividades según las capacidades individuales y brindar acompañamiento constante para favorecer la participación y el bienestar integral.

Registro fotográfico:





4.Tema o actividad: Cuidado de pies en personas mayores y diabéticas

Objetivo: Promover el cuidado integral de los pies en personas mayores y diabéticas, fortaleciendo hábitos de higiene, revisión y estimulación circulatoria mediante masajes.

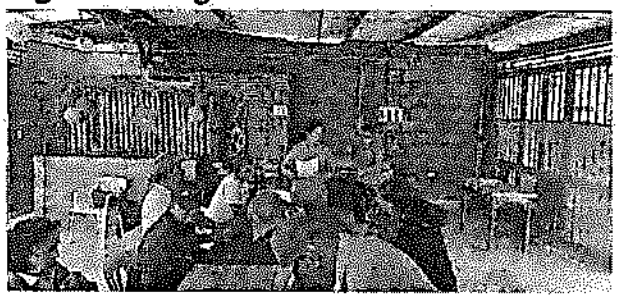
Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque educativo, participativo y práctico, iniciando con una sensibilización a través de la charla "Cuido mis pies cada día", donde se abordaron hábitos de higiene, revisión diaria y uso adecuado del calzado.

Posteriormente, se realizó un taller práctico de masaje con demostración guiada de técnicas suaves para estimular la circulación, seguido de una actividad grupal de identificación de riesgos mediante imágenes de posibles lesiones. Durante la jornada se promovió la participación activa y el aprendizaje significativo, finalizando con un cierre reflexivo sobre la importancia del autocuidado de los pies para la prevención de complicaciones y el bienestar integral.

Observaciones o recomendaciones:

- Se indicó realizar el masaje de pies una o dos veces por semana, utilizando movimientos suaves y controlados, con el fin de favorecer la circulación.
- Se orientó evitar la realización de masajes en zonas donde se presentan heridas, inflamación o dolor, con el propósito de prevenir complicaciones.
- Se enfatizó la importancia de mantener una adecuada higiene, recomendando el lavado y secado completo de los pies, especialmente entre los dedos, para evitar la humedad y posibles infecciones.
- Se sugirió no caminar descalzo y hacer uso de calzado cómodo, adecuado y cerrado, que brindara protección y evitara lesiones.
- Se recomendó acudir al profesional de salud ante la presencia de cualquier herida, cambio de coloración, dolor o alteración en los pies, con el fin de recibir atención oportuna.

Registro fotográfico:





Durante el mes se realizó la solicitud de citas médicas de acuerdo con las patologías a los adultos mayores:

CITAS MEDICAS ALTO BONITO				
NOMBRE	**ESPECIALIDAD**	**FECHA**	**HORA**	**LUGAR**
Jorge Vargas	Electrofisiología	06 -03-2026	02:00 P.M.	Presentación
Luis Eduardo Londoño	Ecografía	26-03-2026	02.50 P.M.	San Marcel
Luis Eduardo Londoño	cardiología	22-04-2026	05:00 P.M.	San Marcel

Toma de signos vitales

Durante el mes, se realizó la toma de signos vitales a las personas mayores los lunes y viernes de cada semana, con el fin de monitorear su estado de salud, identificar alteraciones oportunamente y garantizar un seguimiento continuo. Los parámetros evaluados incluyeron presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura corporal y saturación de oxígeno. En general, los signos vitales se mantuvieron dentro de los rangos fisiológicos normales, sin hallazgos relevantes que indican descompensaciones.





Diana carolina Robayo Restrepo

Diana Carolina Robayo Restrepo
Auxiliar de Enfermería

Área: Enfermería - Sede Arenillo:
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Jenny Rodas

Tema o actividad: Cuidado de la piel, mi piel mi cuidado.

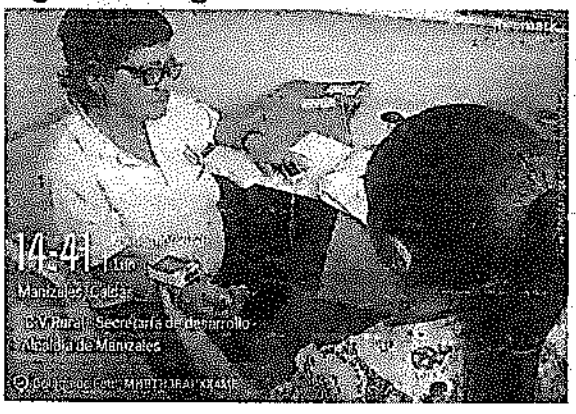
Objetivo: Promover el cuidado adecuado de la piel en adultos mayores mediante actividades lúdicas que fomenten el autocuidado, la prevención y el bienestar.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque participativo y educativo. Inicialmente, se formuló una pregunta orientadora sobre el órgano más grande del cuerpo humano, con el fin de generar interés y propiciar el debate entre los participantes. Posteriormente, se indagaron experiencias personales mediante la pregunta sobre los cambios observados en la piel con el paso de los años, promoviendo la reflexión y el intercambio de saberes. A partir de estas intervenciones, se reforzaron las funciones de la piel y su importancia, para finalmente brindar una explicación clara y breve sobre los cambios asociados al envejecimiento, los problemas más comunes, los cuidados básicos y las zonas del cuerpo que requieren mayor atención.

Recomendaciones

- Identificar hábitos adecuados (hidratación, higiene, protección)
- Estimular el autocuidado desde una experiencia agradable.

Registro fotográfico





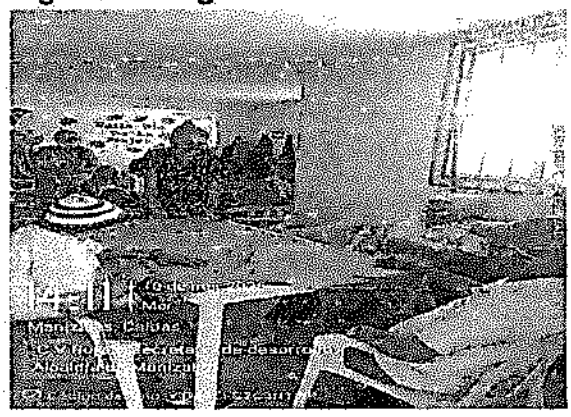
2.Tema o actividad: Importancias del lavado de manos

Objetivo: Enseñar a los adultos mayores de manera lúdica la importancia del lavado de manos, para prevenir infecciones y enfermedades.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque educativo, demostrativo y práctico. Inicialmente, se explicaron los conceptos sobre la importancia del lavado de manos a través de ejemplos de la vida cotidiana, facilitando la comprensión en los adultos mayores. Posteriormente, se implementó una dinámica lúdica de tipo demostrativo, utilizando pintura negra aplicada en las manos del facilitador para simular la presencia de gérmenes, evidenciando de manera visual cómo estos se transmiten al tener contacto con otras personas. Finalmente, se realizó una actividad práctica en la cual los participantes efectuaron el lavado de manos primero solo con agua y luego con agua y jabón, permitiendo comparar los resultados y evidenciar la efectividad del uso del jabón en la eliminación de la suciedad, gérmenes y bacterias.

Recomendaciones
Realizar nuevas actividades con el fin de retomar estos conocimientos.

Registro fotográfico:





3.Tema o actividad: Primeros auxilios

Objetivo: Brindar a los adultos mayores conocimientos básicos sobre primeros auxilios, mediante estrategias lúdicas, que les permitan reconocer qué es un botiquín, identificar sus elementos esenciales y estar preparados para actuar de manera oportuna ante situaciones de emergencia o accidentes.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque participativo, educativo y práctico. Inicialmente, se socializaron situaciones de emergencia a partir de ejemplos de la vida cotidiana, promoviendo la participación activa de los adultos mayores, quienes compartieron experiencias y conocimientos previos. Posteriormente, se realizó una actividad práctica en la cual los participantes construyeron de manera simbólica un botiquín de primeros auxilios, identificando y nombrando los elementos que consideraban necesarios. Finalmente, se llevó a cabo la socialización del botiquín institucional del Centro Vida, explicando cada uno de sus componentes y su utilidad, con el fin de fortalecer los conocimientos sobre su adecuado uso en situaciones de emergencia.

Recomendaciones: Se recomienda continuar fortaleciendo la educación en primeros auxilios en los adultos mayores mediante actividades prácticas y lúdicas, promoviendo la actualización periódica de conocimientos sobre el uso adecuado del botiquín y la actuación ante emergencias. Asimismo, es importante incentivar la participación activa y el aprendizaje significativo, garantizando que los participantes reconozcan los elementos básicos del botiquín y sepan cómo utilizarlos de manera oportuna y segura en su entorno cotidiano.

Registro fotográfico:





4.Tema o actividad: Hábitos de vida saludables

Objetivo: Promover estilos de vida saludables que mejoren la calidad de vida, la autonomía y el bienestar físico y emocional en la vejez.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque participativo y lúdico. Inicialmente, se indagaron los saberes previos de los adultos mayores a través de una

pregunta orientadora sobre el significado de la palabra "hábito", complementando con ejemplos sencillos de la vida cotidiana para facilitar su comprensión. Posteriormente, se implementó la dinámica "Semáforo de los hábitos saludables", en la cual se explicaron los hábitos según su clasificación: rojo (hábitos inadecuados por cambiar), amarillo (hábitos por mejorar) y verde (hábitos saludables que se deben mantener). Para ello, se utilizaron tarjetas de colores y un recurso visual de un semáforo, mediante el cual los participantes respondieron a diferentes situaciones planteadas, ubicando el color correspondiente. La actividad promovió la participación activa, el aprendizaje significativo y la reflexión sobre los hábitos saludables.

Recomendaciones: Se recomienda fortalecer de manera continua la promoción de hábitos saludables en los adultos mayores mediante estrategias lúdicas y participativas que faciliten la comprensión y apropiación de los contenidos. Asimismo, es importante realizar seguimiento periódico a los hábitos identificados, incentivando la práctica diaria de conductas saludables y el mejoramiento de aquellos que representan riesgo, involucrando también a cuidadores y familiares para reforzar estos aprendizajes en el entorno cotidiano.

Registro fotográfico:





5. Tema o actividad: higiene corporal Cuidarme es quererme.

Objetivo: Promover hábitos adecuados de higiene corporal mediante actividades lúdicas que fortalezcan la autonomía, el bienestar y la autoestima.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante un enfoque participativo, didáctico y práctico. Inicialmente, se entregaron fichas con acciones relacionadas con el baño diario, las cuales los participantes debían ordenar de manera secuencial e identificar,

promoviendo la comprensión de la rutina de higiene personal. Posteriormente, se utilizaron tarjetas con imágenes de acciones de cuidado personal, en las cuales los adultos mayores identificaron y clasificaron aquellas prácticas correctas e incorrectas, favoreciendo el análisis y la reflexión. Finalmente, se realizó una actividad lúdica de refuerzo mediante dibujos para colorear y pegar en el cuaderno, de acuerdo con los temas abordados, consolidando el aprendizaje sobre la higiene corporal.

Recomendaciones: Fomentar hábitos de higiene, autoestima e independencia en los adultos.

Registro fotográfico:





Jenny Rodas.
YENY RODAS
Auxiliar de Enfermería Centro Vida Arenillo

Área: Psicología
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Alba Liliana Castro López

1. **Tema o actividad:** Manual de convivencia

Objetivo: Promover en las personas mayores la comprensión y apropiación del manual de convivencia del Centro Vida, fortaleciendo el respeto por los derechos, el cumplimiento de los deberes y la sana convivencia, favoreciendo un ambiente de bienestar, participación y relaciones interpersonales positivas.

Metodología: Se implementó un espacio grupal con las personas mayores del centro vida, orientado a la socialización del manual de convivencia, mediante una metodología participativa y psicoeducativa que favoreció la comprensión de las normas institucionales, así como de los derechos y deberes dentro del programa.

Inicialmente, se realizó una introducción sobre la importancia de las normas como base para la sana convivencia, el respeto mutuo y el bienestar en los espacios compartidos, promoviendo procesos de reflexión en los participantes frente a su rol dentro del grupo y su responsabilidad en la construcción de un entorno armónico.

Posteriormente, se abordaron las normas del centro vida relacionadas con la asistencia, la puntualidad, el respeto entre compañeros y funcionarios, el adecuado uso del uniforme, el cuidado personal y la participación en las actividades, utilizando un lenguaje claro, ejemplos cotidianos y estrategias de explicación adaptadas a las características de la población, con el fin de facilitar su comprensión y apropiación.

Finalmente, se trabajaron los derechos y deberes de las personas mayores, generando un espacio de reflexión orientado al fortalecimiento del autocuidado, la adopción de hábitos saludables, la participación activa y el respeto por los demás, promoviendo la interiorización de estos elementos dentro de su dinámica cotidiana en el entorno institucional.

Observaciones o recomendaciones Alto bonito- Arenillo: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación heterogénea por parte de las personas mayores, destacándose mayor nivel de comprensión y vinculación en aquellos momentos en los

que se emplearon estrategias de comunicación claras, concretas y apoyadas en ejemplos cotidianos. Se observó que algunos participantes presentaron dificultades en la atención y comprensión de la información, asociadas a condiciones propias del proceso de envejecimiento, como limitaciones auditivas y disminución en la capacidad de concentración, lo que hizo necesario reiterar y reforzar las explicaciones.

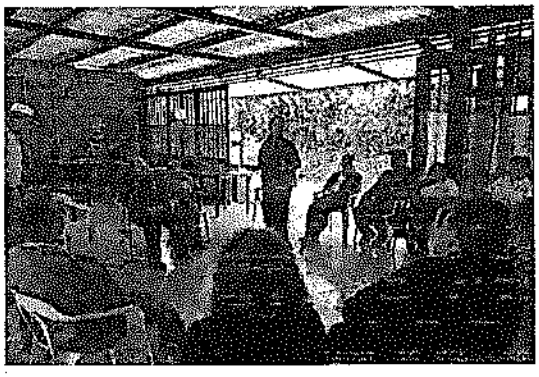
No obstante, se identificó una disposición favorable hacia la participación y la reflexión, especialmente en lo relacionado con el reconocimiento de la importancia de las normas para la convivencia, el respeto mutuo y el bienestar dentro del entorno institucional. En este sentido, la actividad permitió generar procesos iniciales de apropiación frente a los derechos y deberes, así como mayor conciencia sobre el rol individual en la dinámica grupal.

En relación con lo anterior, se recomienda continuar implementando estrategias metodológicas de carácter participativo y vivencial, que integren el uso de lenguaje sencillo, apoyos visuales y la repetición de la información, con el fin de facilitar la comprensión y favorecer procesos de aprendizaje significativos. Asimismo, es pertinente alternar momentos de explicación con dinámicas activas que promuevan la participación constante, contribuyendo al mantenimiento de la atención y el interés de los participantes.

Adicionalmente, se sugiere fortalecer procesos de seguimiento y acompañamiento frente al cumplimiento de las normas socializadas, promoviendo la consolidación de hábitos relacionados con el autocuidado, la convivencia y la responsabilidad individual, que inciden de manera positiva en la construcción de un ambiente institucional armónico y saludable.

Registro fotográfico Alto Bonito:





Registro fotográfico Arenillo:





2. **Tema o actividad:** Donde están las monedas (Taller)

Objetivo: Promover la reflexión sobre el valor de la historia familiar y los aprendizajes recibidos de los padres, utilizando la metáfora del cuento **"¿Dónde están las monedas?"**, con el fin de fortalecer el reconocimiento de los valores, enseñanzas y recursos personales que han acompañado la vida de las personas mayores.

Metodología: Se desarrolló un proceso grupal con las personas mayores en las sedes de Arenillo y Alto Bonito, el cual fue implementado en dos momentos por cada grupo participante. En la sede de Arenillo, la actividad se llevó a cabo durante los días lunes y miércoles, mientras que en la sede de Alto Bonito se desarrolló los días martes y jueves, manteniendo la misma estructura metodológica en ambos contextos.

En un primer momento, se dio inicio a la sesión con un saludo y un espacio de conversación orientado a indagar sobre las enseñanzas y valores recibidos por parte de sus padres o figuras significativas, con el fin de activar la memoria autobiográfica y favorecer la disposición emocional hacia la actividad.

Posteriormente, se realizó la lectura del cuento *"¿Dónde están las monedas?"*, invitando a los participantes a escuchar de manera atenta y a reflexionar sobre el significado simbólico de las monedas como representación de los valores, aprendizajes y experiencias adquiridas a lo largo de la vida.

En un segundo momento, se promovió una reflexión grupal orientada a la comprensión del contenido del relato, facilitando la identificación de las "monedas" como elementos

simbólicos asociados al amor, la responsabilidad, el trabajo y otras enseñanzas significativas transmitidas por las figuras parentales o de cuidado.

Como actividad central, se entregó a cada participante una moneda simbólica, invitándolos a evocar y reconocer una enseñanza o valor importante recibido en su historia de vida. Aquellos que lo desearon compartieron su experiencia con el grupo, promoviendo procesos de validación emocional, reconocimiento de la trayectoria personal e intercambio significativo entre los participantes.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo en el que se resaltó la importancia de reconocer los aprendizajes recibidos como parte fundamental de la identidad personal, así como su valor en la transmisión de saberes y experiencias hacia las nuevas generaciones, favoreciendo el sentido de vida y la valoración de la historia individual.

Observaciones o recomendaciones sede Alto Bonito: Durante la actividad se evidenció una participación activa por parte de los participantes, quienes lograron expresar sus emociones y cualidades personales de manera espontánea, mostrando disposición e interacción dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones sede Arenillo: Se recomienda continuar fortaleciendo espacios de participación y expresión emocional, promoviendo el reconocimiento personal y el refuerzo positivo como elementos que favorecen el bienestar psicológico y la dinámica grupal.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:





3.Tema o actividad: "Recuerdos que nos fortalecen" Taller

Objetivo: Estimular la memoria, la atención y la autoestima de las personas mayores, promoviendo la reflexión sobre sus experiencias de vida y la valoración de sus talentos y aprendizajes.

Metodología: Se desarrolló un proceso grupal con las personas mayores en las sedes de Arenillo y Alto Bonito, el cual fue implementado en dos momentos por cada grupo participante, manteniendo la misma estructura metodológica en ambos contextos.

En un primer momento, se dio inicio a la sesión con un saludo cálido y cercano, orientado a generar un ambiente de confianza y seguridad que facilitara la participación. Posteriormente, se promovió un espacio inicial de evocación, invitando a los participantes a compartir un recuerdo que les generara emociones positivas, utilizando palabras, frases cortas o gestos, con el fin de activar la memoria, la atención y la conexión emocional dentro del grupo.

Seguidamente, se desarrolló la dinámica denominada "Círculo de recuerdos", en la que cada participante tuvo la oportunidad de compartir un logro, talento o experiencia significativa de su vida. Durante este espacio se observaron las reacciones emocionales y se validaron los aportes mediante refuerzos positivos, contribuyendo al fortalecimiento de la autoestima y la percepción de sus propias capacidades.

A lo largo de la actividad, se adaptó la comunicación teniendo en cuenta las características de la población, especialmente en casos de dificultades auditivas o visuales, mediante el uso de un lenguaje claro, repetición de indicaciones y

acompañamiento cercano, garantizando la inclusión y participación de todos los asistentes.

En un segundo momento, se facilitó una reflexión grupal orientada a la resignificación de las experiencias compartidas, mediante preguntas guía como: "¿Qué nos enseñan estos recuerdos sobre nosotros mismos?" y "¿Qué aprendizajes de su vida les han ayudado a superar dificultades?", promoviendo procesos de introspección, conciencia emocional y valoración de la historia de vida.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo en el que se invitó a los participantes a reconocer y expresar aspectos positivos de sí mismos en el presente, fortaleciendo la autoestima y el sentido de identidad, y resaltando el valor de las experiencias vividas como fuente de aprendizaje y crecimiento personal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito: En esta sede se evidenció una participación más activa, con mayor disposición para compartir experiencias personales y vincularse a la dinámica grupal. Se observó una respuesta emocional positiva y un adecuado nivel de interacción entre los participantes.

Se recomienda mantener este tipo de estrategias participativas, promoviendo espacios de expresión y validación emocional que fortalezcan la autoestima y la cohesión grupal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo: Durante la actividad se observó una participación moderada, con mayor disposición en los momentos de evocación de recuerdos, aunque en algunos casos se presentaron dificultades en la expresión verbal. Se identificó una adecuada respuesta emocional frente a la actividad, evidenciando conexión con las experiencias compartidas.

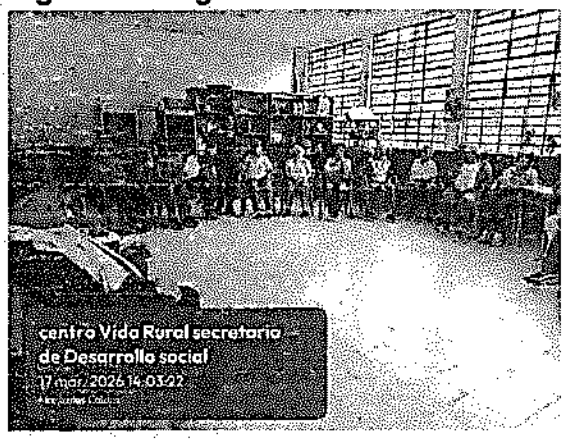
Se recomienda continuar fortaleciendo la participación mediante preguntas dirigidas y acompañamiento cercano, favoreciendo la expresión emocional y la confianza dentro del grupo.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:





4. **Tema o actividad:** "Así me siento hoy "y "Lo bueno que hay en mí" (Taller)

Objetivo: Generar un espacio de expresión y elaboración emocional que permita el reconocimiento de recursos personales, fortaleciendo la identidad, la autoestima y el bienestar psicológico en personas mayores.

Metodología: Se desarrolló un proceso grupal con las personas mayores en las sedes de Arenillo y Alto Bonito, el cual fue implementado en dos momentos por cada grupo participante, manteniendo la misma estructura metodológica en ambos contextos.

En un primer momento, se dio inicio a la sesión con un saludo cálido y cercano, orientado a generar un ambiente de confianza y disposición para la participación. Posteriormente, se promovió un espacio de reconocimiento emocional, invitando a los participantes a identificar y expresar cómo se sentían en el momento, utilizando palabras, gestos o

representaciones sencillas, con el fin de favorecer la conciencia emocional y la comunicación dentro del grupo.

Seguidamente, se desarrolló una actividad en la que cada participante representó su emoción a través de dibujos simples o expresiones básicas, facilitando la participación de aquellos con dificultades en la expresión verbal y promoviendo la inclusión. Durante este espacio, se brindó acompañamiento cercano, validando cada expresión y reforzando la importancia de reconocer y aceptar las emociones.

En un segundo momento, se orientó la actividad hacia el reconocimiento de cualidades personales, invitando a los participantes a identificar aspectos positivos de sí mismos, como habilidades, talentos o características personales. Este ejercicio permitió fortalecer la autoestima y la percepción de valía personal.

Posteriormente, se promovió un espacio de interacción grupal en el que los participantes pudieron compartir sus cualidades, favoreciendo el reconocimiento mutuo y la generación de vínculos positivos dentro del grupo.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo resaltando la importancia de reconocer tanto las emociones como las cualidades personales, promoviendo el bienestar psicológico, la autoestima y el fortalecimiento de la identidad.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito: En esta sede se evidenció una participación más activa, con mayor disposición para expresar emociones y reconocer cualidades personales. Se observó una adecuada interacción grupal y receptividad frente a las actividades propuestas.

Se recomienda continuar fortaleciendo estos espacios de expresión emocional y reconocimiento personal, promoviendo la participación y el refuerzo positivo como elementos clave para el bienestar psicológico.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo: Durante la actividad se observó una participación moderada, con mayor respuesta en las actividades prácticas como el dibujo, facilitando la expresión emocional en algunos participantes con dificultad verbal. Se identificó disposición para el desarrollo de la actividad, aunque con necesidad de acompañamiento constante.

Se recomienda continuar implementando estrategias sencillas y visuales que favorezcan la participación, así como el acompañamiento individual para fortalecer la expresión emocional y la confianza en el grupo.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:



Objetivo: Facilitar un espacio de reflexión que permita a las personas mayores reconocer, integrar y resignificar las experiencias vividas durante el proceso grupal, favoreciendo la expresión emocional, el fortalecimiento de la autoestima y el bienestar psicológico.

Metodología: Se desarrolló un proceso grupal con las personas mayores en las sedes de Arenillo y Alto Bonito, el cual fue implementado en uno y dos momentos respectivamente, de acuerdo con la organización de cada grupo, manteniendo la coherencia en los objetivos de intervención.

En la sede de Arenillo, la actividad se realizó en una única sesión, mientras que en la sede de Alto Bonito se desarrolló en dos encuentros, permitiendo una mayor profundización en el proceso reflexivo.

En un primer momento, se dio inicio a la sesión con un saludo cálido y cercano, orientado a generar un ambiente de confianza y disposición para la participación. Posteriormente, se promovió un espacio de evocación en el que se invitó a los participantes a recordar las actividades desarrolladas durante el mes, facilitando la activación de la memoria y la conexión con las experiencias significativas vividas durante el proceso.

Seguidamente, se desarrolló una dinámica reflexiva en la que se invitó a los participantes a identificar "lo que se llevan" del proceso, en términos de aprendizajes, emociones positivas y experiencias significativas, favoreciendo el reconocimiento de los aportes personales y grupales.

En el caso de la sede de Alto Bonito, en un segundo momento se dio continuidad al proceso abordando "lo que desean dejar", promoviendo la expresión de pensamientos, emociones o situaciones que no generan bienestar, facilitando procesos de resignificación y cierre emocional.

Durante el desarrollo de la actividad se brindó acompañamiento cercano, validando las intervenciones de los participantes y promoviendo la expresión emocional en un ambiente de respeto y escucha activa.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo en el que se integraron los elementos trabajados, resaltando la importancia de las experiencias vividas, el valor personal de cada participante y el reconocimiento del proceso grupal, favoreciendo el bienestar psicológico, la autoestima y el sentido de vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito: Se evidenció una participación activa, con disposición para compartir experiencias y reflexiones relacionadas con el proceso vivido, favoreciendo el cierre emocional del grupo

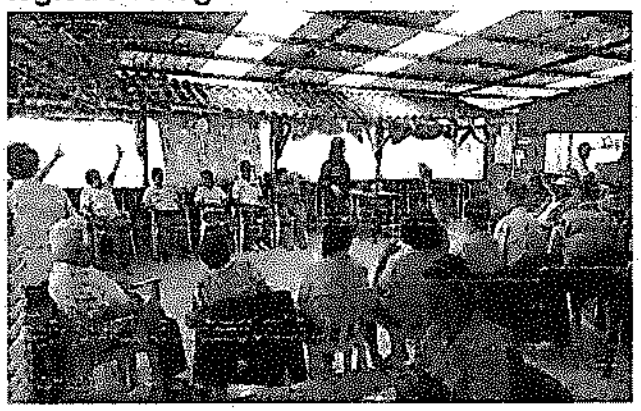
.

Se recomienda mantener este tipo de espacios reflexivos, promoviendo la expresión emocional, la integración de aprendizajes y el fortalecimiento de la cohesión grupal.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo: Durante la actividad se observó que los participantes lograron vincularse al proceso de acuerdo con sus capacidades, evidenciando disposición para la reflexión y participación en la dinámica propuesta.

Se recomienda continuar fortaleciendo espacios de reflexión y cierre que favorezcan la expresión emocional y el reconocimiento de aprendizajes, mediante estrategias adaptadas a las características del grupo.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:



Alba Liliana Castro L.

Alba Liliana Castro López
Psicóloga

Área: Trabajo Social:
Fecha: 31 de marzo del 2026
Responsable: Norma Adelayda Rosero

1.Tema o actividad: Socialización manual de convivencia

Objetivo: socializar el manual de convivencia con los adultos mayores del centro vida rural arenillo y alto bonito a fin de garantizar una sana convivencia y fomentar los valores fundamentales basados en el respeto y la tolerancia.

Metodología:

- Saludo. Bienvenida.
- Mesa redonda para la lectura
- Conformación de 4 grupos.
- Entrega de los ítems del manual de convivencia y representar con ejemplos los puntos entregados.
- Socialización del manual de convivencia.

En el centro vida rural Alto Bonito sé contó con la participación de todos los adultos mayores. Se conformaron subgrupos a fin de elaborar en papel los ítems del manual de convivencia; se dividió en dos sesiones para la socialización de deberes y derechos de los adultos mayores y de los profesionales dentro del manual de convivencia.

Dentro de la actividad programada se realizó en la segunda sesión una actividad extra donde por medio del tingo tango los adultos mayores que queden con la pelota deben decir a todo el grupo un deber, un derecho, para que sirve el buzón de sugerencias y lo que se debe y no de debe hacer en el centro vida.

En el centro vida vereda Arenillo, se contó con la participación de toda la población asistente, la actividad de socialización de manual de convivencia se realizó en dos sesiones. Dentro de la actividad se agregó otra actividad en la segunda sesión donde los adultos mayores conformaron subgrupos para realizar una cartelera por con diferentes puntos a realizar, se dividieron entre:

- Derechos
- Deberes
- Lo que no debemos hacer
- Las acciones que sí podemos realizar

Al final de la actividad cada subgrupo realiza su exposición y se recogen las firmas y huellas de la aprobación del cumplimiento del manual de convivencia.

- Evaluación y retroalimentación:

los adultos mayores expresaron desde sus emociones y experiencias las responsabilidades que tienen como beneficiarios del centro vida.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:
Buena participación de todos los adultos mayores, se resaltó el respeto por el otro, se creó un grupo de adultos mayores que colaboraban repitiendo al oído de los adultos mayores que se les dificulta escuchar los principales objetivos del manual de convivencia hasta confirmar que sí comprendieron.

Observaciones o recomendaciones:
Buena participación de todos los adultos mayores, se resaltó la tolerancia y la colaboración entre compañeros, tres adultos mayores colaboran repitiendo al oído de los adultos mayores que se les dificulta escuchar los principales objetivos del manual de convivencia hasta confirmar que sí comprendieron.

Se recomienda reforzar en los adultos mayores la importancia de la escucha activa y de socializar las inquietudes y los mensajes del grupo centro vida.

Registro fotográfico - Sede Arenillo:







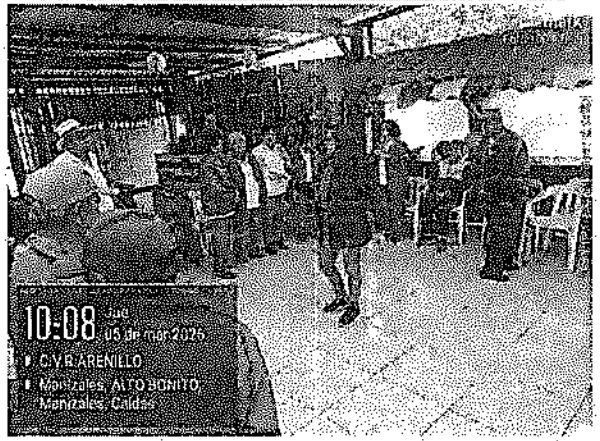


Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:









2. Tema o actividad: Manejo de la Soledad

Objetivo: empoderar a los adultos mayores de sus historias de vida y la importancia que tienen para los nuevos aprendizajes como experiencias vividas.

Metodología:

- Saludo, bienvenida.
- Circulo de conversación. MI HISTORIA CUENTA
- Reunir el grupo en círculo: tema "un recuerdo feliz" y "una persona importante en mi vida"
- Cierre con reflexión positiva a cada participante.
- 10 minutos música de su época. Preguntas: ¿qué recuerdos les trae esta canción?

La actividad se desarrolló en dos sesiones, mediante una estrategia participativa centrada en la evocación de recuerdos significativos a través del uso de fotografías antiguas y música de época, con el propósito de fortalecer la memoria, la comunicación y la integración grupal.

En la primera sesión, se solicitó previamente a los adultos mayores asistir con fotografías significativas de su infancia, familia o momentos importantes de su vida. Durante el desarrollo de la actividad, se ambientó el espacio con música de época con el fin de sensibilizar y facilitar la evocación de recuerdos. Cada participante, al identificar una conexión entre la música y su historia personal, levantaba la mano para compartir su experiencia con el grupo, mostrando su fotografía y permitiendo su circulación entre los demás asistentes.

Se contó con la participación de los adultos mayores que llevaron sus fotografías, quienes lideraron la actividad mediante la narración de sus historias. Los demás participantes ejercieron un rol de escucha activa. Como estrategia de continuidad, se dejó como tarea recordar las historias compartidas para la siguiente sesión.

Para garantizar la inclusión, los adultos mayores en condición de discapacidad recibieron apoyo de facilitadores, quienes replicaron en voz alta las intervenciones, favoreciendo su participación y comprensión.

En la segunda sesión, se reiteró la invitación a llevar fotografías antiguas, desarrollando la actividad bajo la misma dinámica metodológica. Se destacó la intervención del participante Nelson Osorio, cuya historia generó especial interés, al compartir fotografías familiares en blanco y negro con características visuales llamativas. Durante la actividad, también se evidenciaron posibles lazos de consanguinidad entre algunos participantes, fortaleciendo el sentido de pertenencia y comunidad.

Al igual que en la sesión anterior, se promovió la escucha activa, el respeto por la historia de vida de cada participante y la importancia de socializar los recuerdos. Los adultos mayores manifestaron satisfacción con la actividad, destacando emociones como la nostalgia y la felicidad. Asimismo, a los participantes con dificultades auditivas se les brindó apoyo mediante la repetición en voz alta de las historias por parte de los facilitadores.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:
Los adultos mayores comparten sus historias y son escuchados por subgrupos, se incluyeron las PcD. Se observa a los adultos mayores entre 80 y 90 años un alto nivel de participación.

Recomendaciones: repetir la actividad para dar valor a las historias que no se alcanzaron a escuchar.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:
Se identificó a los adultos mayores entre 80 y 90 años de edad, alto entusiasmo por la actividad, deseaban ser escuchados por sus compañeros. se reflejaron sentimientos de alegría y nostalgia en sus relatos, alta participación voluntaria.

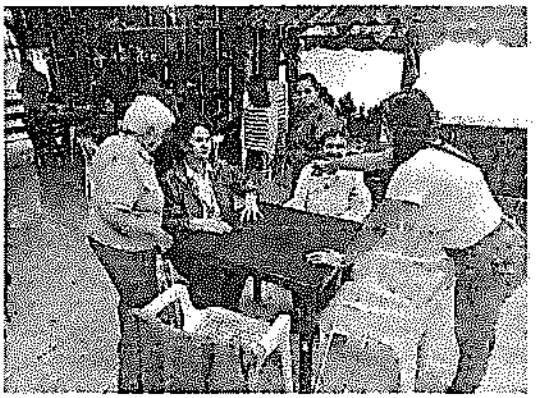
Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





3. Tema o actividad: Fortalecimiento de la Autoestima y sentido de vida

Objetivo:
fortalecer en los adultos mayores sus habilidades y capacidades para que se sientan importantes en su núcleo familiar y social y así lograr su participación en las actividades sociales e individuales para que le encuentren sentido a la vida.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante un enfoque participativo, reflexivo y vivencial, orientado a fortalecer el reconocimiento de la historia de vida, la autoestima y el sentido personal en los adultos mayores.

En un primer momento, se realizó una introducción motivacional, destacando el valor de cada historia de vida y promoviendo un ambiente de respeto, confianza y escucha activa entre los participantes.

Posteriormente, se orientó un espacio de reflexión guiada, a través de preguntas como: ¿de qué me siento orgulloso(a)?, ¿qué dificultades he logrado superar?, ¿a qué personas he ayudado o cuidado?, ¿qué enseñanzas he dejado a otros? y ¿qué sigo aportando en la actualidad? Los adultos mayores que desearon participar compartieron sus respuestas de manera verbal, favoreciendo la expresión emocional y el reconocimiento personal.

Seguidamente, se desarrolló una actividad de retroalimentación positiva grupal, en la cual cada participante recibió mensajes de reconocimiento por parte de sus compañeros, resaltando cualidades, fortalezas y el valor de su experiencia de vida, contribuyendo al fortalecimiento de la autoestima.
En un tercer momento, se propuso una actividad creativa, donde los participantes plasmaron en cartulinas una imagen que los representara o un deseo personal, promoviendo la proyección de vida y la identificación de aspectos significativos.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, mediante preguntas orientadoras como: ¿qué descubrí hoy sobre mí? y ¿qué le da sentido a mi vida?, seguido de la socialización de las cartulinas, permitiendo compartir los aprendizajes y reforzar el sentido de pertenencia y valoración individual dentro del grupo.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:
Se realiza una actividad extraordinaria en la sesión dos del fortalecimiento de la autoestima en el adulto mayor, donde cada uno toma una cinta en telaraña y así refiere sus debilidades como ser y cuando coincide con otro participante le pasa el rollo de la cinta, luego en la evaluación refieren que todos somos iguales y sentimos igual frente a las diferentes emociones. Se obtuvo la participación del 100 % de la población asistente.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:
En el centro vida Arenillo respecto al fortalecimiento de la autoestima, los adultos mayores proponen dentro de la actividad el mostrar los talentos, así que los adultos mayores salen a cantar, recitar, trovas y poemas, lo que les genera seguridad y reconocimiento de sus talentos. Lo anterior hace parte de las actividades que fluyen del objetivo principal.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:









4.Tema o actividad: Adaptación al envejecimiento

Objetivo: Fortalecer la aceptación del proceso de envejecimiento, promover en los adultos mayores una visión positiva de la vida a fin de que mejore su estado anímico y el manejo de sus emociones.

Metodología:
Explicar a los adultos mayores que la actividad busca reconocer lo vivido y valorar las experiencias personales. Se les pide que dibujen una línea de vida, los que no puedan dibujar se les ayuda con el apoyo de los profesionales o lo pueden hacer verbalmente. En la línea marcar edades y escribir: momentos importantes (logros, aprendizajes), así mismo las dificultades que lograron enfrentar.

Se le pidió a los adultos mayores recortar el papel de color para pegar sobre la línea de vida un círculo o cuadro donde escriban los nombres de personas significativas. esto con el fin de reflexionar: ¿qué aprendí de mi vida?, ¿de qué me siento orgullosa/o?, ¿Qué me ha ayudado a seguir adelante?, ¿Qué valoro hoy de mi como persona mayor?

Cierre positivo:
Resaltar que envejecer también es acumular sabiduría, experiencia y resiliencia. Palabras de cómo nos sentimos en la actividad.

En la actividad adaptación al envejecimiento, se cuenta con la asistencia del 100% de los adultos mayores inscritos al programa, no se presentaron inconformidades o rechazo a la actividad. Los adultos mayores de 80 años en adelante se sientan con grupos de 7 personas y cuentan cómo se adaptaron a la etapa más alta del adulto mayor, sus cambios, pensamientos y sentimientos de soledad. toman la vocería de sus experiencias vividas con los subgrupos, allí hacen recomendaciones y comparten experiencias de su calidad de vida y cómo lograr una vejez saludable

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:
En el centro Vida Alto Bonito se observó una mayor resistencia por parte de adultas mayores en aceptar la vejez como parte de un proceso de vida, aún conservan estilos de vida juveniles, lo que lleva a sentirse mejor.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

En el centro vida Arenillo se observó en toda la población adulta mayor la aceptación de la vejez con dignidad y orgullo, les gusta sentirse personas sabias y con más experiencia. Recomendaciones: cultivar las actividades de la época y realizar una actividad de su infancia.

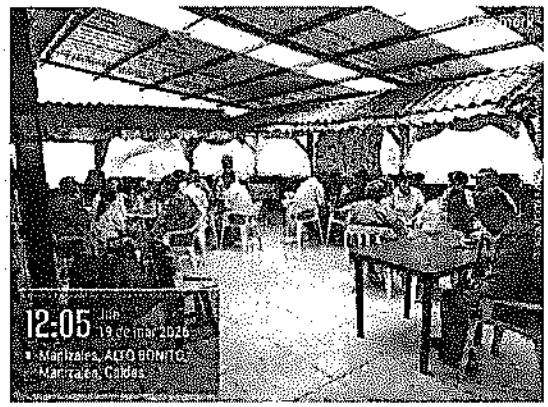
Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





5. **Tema o actividad: Envejecimiento activo y digno.**

Objetivo: Fortalecer el sentido de la vida y la participación activa reconociendo su historia y la importancia de compartirla y reconocer que en su proceso de vida el envejecimiento activo y digno mejora la calidad de vida y prolonga la edad adulta.

Metodología:
Se les pidió a los adultos mayores realizar mesa redonda, se inicia con la pregunta: ¿algo valioso que he aprendido a lo largo de la vida?, cada adulto mayor dibuja o escribe lo

más importante de su historia de vida. Cada uno va a reflexionar: Escribir una frase: ¿por qué soy valioso?, ¿Qué puedo aportar al centro vida?, ¿Qué disfruto hacer? y ¿Qué me gustaría aprender o enseñar? Cierre con mensaje final: envejecer no es perder valor, es transformar las experiencias en sabiduría.

Se le pidió a cada adulto mayor realizar una reflexión referente al tema de envejecimiento activo. A los adultos mayores con dificultad para escuchar se le nombra un monitor del mismo grupo para que le repita las preguntas y le colabore con las respuestas. Se le pidió al grupo hacerse en parejas, se sientan frente a frente y se les pide que la persona con más edad cuente una historia de vida y el proceso que piensa de la edad en la que se encuentran, el receptor sale y se empodera de esa historia y del concepto de vejez, se mete al papel e interpreta a la persona que le escuchó la historia y el significado de una vejez activa y digna. Todos los integrantes de la actividad escuchan el papel del intérprete y deben socializar y opinar por cada uno de ellos.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:
La actividad se realizó con el total de asistentes, se conformaron parejas con contraste de edades, se logró despertar alto interés en la actividad, la participación fue voluntaria donde todos los adultos mayores deseaban salir a interpretar.
Recomendación: realizar la misma actividad en diferente escenario.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:
La actividad se realizó con el total de asistentes, se conformaron parejas con contraste de edades, se logró despertar alto interés en la actividad, los adultos mayores manifestaron que les gusto interpretar otro compañero, sintieron miedo a equivocarse, lograron retener la mayor información.
Recomendación: realizar la misma actividad en diferente escenario.

Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Norma Adelayda Rosero
Trabajadora social
Área: Fisioterapia
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Diana Marcela Pérez Alturo

Tema o actividad: Capacidad física coordinativas (coordinación generalizada)

Objetivo: Mantener actividades propias que involucren acciones y movimientos armónicos de acuerdo con la capacidad psicomotriz del adulto mayor

Metodología:
"Una movilidad limitada ocasiona en los adultos mayores un deterioro de la coordinación y predispone a lesiones músculo tendinosas, articulares, deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar algunos ejercicios, limita la amplitud. Para evitar

estos problemas son convenientes los ejercicios que lleven a músculos y articulaciones a sus máximos recorrido, aplicando lógicamente una adecuada metodología; La Coordinación Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objeto marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio. "Citado por www.efdeportes.com, coordinación de los adultos mayores"

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, se continuó como actividad central ejercicios de coordinación generalizada trabajando extremidades superiores e inferiores, y tronco, teniendo en cuenta la participación de varios grupos musculares en cada uno de los ejercicios con una dosificación de 2 repeticiones por cada uno y se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de stretching 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada zona.

ACTIVIDAD 2:
se realizó calentamiento en orden cefalocaudal con ejercicios activos libres de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una, continuando con ejercicios de cardio enfocados en la coordinación generalizada en posición sedente y bípedo con dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno, se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de solbervon 2 repeticiones sosteniendo 15 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

- Se evidencio buena sincronización de movimientos entre miembros superiores e inferiores.
- Se observó mayor capacidad para realizar patrones motores complejos y secuenciales.
- Se logró mayor adaptación a cambios del entorno desde bases inestables como obstáculos mostrando buena estabilidad y control postural.
- Se evidencio buen trabajo grupal donde hubo apoyo por parte de algunos adultos mayores hacia otros que presentan situación de discapacidad física y cognitiva.

- Se recomienda continuar con el trabajo de esta capacidad física coordinativa con el fin de ayudar a disminuir riesgo a sufrir caída.

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

- Se evidenció disminución en movimientos compensatorios y desorganizados permitiéndole al adulto mayor tener más estabilidad.
- Se observó buena precisión en movimientos combinados de miembros superiores e inferiores, con correctos cambios de dirección y ritmo frente al ejercicio explicado.
- Se logró gran motivación y participación activa de todos los adultos mayores pese a su discapacidad física se desenvolvieron de manera adecuada en las actividades propuestas.
- se evidencio mayor control en tareas dinámicas y funcionales lo que ayudó a mejorar la respuesta de corrección de cada movimiento ejecutado.
- Se recomienda trabajar esta capacidad física y lograr con el tiempo disminución de la rigidez y bradicinesia.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico Arenillo:





Tema o actividad: coordinación

Objetivo: Mejorar la capacidad física coordinativa que por procesos fisiológicos del envejecimiento se encuentra deteriorada.

Metodología: "El envejecimiento es una etapa inevitable en la cual cualquier persona tarde o temprano va a alcanzar, esta trae consigo cambios a nivel físico, fisiológico, psicológico, social y axiológico. Esta población es vulnerable por la disminución de sus capacidades físicas, funcionales y por el tipo de vida que llevaron en su juventud. Es por ello que partiendo de esta situación es necesario motivar e intervenir para garantizar que esas dificultades no se acrecientan aún más y de una u otra forma obtenga una mejor calidad de vida" citado por www.bibliotecadigitalunivalle.com.

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, se continuó como actividad central ejercicios de coordinación dinámica por niveles cada uno con un poco de dificultad, trabajando extremidades superiores e inferiores, y tronco, teniendo en cuenta la participación de varios grupos musculares en cada uno de los ejercicios con una dosificación de 2 repeticiones por cada uno y se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de solbervon 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

ACTIVIDAD 2:

se inició la actividad con calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una, se trabajó coordinación óculo manual en un circuito de 4 estaciones, dividiendo a los adultos mayores en cuatro grupos, en donde la primera estación se lanzaron un palo acorde a la manecilla del reloj de manera rápida y coordinada, en la segunda estación encestaron balones, en la tercera estación se lanzaron un balón unos a otros realizando cuclillas, en la cuarta estación tumbaron varias botellas lanzando el balón con mano derecha e izquierda, cada estación duró 4 minutos, se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de FNP 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

- Se evidencio mayor capacidad en los adultos mayores de realizar transiciones funcionales relacionadas a desplazamientos, giros, agarre.
- Se observó buena precisión y sincronización entre la visión y el movimiento de las manos
- Se evidencio mayor atención y concentración durante las actividades propuestas
- Se observó algunas limitaciones en tareas de alta complejidad, y respuesta de reacción.
- Se recomienda continuar trabajando estos ejercicios para mantener funcionalidad en los adultos mayores

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

- Se evidencio buena adaptación motora al entorno, donde respondieron adecuadamente a los estímulos externos
- Se observó buena eficacia en el alcance, agarre, lanzamiento y recepción de objetos lo que ayuda a mejorar su capacidad de reacción
- Se observó en algunos adultos mayores fatiga en ejercicios prolongados
- Se recomienda trabajar ejercicios de resistencia física que permitan obtener una respuesta cronotrópica positiva al ejercicio

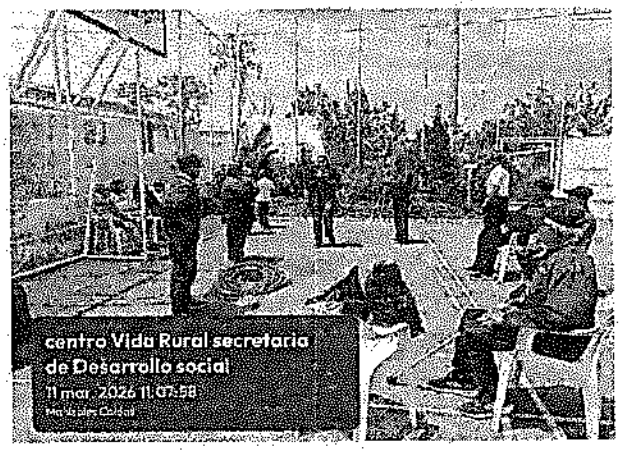
Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Tema o actividad: lateralidad y coordinación oculomanual

Objetivo: Mejorar en los adultos mayores las aptitudes perceptivo-motrices de lateralidad y direccionalidad.

Metodología: "La lateralidad es una especialización de hemisferios, y dado que cada uno rige a nivel motor el hemisferio contra -lateral, es por lo que existe una especialización mayor o más precisa para algunas acciones de una parte del cuerpo sobre la otra. Pero, aunque en líneas generales esto es así, no podemos despreciar el papel de los aprendizajes y la influencia ambiental en el proceso de lateralización que constituirá la lateralidad corporal. Citado por es.slideshare.net, lateralidad".

ACTIVIDAD 1:

Se inició la actividad con una ronda llamada yo tengo un tic, seguido por calentamiento con movilidad articular de miembros superiores e inferiores en los movimientos de flexo extensión, abducción de hombro, flexoextensión de codo, muñecas y dedos, flexo extensión, anteversión, retroversión y abducción de cadera, flexo extensión de rodilla, dorsiflexión y plantiflexión de tobillo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una se continuó con un circuito de lateralidad corporal dividiendo a los adultos mayores en 2 grupos, se prosigue con actividad lúdica con globos estimulando la lateralidad en hemicuerpo derecho e izquierdo, se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de solverbon 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

ACTIVIDAD 2:
Iniciaron la actividad con calentamiento en orden cefalocaudal con movilidad articular de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una manejando adecuado patrón respiratorio, se continuo con ejercicios de coordinación óculo manual dividiendo en 2 subgrupos para una adecuada ejecución y participación cada uno de los ejercicios propuestos con una dosificación de 5 repeticiones por cada uno, se finalizó con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de streching 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada zona

Observaciones o recomendaciones - Sede Alto Bonito:

- Dentro de la actividad propuesta se ve la importancia de utilizar y distinguir conceptos básicos de este tema y ubicación espacial, siguiendo reglas simples que involucren la coordinación motora gruesa en el adulto mayor.
- Se evidencio participación activa con necesidad de guía verbal y demostrativa para la correcta ejecución de los ejercicios
- Se recomienda trabajando lateralidad para mantener funcionalidad e independencia

Observaciones o recomendaciones - Sede Arenillo:

- Dentro de la actividad propuesta se observó que los adultos mayores comprendieron y realizaron los ejercicios, reconociendo la derecha e izquierda del esquema corporal
- Se evidenció disminución en la coordinación bilateral durante actividades que demanden movimientos finos.

- Se recomienda trabajando lateralidad para mantener funcionalidad e independencia

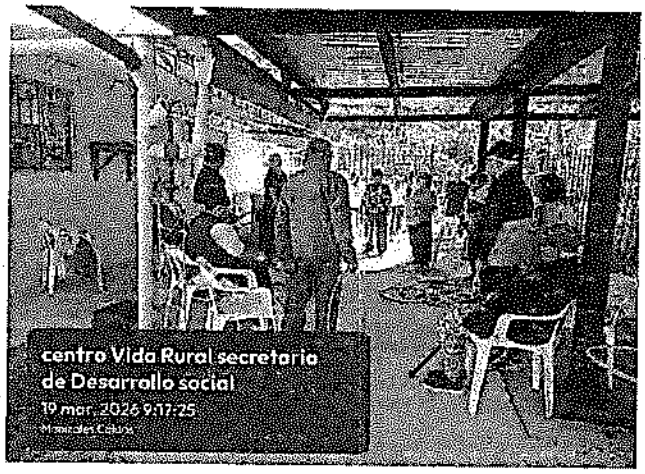
Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Tema o actividad: Coordinación óculo manual y óculo pédica, postura

Objetivo: Aumentar en el adulto mayor la estabilidad especialmente durante la marcha

Metodología: "La coordinación ojo-mano, también denominada coordinación óculo-motora, óculo manual, o visomotriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

Actividades en las que integramos simultáneamente la información que nos facilitan nuestros ojos (percepción visual del espacio) para guiar el movimiento de nuestras manos. Coordinación oculomanual www.cognifit.com"

ACTIVIDAD 1:
Se inició la actividad con ejercicios de movilidad articular de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada una en todos los rangos de movimiento, luego se realizó circuito de 4 bases, dividiendo el grupo en 4 subgrupos trabajando 2 bases de ejercicios de coordinación oculomanual y 2 bases de ejercicios de coordinación óculo pédica finalizaron con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de FNP 1 repetición sosteniendo 20 segundos por cada zona.

ACTIVIDAD 2:
Iniciaron la actividad con ejercicios activos libres de miembros superiores e inferiores con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada una, continuaron con ejercicios para mejorar higiene postural en posición sedente y bípedo con una dosificación de 2 series 10 repeticiones por cada uno, terminaron con estiramientos de miembros superiores e inferiores y tronco, con técnica de streching 1 repetición sosteniendo 15 segundos por cada zona.

Observaciones o recomendaciones: Alto Bonito

- Se evidencio al inicio de la actividad lentitud en la respuesta visomotora,con progresiva adaptación durante la actividad propuesta
- Se observó mejor control en la relación entre la visión y el movimiento de los miembros inferiores
- Se evidencio buen trabajo, con adecuada conciencia corporal y postural
- Se recomienda continuar trabajando ejercicios posturales para disminuir riesgo a sufrir caída

Observaciones o recomendaciones: Arenillo

- Se evidenció mejoría en la precisión de los movimientos al realizar tareas como alcanzar, lanzar o manipular objetos.
- Se observó al iniciar la actividad descoordinación, pero fueron evolucionando, mejorando las actividades como patear esquivar, obstáculos realizando movimientos más precisos.
- Se evidencio mejor alineación corporal en posición sedente y bípedo.

- Se debe continuar trabajando estas capacidad física condicional e higiene postural para mejorar funcionalidad en el adulto mayor.

Registro fotográfico: Sede Arenillo





Registro fotográfico sede Alto Bonito:





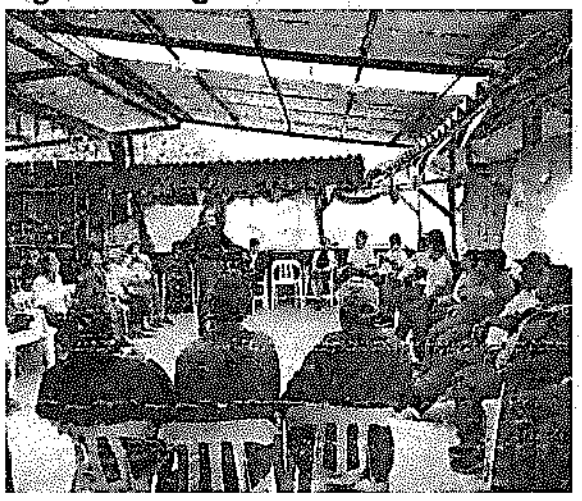
Tema o actividad: higiene postural

Objetivo: promover la adopción de hábitos posturales adecuados en el adulto mayor, con el fin de prevenir dolor, disminuir riesgo de lesiones músculo esqueléticas mejorando funcionalidad en las actividades básicas cotidianas.

Metodología: "La higiene postural consiste en adoptar posturas y movimientos correctos que disminuyen la presión sobre la columna, los músculos y las articulaciones. Una postura adecuada distribuye el peso de forma equilibrada y evita sobrecargas innecesarias. En personas mayores, cuidar la postura resulta aún más importante: ayuda a prevenir dolores crónicos, favorece la movilidad y mantiene la independencia en las actividades del día a día. Además, una buena postura influye en la respiración, la circulación sanguínea y la concentración, mejorando el bienestar general". Citado por zonahospitalaria.com higiene postural.

ACTIVIDAD 1:
Se inició la sesión con cinesiterapia activa libre en todos los rangos de movimiento de miembros superiores, tronco e inferiores con una dosificación de 2 series 12 repeticiones por cada uno, se continuó con explicación a los adultos mayores sobre la higiene postural su definición, importancia, consecuencias de una mala higiene postural, luego se hizo taller demostrativo de posturas que se deben adaptar en las actividades básicas cotidiana, finalizaron con estiramientos con técnica de fnp 1 repetición sosteniendo 30 segundos.

Registro fotográfico:

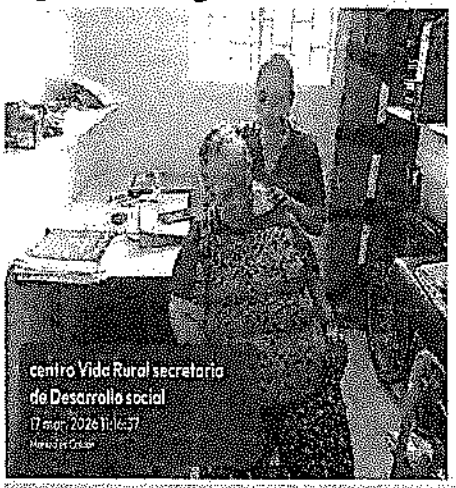


Terapia Individualizada:
Desde los centros vida alto bonito y arenillo se realizaron intervenciones individualizadas a algunos adultos mayores que refirieron dolor a nivel articular, y músculo esquelético con limitación para ejecutar las clases propuestas.

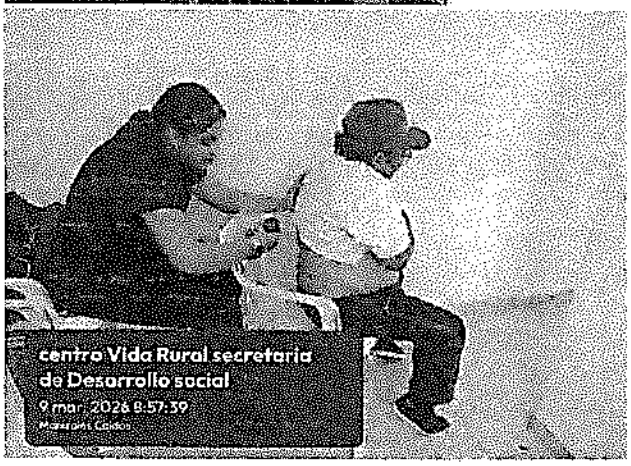
Observaciones:

Los adultos mayores refirieron mejoría y disminución de sintomatología con la terapia individualizada, a cada uno se les dio recomendaciones básicas.

Registro fotográfico:









Diana Marcela Perez A.

Diana Marcela Pérez Alturo
Fisioterapeuta

Área: Educación física
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Johan Sebastián Ramírez Atehortua

Tema o actividad: Propiocepción: La propiocepción es el sistema por medio del cual el individuo percibe la posición y el movimiento de los diferentes segmentos corporales. Clarck y cols. (1979)

Objetivo: Desarrollar y mejorar las habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en los equilibrios.

Metodología: Los adultos mayores se ubicaron en círculo y se les dieron las explicaciones del contenido del tema a desarrollarse, acto seguido se procedió con un calentamiento; se realizó un breve desplazamiento por el área, se hizo a su vez movilidad articular.

Se realizaron varios ejercicios que involucran el equilibrio estático: Situar una pierna por delante de otra y elevar rodilla, partiendo de los brazos en cruz, se pasó una pelota por delante del cuerpo, de una mano a otra volviendo a colocar los brazos en cruz; después, se llevó la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza partiendo y volviendo a poner los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Acá se trabajó equilibrio dinámico: Un pie delante del otro, y desde ahí se desplazó hacia delante y hacia atrás con los brazos relajados al lado del cuerpo. (Variante: brazos en el pecho para dificultar más el equilibrio). Se ubicó a cada adulto de pie entre dos objetos pequeños en el suelo (como botellas pequeñas, hojas de papel, conos). Se mantuvo de pie el equilibrio en una sola pierna y luego se pasó la otra por encima del objeto que se tenía delante en el suelo. Se trabajó de igual forma el equilibrio dinámico mediante un balanceo lateral de cuerpo (lado a lado). Caminata sobre la cuerda, el objetivo esencial fue pasar todo el recorrido de la cuerda sin tocar el suelo. El equilibrista: la dinámica del juego consistió en que debían desplazarse por el espacio con un objeto en la cabeza sin que éste cayera al piso.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito: Al iniciar las sesiones, se brindan a los adultos mayores instrucciones precisas sobre la correcta realización de los ejercicios prácticos, con el fin de que comprendan completamente su desarrollo y así prevenir posibles lesiones en el futuro.

Las actividades deben llevarse a cabo de manera gradual, teniendo en cuenta su nivel de dificultad, avanzando desde un menor hasta un mayor esfuerzo. Así mismo, durante la práctica de los ejercicios, la respiración cumple un papel fundamental: se recomienda inhalar por la nariz y exhalar de forma lenta y controlada por la boca.

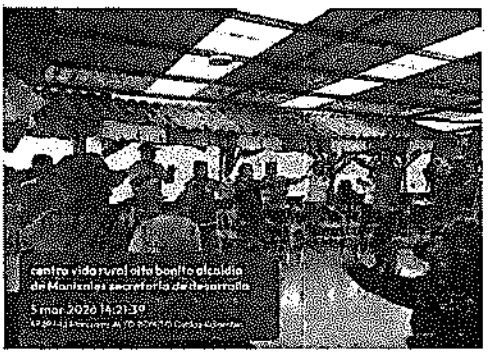
Observaciones o recomendaciones Arenillo: Cuando se da comienzo a las clases, se les da a los adultos mayores indicaciones claras y relacionadas con la buena ejecución de los ejercicios prácticos, con el objetivo específico de que entiendan a cabalidad el desarrollo de ellos y evitar lesiones futuras.

La ejecución de las actividades debe hacerse en forma progresiva, mirando la complejidad, debe hacerse de menor a mayor esfuerzo.

Durante la ejecución de los ejercicios la respiración es importante, se debe tomar aire por la nariz y se debe expulsar gradualmente por la boca.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Tema o actividad: Motricidad fina: Se puede definir como las acciones del ser humano en cuya realización se relaciona la intervención del ojo, la mano, los dedos en interacción con el medio, aunque no es exclusiva de la mano, donde además se incluyen los pies y los dedos, la cara con referencia a la lengua y los labios. (González, 1998).

Objetivo: Estimular la motricidad fina en el adulto mayor, mediante la aplicación de juegos como estrategia pedagógica para mejorar el desarrollo motor.

Metodología: Se inició la clase dando las explicaciones pertinentes al contenido y las actividades a realizarse; acto seguido se pasó a un calentamiento dirigido con el fin de preparar el cuerpo y efectuar una actividad más específica.

Ejercicios para las manos y los dedos: Palmas y dedos unidos: se realizaron diferentes combinaciones de movimientos. (Enlazar, separar y unir dedos, separar palma, separar palma y dedos manteniendo yemas unidas). Flexión, extensión. Ejercicios combinados, para la cara, dedos y manos: se tocó indistintamente con un dedo de la mano: la nariz, orejas, barbilla, la frente, el pelo, la cabeza, las cejas, señalar la boca y los ojos.

Un juego que se realizó para seguir afianzando la motricidad fina fue el "balero" este consistió en que cada adulto tenía un rollo de cartón y un ping pong; la idea concreta fue que lo lanzaran y lo atraparan con el mismo rollo.

Lanzar la pelota, consistió en lanzar dicha pelota e introducirla dentro de una caja (siempre cambiando la distancia).

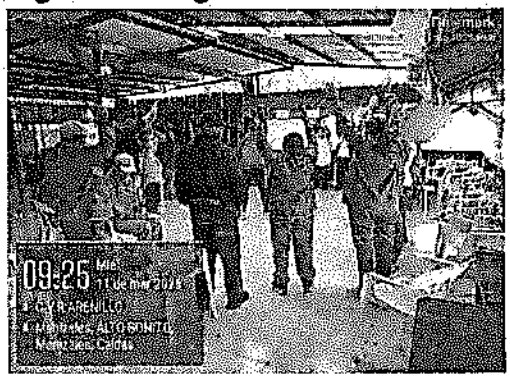
Observaciones o recomendaciones: Alto Bonito:
A los participantes del programa se les recomendó contar con una buena disposición para realizar los ejercicios, así como utilizar ropa adecuada que favorezca un óptimo desempeño. Se hizo especial énfasis en la importancia de mantenerse bien hidratados, promoviendo el consumo suficiente de agua durante la actividad.

También se les aconsejó no apresurarse al desarrollar los ejercicios, ya que cada persona tiene capacidades diferentes. Por ello, es fundamental realizarlos de acuerdo con los límites y posibilidades de su propio cuerpo.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: A los usuarios del programa se les brindaron recomendaciones para la adecuada realización de este tipo de ejercicios, enfatizando la importancia de contar con una buena disposición y de utilizar atuendos cómodos y apropiados que favorezcan un óptimo desempeño durante la actividad.

Asimismo, se resaltó como un factor fundamental la adecuada hidratación, promoviendo el consumo suficiente de agua antes, durante y después de la actividad física.

Registro fotográfico - Sede Alto Bonito:





Registro fotográfico - Sede Arenillo:





Tema o actividad: Recreación: La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Ander-Egg, E. (1982) Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. B. Aires, Humanitas, Argentina, Ateneo.

Objetivo: Lograr que las actividades recreativas sean un medio socializador que permita la interrelación entre los adultos mayores.

Metodología: Calentamiento general: Los usuarios realizaron desplazamientos por el área definida incluyendo la movilidad articular, tratando así de reducir de esta forma las posibles lesiones musculares y articulares.

Bolos: Se colocaron unos bolos a cierta distancia y cuyo objetivo fue derribarlos con los balones. Se posicionaron haciendo una fila, uno al lado del otro, con una cuchara en la boca y una pelota de ping-pong sobre ésta. A la señal, comenzaron a andar por el espacio, con las manos en la espalda, con cuidado de no dejar caer la pelota. En caso de que el ping-pong llegue al suelo se debe empezar nuevamente el recorrido. Se organizaron los conos encima de las mesas y acomodando todo el material, se procedió a dividir en dos equipos en cantidades iguales de integrantes; a la señal se dio inicio para que los equipos lanzaran pelotas con la mano tratando de derribar los conos que estaban encima de la mesa.

Observaciones o recomendaciones Alto bonito: Para realizar correctamente este tipo de ejercicios recreativos, es importante tener presente que estos permiten al adulto mayor distraerse, relajarse y, sobre todo, disfrutar de su participación.

Como recomendación especial, se les indica llevar a cabo las actividades de forma progresiva, evitando exceder sus capacidades. Lo ideal es avanzar con calma, respetando siempre sus propios límites.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: Para hacer una buena ejecución de este tipo de ejercicios recreativos, se debe tener claridad que estos le permiten al Adulto Mayor, disipar un poco, relajarse y obvio disfrutar con su desenvolvimiento.

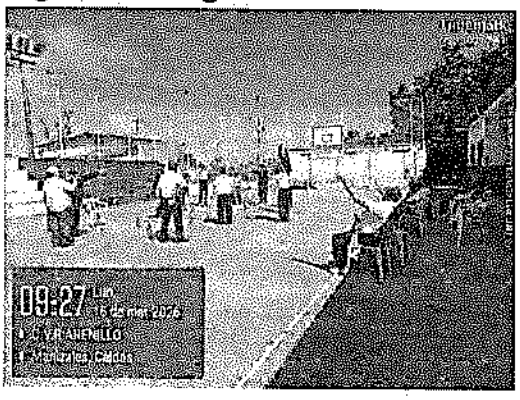
Una indicación especial dada a la persona mayor es hacer el ejercicio en grado de complejidad, no abusar de las facultades que se tienen. Ir despacito.

Registro fotográfico: Alto Bonito





Registro Fotográfico: Arenillo





Tema o actividad: Juegos recreativos: Los juegos recreativos favorecen el desarrollo de diferentes destrezas motrices. Interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en espacio-tiempo. Antología de lectura para el estudio de la recreación. (2005). San Juan de Puerto Rico: CETIL.

Objetivo: Establecer actividades deportivas que abarquen los procesos físico-recreativos y competitivos

Metodología: Como en todos los ciclos anteriores, se dio inicio a la clase indicando a los usuarios las recomendaciones que se deben tener: hicieron el calentamiento específico elevando de esta manera la temperatura corporal y obviamente revisando que hicieren bien los ejercicios y así evitar ocasionar lesiones.

Batalla de balones: Las personas mayores se distribuyeron en dos equipos, tratando de ver cuál de los dos fue capaz de acumular más balones en el campo contrario.

Aros cooperativos: Se desplazaron por el espacio y a la señal debían entrar dentro de un círculo marcado por un lazo. Se repite el ejercicio, pero en esta ocasión quitando lazos.

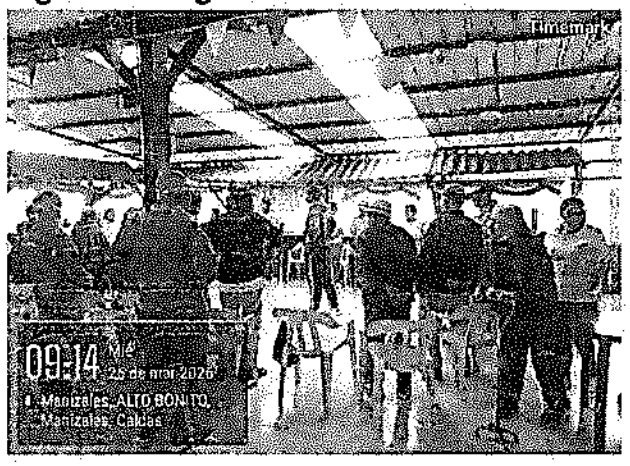
Boccia: Se dividieron en dos equipos, cada uno con una pelota; el objetivo fue que cada adulto mayor lanzara y tratara de quedar más cerca de un objeto fijo, ya puesto en un punto específico.

Observaciones o recomendaciones Alto Bonito: El profesor inicia nuevamente la sesión proporcionando a los participantes instrucciones precisas, claras y oportunas, con el propósito de orientar adecuadamente el desarrollo de las actividades. Así mismo, se vuelve a destacar un aspecto fundamental: la hidratación, la cual también permite que los usuarios realicen una pausa breve durante la jornada.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: El docente de nuevo comienza la clase impartiendo a los usuarios indicaciones concisas, claras y certeras; con el fin de dar a conocer las pautas a seguir en este proceso.

Se reitera un factor importantísimo, la hidratación. Así de alguna forma indirecta se toman un descanso.

Registro fotográfico:



Tema o actividad: Relajación: Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés (Kim y Kim, 2018).

Objetivo: Aprender a relajarte en cualquier momento y situación, empleando la técnica que mejor se adapte a cada circunstancia

Metodología: Se impartió la indicación de estar con ojos completamente cerrados, luego realizaron movimientos de cada segmento corporal, lentos y pausados; y así pudieron relajar todo el cuerpo en un ambiente de tranquilidad y silencio. Para cumplir con el objetivo primordial de este segmento de la clase se utilizaron medios tales como música suave (para relajar), tono de voz muy tenue, sensibilización a todos.

Observaciones o recomendaciones Alto bonito: El instructor da inicio nuevamente a la clase brindando a los participantes orientaciones claras, precisas y oportunas, con el objetivo de establecer las pautas que guiarán el desarrollo del proceso.

De igual manera, se insiste en un aspecto clave: la hidratación, ya que además de ser esencial, permite generar pequeños espacios de descanso durante la actividad.

Observaciones o recomendaciones Arenillo: El docente de nuevo comienza la clase impartiendo a los usuarios indicaciones concisas, claras y certeras; con el fin de dar a conocer las pautas a seguir en este proceso.

Se reitera un factor importantísimo, la hidratación. Así de alguna forma indirecta se toman un descanso.

Registro fotográfico: Arenillo



JOHAN SEBASTIÁN RAMÍREZ ATEHORTÚA
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte

Area: Manualidades
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Juddy Colorado Narvaez

Tema o actividad: Centro de mesa, peras en papel y porcelana fría

Objetivo: "Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante la elaboración de manualidades con material reciclable, fortaleciendo su creatividad, la motricidad fina y su participación en las actividades

Metodología:
Para el desarrollo de este proyecto se inició con una fase de socialización y sensibilización dirigida a los adultos mayores, este primer momento se realizó un espacio de diálogo en el cual se explicó de manera clara el objetivo de la actividad, así como las diferentes etapas que se llevarían a cabo durante la elaboración de la manualidad.

Posteriormente, se presentaron y describieron los materiales de trabajo que serían utilizados durante el proceso creativo, entre los cuales se encuentran papel, cartón,

vinilos y porcelana fría, priorizando el uso de material reciclable como estrategia para fomentar la reutilización de recursos y la conciencia ambiental.

Asimismo, mediante la metodología participativa de mesa redonda, se promovió un espacio de interacción y reflexión en el que los adultos mayores pudieron expresar sus ideas y conocimientos sobre la importancia del reciclaje y el aprovechamiento de materiales reutilizables. Durante este espacio también se brindó orientación sobre cómo estos materiales pueden transformarse en elementos decorativos a través de técnicas de manualidades.

Esta estrategia metodológica permitió motivar la participación activa de los adultos mayores, fortalecer su proceso de aprendizaje y generar un ambiente de integración, creatividad y trabajo colaborativo durante el desarrollo de la actividad.

Semana del 26 y 27 de febrero

Para el día 26, ya se encontraba la adecuación del espacio destinado a la recepción de los adultos mayores, incluyendo la ambientación del lugar, organización del mobiliario y disposición de elementos decorativos acordes a la actividad de bienvenida. Con los adultos ya en el centro vida, se desarrollaron actividades de integración y reconocimiento, tales como la dinámica de la "telaraña" y ejercicios de presentación individual, en los cuales cada participante compartió su nombre, vereda de procedencia y tiempo de permanencia en el programa. De igual manera, el equipo profesional realizó su presentación institucional, socializando de manera clara y accesible la temática y metodología de trabajo proyectada para el presente año.

Estas jornadas de bienvenida se caracterizaron por un ambiente cálido, participativo y acogedor, favoreciendo la reintegración de los adultos mayores al Centro Vida Rural y promoviendo su sentido de pertenencia y bienestar. Como actividad recreativa complementaria, se llevó a cabo un bingo, estrategia lúdica de alta aceptación entre las personas mayores, durante la cual se realizó la entrega de dos incentivos, Con esta actividad se dio cierre a la programación de bienvenida.

Actividad 1: Elaboración de la estructura de la pera

Durante la primera semana se dio inicio al proceso de elaboración del centro de mesa con forma de pera. En esta fase inicial, los adultos mayores trabajaron en la construcción de la estructura base, utilizando papel rasgado. El papel fue moldeado en pequeñas

bolas que posteriormente se fueron uniendo hasta formar el cuerpo de la pera. Una vez obtenida la forma aproximada de la fruta, se procedió a asegurar la estructura mediante la aplicación de cinta adhesiva, con el fin de compactar el material y darle mayor firmeza a la figura. Este procedimiento permitió consolidar la base sobre la cual se continuarán desarrollando las siguientes etapas del trabajo manual.

Actividad 2: Modelado con porcelana fría

En la segunda semana se inició el proceso de recubrimiento y modelado con porcelana fría. Para facilitar la manipulación del material, se utilizó un rodillo y una pequeña cantidad de aceite, lo cual permitió evitar que la porcelana se adhiriera a la superficie de trabajo.

Posteriormente, los adultos mayores comenzaron a cubrir la estructura previamente elaborada, moldeando la porcelana fría con sus manos hasta lograr la forma característica de la pera. Durante este proceso se promovió el desarrollo de la motricidad fina y la creatividad, ya que cada participante fue ajustando los detalles y proporciones de la figura según su percepción. Una vez terminado el modelado, las piezas se dejaron en proceso de secado natural. Posteriormente, utilizando los dedos ligeramente humedecidos con agua, los participantes realizaron un proceso de alisado y perfeccionamiento de la superficie, con el fin de lograr un acabado más uniforme.

Actividad 3: Proceso de pintura y elaboración de detalles

Durante la tercera semana se llevó a cabo la fase de decoración y aplicación de color. Una vez seca la porcelana fría, los adultos mayores procedieron a pintar las peras utilizando pintura vinílica de color verde, aplicando posteriormente pequeños puntos de color café para simular las características naturales de la fruta.

Posteriormente se elaboró el tallo de la pera, para lo cual algunos participantes utilizaron alambre recubierto con porcelana fría, mientras que otros optaron por emplear pequeños trozos de madera natural, como palitos de guayaba, los cuales fueron pintados de color café. Este proceso permitió fomentar la creatividad y la autonomía en la toma de decisiones durante la elaboración de la manualidad. Así mismo, se realizó la elaboración de las hojas, las cuales fueron modeladas en porcelana fría y adheridas al tallo, colocando generalmente dos hojas por cada pieza. Finalmente, se aplicó una capa de laca o barniz, con el objetivo de proporcionar brillo y mejorar la presentación final del trabajo

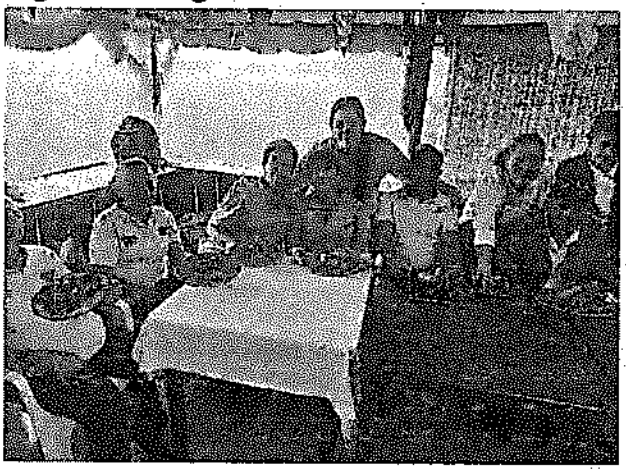
Actividad 4: Elaboración y decoración de la base del centro de mesa

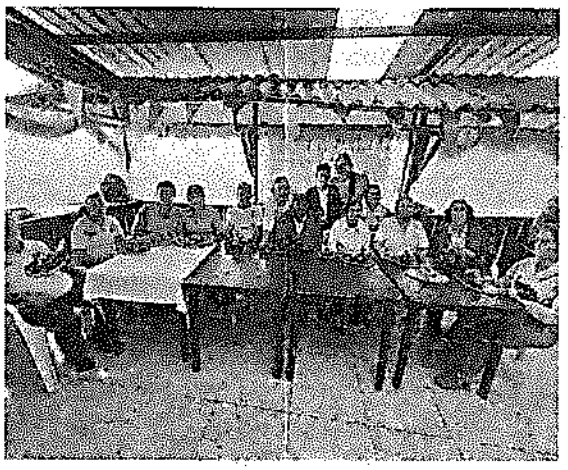
En la cuarta semana se desarrolló la elaboración de la base del centro de mesa, elemento fundamental para la presentación de la manualidad. Para ello, algunos participantes utilizaron cartón reciclado y tubitos elaborados con papel periódico, formando estructuras esféricas que posteriormente fueron reforzadas.

Otros adultos mayores optaron por elaborar bases cuadradas en cartón, sobre las cuales aplicaron la técnica de cartapesta, utilizando papel rasgado y colbón, con el fin de obtener una superficie más resistente y firme. Una vez secas las bases, se procedió a su decoración y personalización, aplicando pintura y otros elementos decorativos. Algunos participantes incorporaron trenzas elaboradas con cabuya, mientras que otros añadieron diferentes detalles según su creatividad, logrando así piezas únicas y decorativas.

Como resultado final, se obtuvieron centros de mesa elaborados de manera artesanal, destacándose la creatividad, la dedicación y la participación activa de los adultos mayores durante todo el proceso de la actividad.

Registro fotográfico:













Juddy Colorado Narvaez
Juddy Colorado Narváez
Tallerista de manualidades

Área: Laborterapia
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Floralba Arroyave Cortés

Tema o actividad: Seguimiento visual y precisión

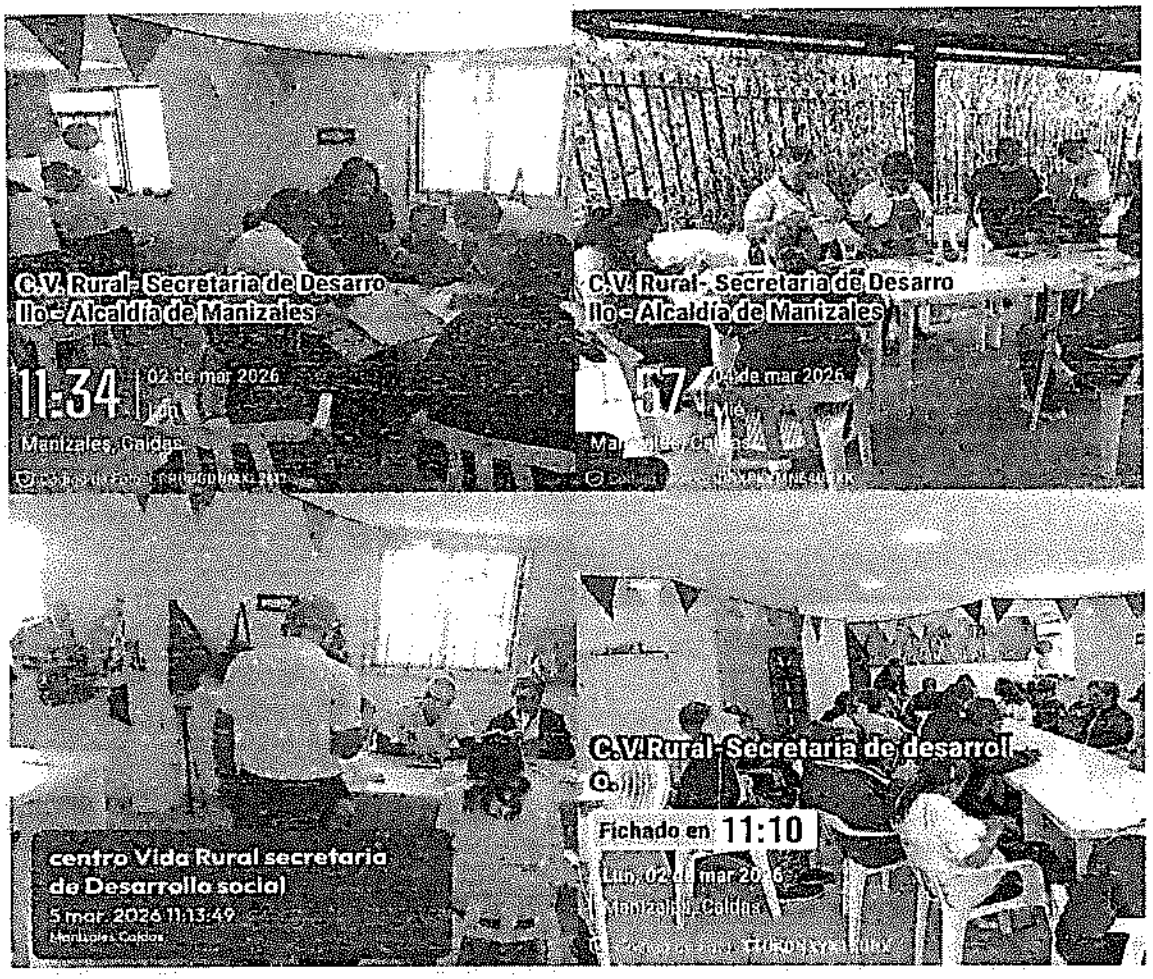
Objetivo: Fortalecer el seguimiento visual y la precisión al identificar, recortar y unir correctamente las piezas de cartón que conformarán la estructura de la jirafa.

Metodología:

La clase inició con la observación del modelo de la jirafa para identificar sus partes estructurales. Posteriormente, los adultos trabajaron en el recorte de las piezas de cartón (4 placas) siguiendo las líneas guía con precisión. Luego, procedieron a la unión de las piezas, ubicándose correctamente según el modelo observado, verificando que cada parte correspondiera al lugar indicado. Se enfatizó que deberán mirar cuidadosamente antes de recortar y antes de unir cada pieza, asegurando precisión en el armado de la estructura base.

Observaciones o recomendaciones:
Se observó que la actividad permitió fortalecer el seguimiento visual y la precisión en los adultos, especialmente al identificar y recortar las piezas de cartón. Se recomienda continuar reforzando la observación previa antes de ejecutar la acción, ya que algunos adultos pueden presentar dificultad al ubicar correctamente las piezas. Es importante brindar acompañamiento individual en el uso de tijeras para mejorar la seguridad y exactitud. También se sugiere utilizar guías visuales más marcadas para facilitar el proceso. Se evidenció buena disposición frente a la actividad, favoreciendo el aprendizaje progresivo.

Registro fotográfico:



Tema o actividad: Control de movimientos dirigidos

Objetivo: Desarrollar el control de movimientos dirigidos mediante el trazo y recorte preciso de la figura de la jirafa.

Metodología:
La clase inició trazando en la estructura armada la semana anterior. Se realizó el trazo completo de la figura de la jirafa sobre el material seleccionado, siguiendo el modelo guía. Posteriormente, trabajaron en el recorte de la figura respetando el contorno trazado. Se enfatizó que el movimiento de la mano será lento, controlado y dirigido exactamente sobre la línea marcada para evitar salirse del contorno. Se verificó que la figura conserve su forma original tras el recorte.

Observaciones o recomendaciones:

Se evidenció avance en el control de movimientos dirigidos durante el trazado y recorte de la figura. Sin embargo, algunos adultos presentaron dificultad para mantener la línea continua sin desviaciones. Se recomienda reforzar ejercicios previos de motricidad fina que preparen la mano antes de iniciar el recorte. Es importante insistir en la lentitud y control del movimiento para mejorar la precisión. Se sugiere el uso de trazos más gruesos como guía inicial. La actividad permitió consolidar habilidades trabajadas en la semana anterior.

Registro fotográfico:



Tema o actividad: Coordinación bilateral

Objetivo: Fortalecer la coordinación bilateral al aplicar la técnica de cartapesta sobre la figura de la jirafa.

Metodología:
La actividad se desarrolló mediante una estrategia práctica enfocada en la estimulación de la motricidad fina y la coordinación bimanual a través de la técnica de cartapesta. En

una primera fase, se realizó la explicación de la técnica y de los pasos para su correcta aplicación, brindando orientaciones claras a los participantes. Durante la ejecución, los adultos mayores emplearon ambas manos de manera complementaria: una mano sostuvo la figura base (jirafa), mientras la otra se encargó de aplicar el pegante y adherir las tiras de papel. Posteriormente, cubrieron de manera progresiva toda la superficie de la figura, procurando distribuir capas uniformes de papel y pegamento, garantizando una adecuada fijación del material.

A lo largo de la actividad, se reforzó el uso coordinado de ambas manos, con el fin de favorecer la destreza manual y lograr un acabado firme y homogéneo. Finalmente, la actividad concluyó con el proceso de secado de las figuras, las cuales serán retomadas en el siguiente encuentro para su continuidad.

Observaciones o recomendaciones:
Durante la aplicación de la cartapesta se observó un adecuado uso de ambas manos, fortaleciendo la coordinación bilateral. Algunos adultos requirieron apoyo para dosificar el pegante y manipular el papel. Se recomienda continuar promoviendo el uso simultáneo de ambas manos en actividades funcionales. Es importante guiar paso a paso para evitar acumulación excesiva de material. Se evidenció buena participación y disposición frente a la técnica, favoreciendo el aprendizaje significativo.

Registro fotográfico:



Tema o actividad: Exactitud en trazos y contornos

Objetivo: Desarrollar exactitud en los trazos y contornos al pintar y delinear cuidadosamente la figura de la jirafa.

Metodología:
La actividad se desarrolló en una secuencia práctica orientada al fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación viso-manual y la creatividad. En una primera fase, se realizó la revisión de las figuras previamente elaboradas, verificando que se encontraran completamente secas para continuar con el proceso.

Posteriormente, durante la ejecución, los adultos mayores aplicaron una capa base de pintura sobre la figura de la jirafa, cubriendo de manera uniforme toda la superficie. Una vez seca la base, procedieron a pintar las manchas características, respetando su forma y ubicación, lo que favoreció la atención al detalle y la precisión.

En la siguiente fase, se llevó a cabo el delineado de contornos y detalles como ojos, boca y bordes, utilizando pinceles finos o marcadores, promoviendo el control del trazo y la destreza manual. Finalmente, la actividad concluyó con la exposición de las jirafas terminadas, permitiendo a los participantes socializar sus resultados, fortalecer la autoestima y reconocer el trabajo realizado.

Observaciones o recomendaciones:
Se logró desarrollar la exactitud en los trazos durante la pintura y delineado de la figura. Algunos adultos mostraron dificultad en el manejo del pincel fino para detalles. Se recomienda realizar ejercicios previos de control de pulso antes de iniciar el delineado. Es importante reforzar la paciencia y el cuidado en los detalles para mejorar el resultado final. Se sugiere brindar modelos visuales claros. La actividad favoreció la creatividad y la expresión individual.

Registro fotográfico:





Tema o actividad: Integración visomotora fina

Objetivo: fortalecer la integración visomotora fina mediante la aplicación precisa del barniz o sellador en la figura de la jirafa, reconociendo además la satisfacción del logro alcanzado al finalizar el proyecto.

Metodología: La actividad se desarrolló mediante una secuencia práctica orientada al perfeccionamiento del acabado final de las figuras, fortaleciendo la motricidad fina, la coordinación viso-manual y la atención al detalle. En una primera fase, se realizó la observación detallada de la figura terminada, con el fin de identificar posibles retoques antes de aplicar el sellado.

Posteriormente, durante la ejecución, los adultos mayores aplicaron barniz o sellador utilizando pinceles, realizando movimientos suaves, controlados y uniformes. Esta fase implicó una adecuada coordinación entre la vista y el movimiento de la mano, con el objetivo de evitar acumulaciones de producto o zonas sin cubrir.

A lo largo de la actividad, se enfatizó en la precisión tanto en la cantidad de material utilizado como en la dirección del trazo, buscando lograr un acabado homogéneo y de calidad. Finalmente, se permitió el secado de las figuras, dando por concluido el proceso de intervención sobre el producto elaborado.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció fortalecimiento en la integración visomotora fina durante la aplicación del barniz. Los adultos lograron coordinar la vista y el movimiento de la mano, aunque

algunos presentaron exceso de producto. Se recomienda enfatizar en la cantidad adecuada de barniz y en movimientos uniformes. Es importante resaltar el logro alcanzado para fortalecer la motivación. Se sugiere incluir espacios de retroalimentación donde los adultos valoren su propio trabajo. La actividad permitió cerrar el proceso con satisfacción y sentido de logro.

Registro fotográfico:



Floralba Arroyave Cortés
Tallerista

INFORME CUALITATIVO
CENTRO VIDA RURAL - JAVA

Área: Enfermería
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Daissy Johana Higuita Arias

Descripción general:
Durante el mes de marzo se desarrollaron actividades diseñadas para abordar temas prioritarios de la salud, seleccionados por su relevancia en esta población: audición, riñón, glaucoma, tuberculosis y obesidad. El propósito central es promover el autocuidado, la prevención y el bienestar integral, utilizando un enfoque respetuoso, participativo y adaptado a las características y necesidades de los adultos mayores.

1. Tema o actividad: Salud auditiva y prevención de la hipoacusia

Objetivo:
Identificar las partes básicas del oído y su función de manera sencilla.
Reconocer los signos de alerta de la pérdida auditiva relacionados con la edad (presbiacusia).
Enumerar hábitos cotidianos que dañan y que protegen la audición.
Enseñar la técnica correcta para la limpieza e higiene del oído (desmitificando el uso de copitos).
Brindar estrategias para mejorar la comunicación a pesar de las dificultades auditivas
Motivar a la revisión audiológica periódica y a la aceptación de ayudas auditivas (audífonos) si son necesarias.

Metodología:
Actividad rompe hielo: Los adultos mayores cerraron los ojos e identificaron sonidos cotidianos (agua, pájaros, risas, timbre) se conectó con la actividad de manera vivencial.
Información teórica: se utilizó un dibujo del oído para explicar oído externo, medio e interno, se abordó con los adultos mayores el tema de la presbiacusia como proceso natural y se realizó la dinámica "mito o realidad" con tarjetas verdes y rojas.
Taller práctico: Demostración con toallitas húmedas de cómo se deben limpiar las orejas, se les hace énfasis en no introducir ningún objeto en el oído (copitos, pinzas) para su limpieza.
Se realizó ejercicio en parejas (hablar tapándose la boca vs. mirándose de frente)

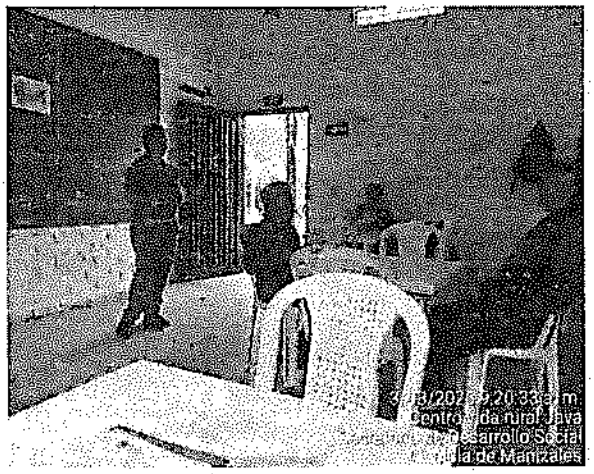
Cierre: socialización de compromisos.

Observaciones o recomendaciones:
El grupo mostró gran entusiasmo en la dinámica de sonidos.
Varios adultos mayores relacionaron espontáneamente la pérdida auditiva con experiencias personales.
Algunos adultos con pérdida auditiva avanzada no participaron durante la charla teórica, pero se integraron en el taller práctico.
La actividad de comunicación (taparse la boca vs. mirar de frente) generó reflexiones profundas sobre cómo se sienten cuando la familia no los mira al hablar.
Ampliar los dibujos para participantes con dificultades visuales.
Crear volantes con los consejos aprendidos.
Preguntar en la próxima actividad quien cumplió con su compromiso.

Registro fotográfico:









2. Tema o actividad: Salud renal, funciones, cuidados y prevención de enfermedades.

Objetivo:
Comprender las funciones básicas de los riñones y por qué son órganos vitales para la salud general.
Identificar los principales factores de riesgo de enfermedad renal: diabetes, hipertensión, obesidad, edad avanzada y antecedentes familiares.
Reconocer que la enfermedad renal temprana no presenta síntomas y que la detección a tiempo es clave.
Conocer los hábitos saludables que protegen los riñones: alimentación, hidratación, ejercicio y evitar la automedicación.
Motivar a la realización de chequeos médicos periódicos (análisis de sangre y orina).

Metodología:
Actividad rompe hielo: "verdadero o falso" con tarjetas rojas y verdes. Frases como "los riñones solo producen orina "generaron debate inicial.
Información teórica: se utilizó imagen de la ubicación de los riñones, se explicaron funciones, se presentaron factores de riesgo: diabetes, hipertensión, automedicación.
Taller práctico se dividió en dos momentos:
Alimentación saludable: clasificación de los alimentos en canastas "SI" y "CUIDADO"
Hidratación: demostración de cantidad de agua recomendada (6-8 vasos) cuando no hay restricciones, a cada adulto mayor se le dio un vaso de agua para que lo bebiera.
Se les advirtió no automedicarse antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno).
Cierre: socialización de compromisos.

Observaciones o recomendaciones:

Alta participación en la clasificación de los alimentos. varios se sorprendieron de que los enlatados tienen mucha sal.

La explicación de que "la enfermedad renal no duele" impactó a los adultos mayores.

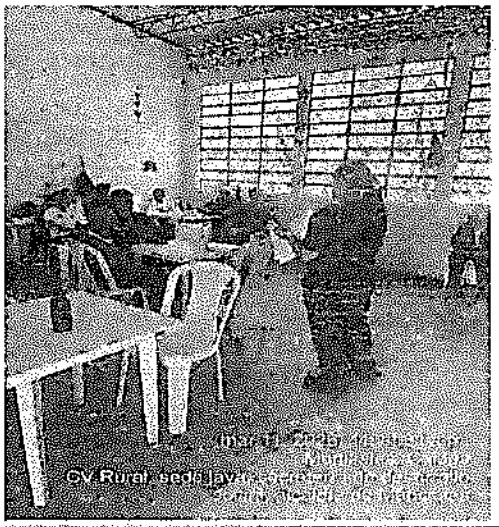
Algunos adultos mayores con diabetes compartieron temores sobre su salud renal, se les explicó la importancia de asistir a los controles y realizarse los exámenes.

Continuar con la toma de signos vitales como se ha venido realizando.

Motivar a los adultos mayores a asistir a citas médicas.

Registro fotográfico:









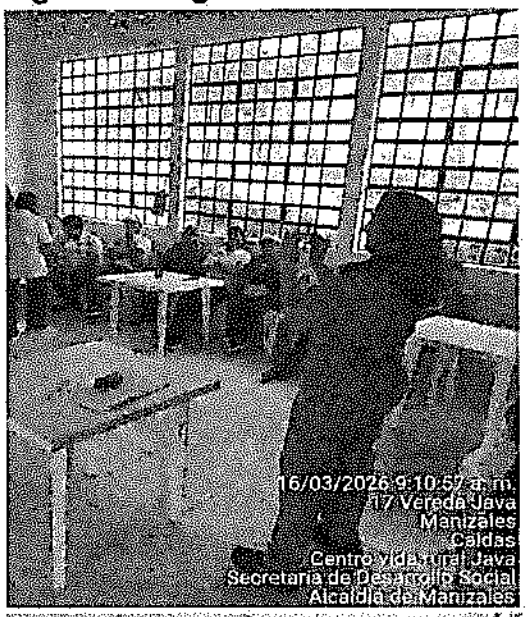
3.Tema o actividad: Glaucoma, prevención temprana y cuidados.

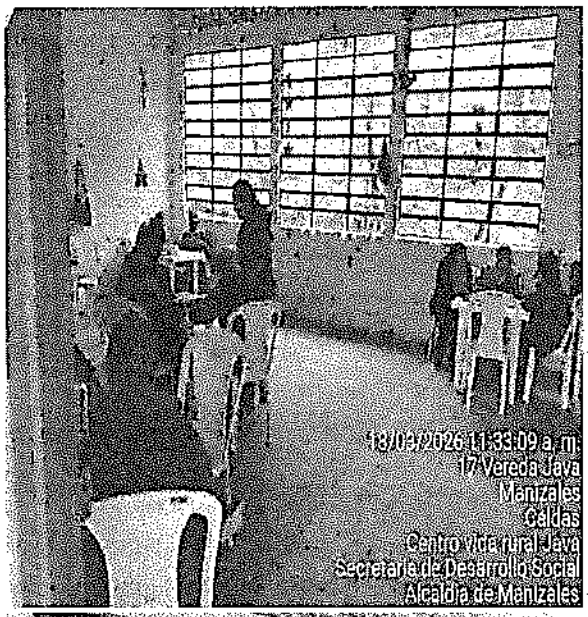
Objetivo:
Comprender qué es el glaucoma y cómo afecta la visión.
Identificar los factores de riesgo: edad avanzada, antecedentes familiares, presión ocular alta, diabetes.
Reconocer que el glaucoma no presenta síntomas en etapas tempranas y que la mitad de quienes lo padecen no lo saben.
Conocer la importancia de los exámenes regulares con el oftalmólogo (presión intraocular y fondo de ojo).
Aprender hábitos saludables que ayudan a proteger la visión: alimentación, actividad física y control de otras enfermedades.
Vivenciar cómo afecta el glaucoma a la visión cotidiana a través de una experiencia simulada.

Metodología:
Actividad rompe hielo: "Así ve una persona con glaucoma" los adultos mayores usaron gafas de simulación (visión periférica reducida).
Información teórica: se explicó el glaucoma como el "ladrón silencioso de la vista", la función del nervio óptico y la presión ocular. Se presentaron factores de riesgo: edad, antecedentes familiares, diabetes.
Taller práctico:
Se explica a los adultos mayores cuáles son los exámenes básicos para detectar el glaucoma.
Alimentación: selección de alimentos para ojos sanos (verduras verdes, frutas anaranjadas, pescado).
Cierre: Se les pide a los adultos mayores dibujar los alimentos aprendidos, se hace una reflexión grupal.

Observaciones o recomendaciones:
La simulación con gafas fue interesante, varios adultos mayores expresaron miedo de llegar a esta enfermedad.
La participación en la estación de alimentos fue alta, reconocieron que la zanahoria es buena, pero se sorprendieron con la espinaca y el pescado.
Varios adultos mayores mencionaron que hace mucho tiempo no se hacen revisar los ojos.
Coordinar con un centro de salud para ofrecer tamizajes visuales.

Registro fotográfico:









4. Tema o actividad: Tuberculosis, qué es, cómo se transmite, cómo se previene y la importancia del tratamiento.

Objetivo:
Comprender qué es la tuberculosis y la diferencia entre infección latente y enfermedad activa.

Identificar los síntomas de alerta de la tuberculosis activa: tos persistente (más de tres semanas), fatiga, pérdida de peso, fiebre y sudores nocturnos.
Conocer cómo se transmite la tuberculosis (por vía aérea) y desmentir mitos sobre el contagio casual.
Aprender medidas prácticas de prevención: ventilación, cubrirse al toser y pruebas periódicas si hay factores de riesgo.
Enfatizar que la tuberculosis tiene cura con tratamiento completo (6-9 meses) y que abandonar el tratamiento es peligroso.
Motivar a la consulta médica ante síntomas persistentes o exposición a personas con TB activa.

Metodología:
Actividad rompe hielo: "Mito o Realidad" con tarjetas verdes y rojas. Frases como" La tuberculosis ya no existe" generaron debate.
Información teórica: Se explicó la diferencia entre la TB latente (no contagia) y TB activa (contagia). Se presentaron síntomas y factores de riesgo (diabetes, espacios cerrados).
Taller práctico:
Clasificación de situaciones en "SÍ se transmite" y "NO se transmite".
Práctica de cubrirse con el codo al toser, uso del tapabocas.
Se les explicó que abrir ventanas y ventilar las habitaciones es una de las mejores formas de prevenir la TB.
Cierre: Se les pidió a los adultos mayores que hagan un compromiso personal.

Observaciones o recomendaciones:
La actividad de clasificación de transmisión fue muy útil. Varios creían que la TB se contagia por compartir cubiertos o dar la mano. La corrección género alivio.
Alta participación en la práctica de cubrirse al toser. Algunos compartieron que "nunca les enseñaron eso".
La diferencia entre TB latente y activa fue bien comprendida usando el ejemplo de "bacteria dormida vs. despierta".
Preguntar en la próxima sesión si alguien tiene tos persistente y motivar consulta médica.

Registro fotográfico:







5. Tema o actividad: Obesidad en el adulto mayor, salud, movilidad y calidad de vida.

Objetivo:
Comprender qué es la obesidad como condición de salud y no como un defecto personal.
Identificar las complicaciones de salud asociadas al exceso de peso: diabetes, presión alta, problemas en articulaciones, etc.
Conocer la relación entre obesidad y diabetes tipo 2.
Aprender estrategias prácticas y seguras para incorporar movimientos en la vida diaria: ejercicios en silla, caminatas, actividades acuáticas.
Reconocer la importancia de la alimentación saludable sin dietas extremas ni restrictivas.

Metodología:

Actividad rompe hielo: "lo que agradezco a mi cuerpo hoy" los adultos mayores compartieron una cosa que su cuerpo les permite hacer.
Información teórica: Se les explicó la obesidad como condición médica con múltiples causas. Se presentaron complicaciones y el beneficio de perder 5 - 10% del peso.
Taller práctico: ejercicios parte superior levantamiento de brazos.
Parte inferior: marcha, elevación de rodillas.
Equilibrio: pararse y sentarse.

Observaciones o recomendaciones:
La dinámica de agradecimiento al cuerpo fue muy emotiva.
Todos participaron activamente en los ejercicios. Hubo risas y compañerismo.
Algunos con problemas articulares limitaron ciertos movimientos, pero se adaptaron fácilmente.
Motivar a los adultos mayores a realizar actividad física tanto en el centro vida como en casa.

Registro fotográfico:







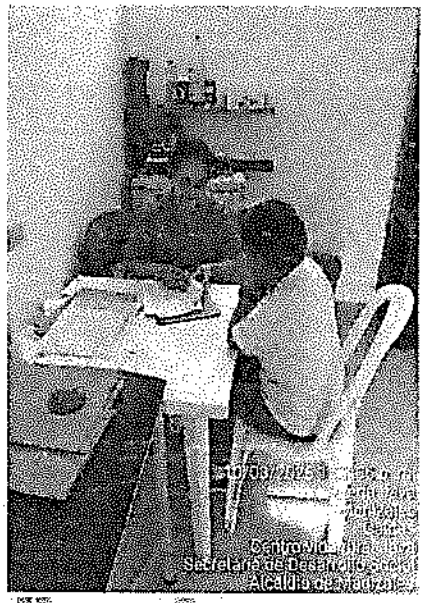
6. Valoraciones iniciales:

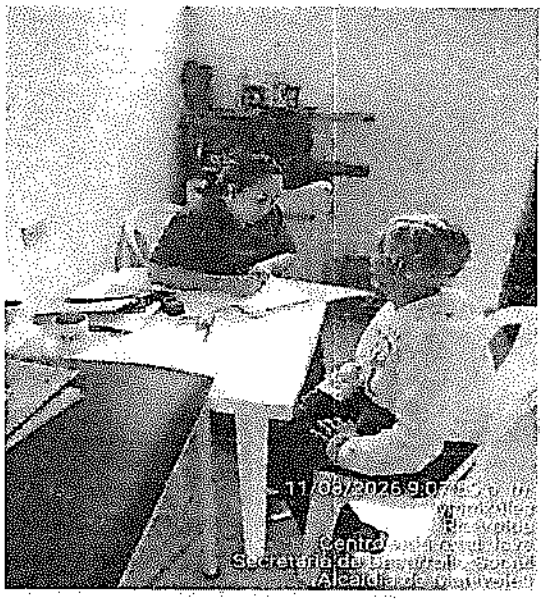
Objetivo:
Realizar una valoración integral de enfermería al ingreso del usuario para identificar necesidades básicas alteradas, establecer un plan de cuidados individualizado y garantizar una adaptación segura al entorno del centro.

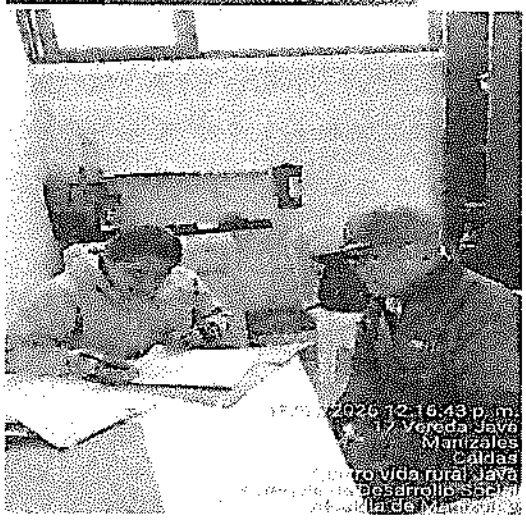
Metodología:
La valoración se realizó, mediante un enfoque integral utilizando las siguientes técnicas: Entrevista clínica, Observación directa, Signos vitales, Peso, talla, hábitos alimenticios, hidratación, Revisión de historia clínica.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidencian adultos mayores muy funcionales y otros con movilidad reducida.
Se observa varios adultos mayores que hace mucho tiempo no van a control médico.
Se observa que no manejan bien el horario de los medicamentos.
Hacer educación sobre los derechos en salud, síntomas de infecciones de transmisión sexual, cómo prevenir la osteoporosis.
Motivarlos a realizar actividad física.
Sensibilización sobre la importancia de cumplir la hora de la medicación.
Gestionar citas médicas.

Registro fotográfico:







7. Toma de signos vitales:

Objetivo:
Establecer una línea de base del estado hemodinámico, respiratorio y térmico del adulto mayor al ingreso o durante su estancia, para detectar precozmente signos de descompensación, prevenir eventos adversos y guiar intervenciones de enfermería oportunas que preserven su funcionalidad y seguridad.

Metodología:

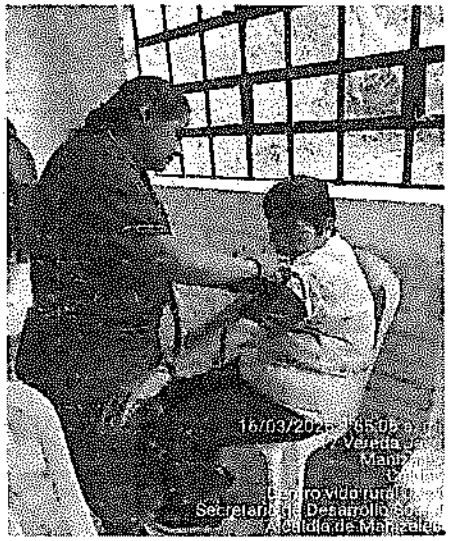
El procedimiento se llevó a cabo en un ambiente tranquilo, con el adulto mayor en reposo previo de al menos 10 minutos, garantizando privacidad, confort y explicación verbal de cada paso para disminuir ansiedad y favorecer la colaboración.
Uso de herramientas como: tensiómetro, fonendoscopio, pulsioxímetro, termómetro.
Se realiza la toma de signos vitales dos veces por semana y cuando un adulto mayor lo requiera.

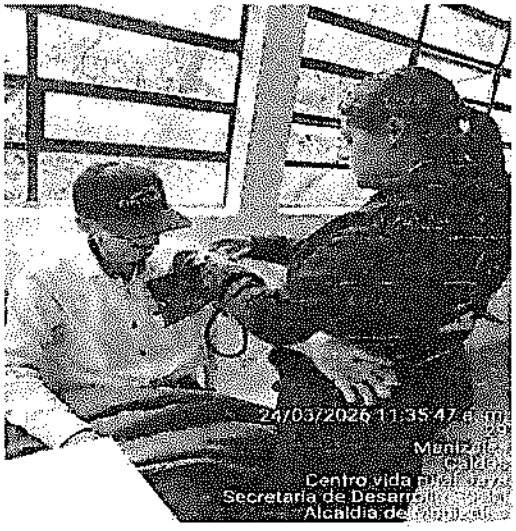
Observaciones o recomendaciones:
Los adultos mayores toleran adecuadamente la toma de signos vitales, mostrando una actitud colaborativa y receptiva durante todo el procedimiento. Manifiestan verbalmente que este momento les resulta agradable, refiriendo que les hace sentir seguros, acompañados y valorados por el equipo.

Registro fotográfico:









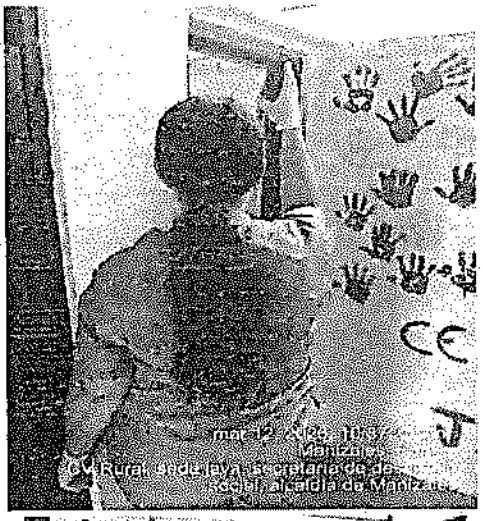
8. Aseo e higiene del adulto mayor.

Objetivo:
Acompañar al adulto mayor en su proceso diario de higiene para garantizar que, sin importar su nivel de dependencia, mantenga su salud física, su seguridad y, sobre todo, su respeto como persona.

Observaciones o recomendaciones:
Adulto mayor colaborador, manifiesta sentirse a gusto.
Respetar su intimidad.
Preparar todo antes del baño.
Orden de lavado.
Secado minucioso.

Registro fotográfico:









Las valoraciones iniciales proporcionan el mapa de riesgos y recursos.
Los signos vitales entregan datos objetivos de estabilidad fisiológica.
La asistencia en el baño es el escenario donde convergen la técnica, la seguridad y el respeto por la dignidad.

Daissy Johana Higuita Arias

Daissy Johana Higuita Arias
Auxiliar de enfermería

Área: Psicología
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Valentina Ospina Suárez

Descripción general del periodo
Durante el mes de marzo se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas en los adultos mayores, abordando temáticas como el reconocimiento de derechos y deberes, la autoestima, la sana convivencia, el sentido de pertenencia y el trabajo en equipo.

Las intervenciones se enfocaron en promover un ambiente armónico dentro del Centro Vida, favoreciendo la participación activa, la expresión emocional y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la empatía. A través de metodologías participativas y experienciales, se logró involucrar a los adultos mayores en procesos de reflexión que contribuyen al bienestar integral y a la mejora de la convivencia grupal.

1. Tema o actividad: Manual de convivencia

Objetivo: Reconocer los derechos y deberes como personas mayores, promoviendo el respeto mutuo, la participación y la convivencia armónica.

Metodología: La actividad se desarrolló a partir de un conversatorio guiado en el que se introdujeron los conceptos de derechos y deberes, utilizando ejemplos prácticos y cercanos a la vida cotidiana de los adultos mayores, con el fin de facilitar la comprensión y generar identificación con las situaciones planteadas. Se promovió la participación activa mediante preguntas orientadoras que permitieron explorar experiencias previas relacionadas con el respeto, la convivencia y el cumplimiento de normas.

Posteriormente, se implementó una actividad de representación gráfica en la que los participantes plasmaron mediante dibujos algunos derechos y deberes, favoreciendo la expresión simbólica, el refuerzo cognitivo y la apropiación del contenido desde un enfoque significativo. Esta estrategia permitió integrar procesos de memoria, atención y creatividad.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo en el que se retomaron los conceptos trabajados, vinculándolos con valores fundamentales como el respeto, la paz y la

armonía, promoviendo la comprensión de que el ejercicio de los derechos implica también el cumplimiento de deberes dentro del centro vida.

Observaciones:
Se evidenció participación activa por parte de la mayoría de los adultos mayores, mostrando interés en el tema y disposición para compartir experiencias. A nivel cognitivo, algunos participantes requirieron acompañamiento para la comprensión de los conceptos, especialmente en la diferenciación entre derechos y deberes.

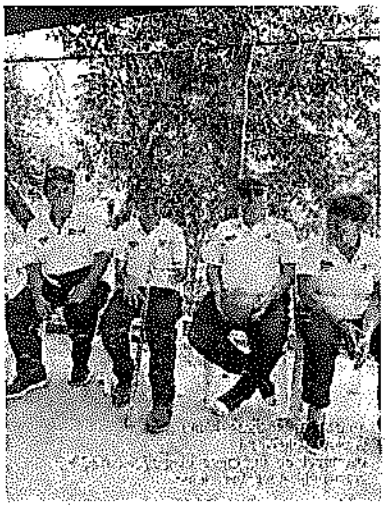
Se observó un ambiente de respeto durante la actividad, favoreciendo la interacción grupal y la construcción de aprendizajes significativos.

Recomendaciones:
Reforzar periódicamente los acuerdos de convivencia mediante actividades prácticas.
Continuar utilizando estrategias visuales y participativas que faciliten la comprensión.

Registro fotográfico:









2. Tema o actividad: Reconocimiento personal

Objetivo: Fortalecer el reconocimiento de las cualidades personales, promoviendo el amor propio y la autovaloración en las personas mayores.

Metodología: La actividad inició con un conversatorio reflexivo orientado a la comprensión del concepto de autoestima, promoviendo la identificación del valor personal y el reconocimiento de las capacidades individuales. Se utilizaron ejemplos cotidianos que permitieron a los participantes relacionar el concepto con su experiencia de vida, facilitando la interiorización del tema.

Posteriormente, se desarrolló la dinámica "Mi tarjeta de presentación", en la cual cada adulto mayor identificó y escribió aspectos positivos de sí mismo, como habilidades, cualidades y elementos que generan bienestar emocional. Esta actividad tuvo como intención fortalecer la autoimagen positiva y promover el reconocimiento personal desde una perspectiva consciente.

Adicionalmente, se trabajó la afirmación "Yo soy...", como estrategia de refuerzo emocional, permitiendo que los participantes expresaran verbal y simbólicamente características positivas, fortaleciendo la identidad y la seguridad personal. Finalmente, se realizó un espacio de socialización voluntaria, promoviendo la escucha activa y el reconocimiento grupal, generando un ambiente de validación emocional.

Observaciones:

Se evidenció buena disposición frente a la actividad, aunque algunos participantes presentaron dificultad para identificar cualidades propias, requiriendo acompañamiento y orientación.
A nivel emocional, se observaron expresiones positivas, así como momentos de reflexión significativa. La socialización favoreció el fortalecimiento de la autoestima y la interacción grupal.

Recomendaciones:
Continuar reforzando el reconocimiento personal en actividades futuras.
Brindar acompañamiento a participantes con baja autovaloración.

Registro fotográfico:



3. Tema o actividad: Sana convivencia

Objetivo:
Promover la convivencia armónica entre los adultos mayores, fortaleciendo el respeto, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos.

Metodología: La actividad inició con un conversatorio guiado enfocado en la comprensión del concepto de sana convivencia, promoviendo la reflexión sobre las experiencias personales en torno al respeto, el trato adecuado y la interacción con los demás. Se utilizaron preguntas orientadoras que permitieron identificar percepciones y emociones asociadas a la convivencia.

Posteriormente, se desarrolló una construcción colectiva de acuerdos de convivencia, donde cada participante aportó ideas relacionadas con el respeto, la escucha activa, la tolerancia y el uso adecuado del lenguaje. Esta estrategia tuvo como finalidad fomentar la corresponsabilidad y el sentido de pertenencia frente a las normas del grupo.
Adicionalmente, se implementaron actividades dinámicas orientadas a la aplicación práctica de los acuerdos, permitiendo que los adultos mayores identificaran conductas adecuadas e inadecuadas en situaciones cotidianas, fortaleciendo habilidades de resolución de conflictos y autocontrol emocional.

Finalmente, se realizó un cierre reflexivo enfatizando la importancia de la empatía y el respeto como pilares fundamentales para la convivencia armónica.

Observaciones:
Se evidenció participación activa y disposición al diálogo. Algunos participantes manifestaron experiencias personales relacionadas con conflictos, lo que permitió un abordaje más significativo del tema.
Se observó fortalecimiento en la comprensión de normas básicas de convivencia, aunque persisten conductas que requieren seguimiento, especialmente en el manejo del tono de voz y la tolerancia.

Recomendaciones:
Continuar reforzando estrategias de resolución pacífica de conflictos.
Realizar seguimiento a casos específicos que presenten dificultades en la convivencia.

Registro fotográfico:



4. Tema o actividad: Sentido de pertenencia y cuidado del Centro Vida

Objetivo: Promover el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad en el cuidado del espacio institucional.

Metodología: La actividad inició con una reflexión guiada sobre el significado de pertenecer a un lugar, promoviendo la identificación emocional con el Centro Vida como un espacio de encuentro, bienestar y apoyo. Se incentivó la expresión de sentimientos asociados a la participación en el programa.

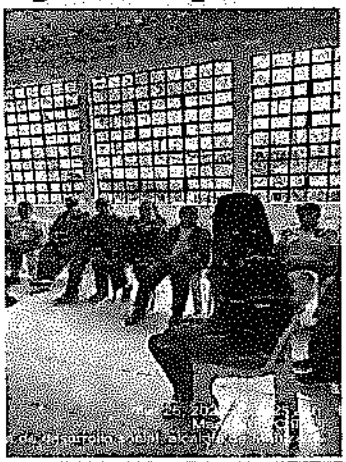
Posteriormente, se desarrolló una actividad participativa en la que los adultos mayores expresaron compromisos relacionados con el cuidado del espacio, el respeto por los compañeros y la participación activa. Esta dinámica permitió fortalecer la responsabilidad

individual y colectiva. Se promovió la interacción grupal como estrategia para consolidar vínculos y fortalecer el sentido de comunidad.

Observaciones:
Se evidenció buena participación y apropiación del tema. Los adultos mayores manifestaron sentimientos positivos hacia el Centro Vida, destacando la importancia del espacio en su bienestar.
Se observó fortalecimiento del sentido de pertenencia y mayor disposición hacia el cuidado del entorno.

Recomendaciones:
Continuar fortaleciendo actividades que promuevan la identidad grupal.
Reforzar el cumplimiento de compromisos adquiridos.

Registro fotográfico:









5. Tema o actividad: Trabajo en equipo

Objetivo: Promover la cooperación, el respeto y el apoyo mutuo mediante dinámicas grupales.

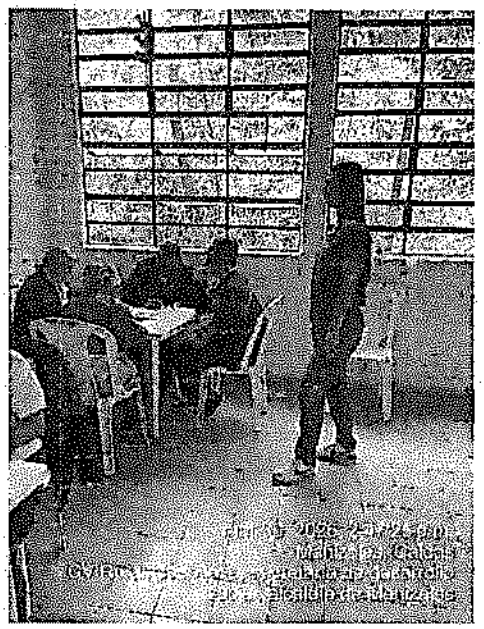
Metodología: La actividad inició con un conversatorio orientado a la comprensión del trabajo en equipo, resaltando la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo en la vida cotidiana. Se promovió la participación mediante el intercambio de experiencias.

Posteriormente, se desarrolló una dinámica lúdica en la que los participantes debían transportar una bomba en parejas sin utilizar las manos, favoreciendo la coordinación, la comunicación no verbal y la cooperación. Esta actividad permitió fortalecer habilidades sociales y promover el respeto por el ritmo del compañero. Finalmente, se realizó una reflexión grupal en la que se destacó la importancia del trabajo en equipo para alcanzar objetivos comunes.

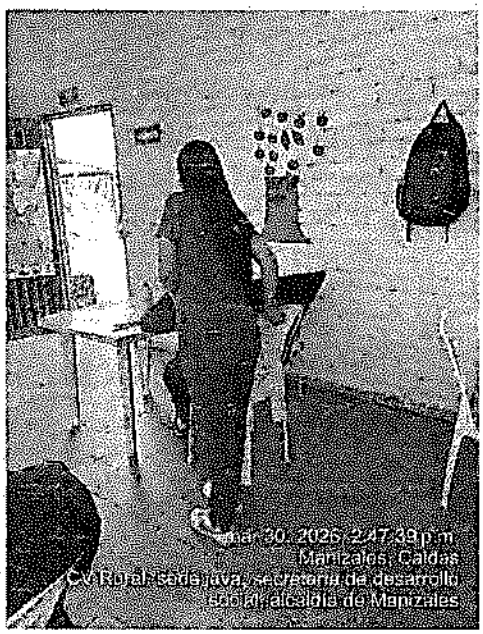
Observaciones:
Se evidenció alta participación y motivación durante la actividad. Los adultos mayores mostraron disposición para trabajar en equipo y colaborar entre sí.
Se observaron mejoras en la interacción grupal y en la cooperación, aunque algunos participantes requirieron orientación para coordinar acciones.

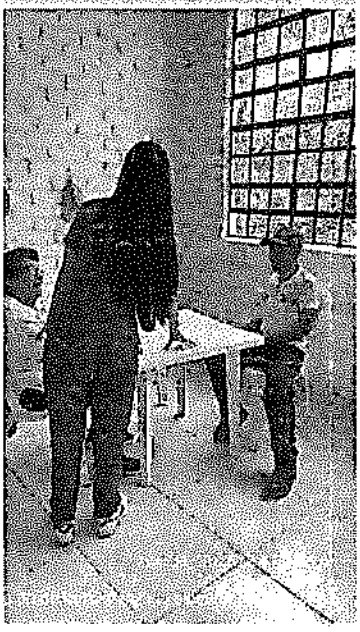
Recomendaciones:
Continuar implementando actividades lúdicas que fortalezcan el trabajo en equipo.
Promover la inclusión de todos los participantes en las dinámicas.

Registro fotográfico:









6. Valoraciones iniciales:

Objetivo: Identificar el estado cognitivo, emocional y social de los adultos mayores, con el fin de establecer un diagnóstico inicial que permita orientar el acompañamiento psicosocial de manera individual y grupal.

Metodología: El proceso de valoración inicial se llevó a cabo mediante la observación directa, la interacción conversacional y la aplicación de preguntas orientadoras que permitieron explorar aspectos relacionados con el funcionamiento cognitivo, el estado emocional, las redes de apoyo y las condiciones de vida de los adultos mayores.

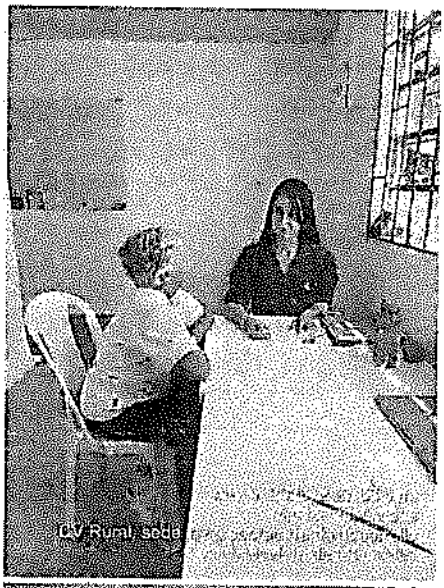
Durante las sesiones, se priorizó la creación de un ambiente de confianza que facilitara la expresión espontánea, permitiendo identificar características individuales en cuanto a memoria, atención, orientación, estado de ánimo y habilidades de comunicación. Asimismo, se tuvo en cuenta la participación en las actividades grupales como indicador del nivel de integración social y disposición emocional.

La información recolectada fue analizada con enfoque psicosocial, permitiendo reconocer factores de riesgo, necesidades específicas y potencialidades, con el fin de orientar estrategias de intervención acordes a cada caso.

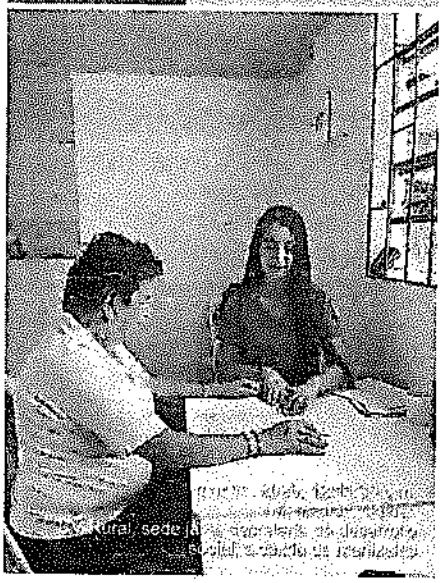
Observaciones:
Se evidenció diversidad en los niveles de funcionamiento cognitivo, identificando adultos con desempeño conservado, así como casos con deterioro leve que requieren acompañamiento continuo.
A nivel emocional, se observaron en su mayoría estados de ánimo estables, aunque algunos participantes manifestaron sentimientos de soledad, preocupación o desmotivación, asociados a condiciones personales y familiares.
En el componente social, se identificaron diferencias en las redes de apoyo, evidenciando casos con apoyo familiar limitado, lo cual representa un factor de vulnerabilidad.

Recomendaciones:
Realizar seguimiento periódico a los adultos con mayor riesgo cognitivo y emocional.
Fortalecer el acompañamiento individual en casos que lo requieran.
Continuar promoviendo actividades grupales que favorezcan la integración social y el bienestar emocional.

Registro fotográfico:









7. Intervenciones individuales:

Objetivo: Brindar acompañamiento psicológico individual a los adultos mayores, orientado a la atención de necesidades emocionales, el fortalecimiento del bienestar y la orientación frente a situaciones personales.

Metodología: Las intervenciones individuales se desarrollaron a través de espacios de escucha activa y acompañamiento emocional, en los cuales se permitió a los adultos mayores expresar libremente sus pensamientos, emociones y preocupaciones. Se

emplearon técnicas de orientación psicológica básica, contención emocional y validación de experiencias, favoreciendo la construcción de confianza y el fortalecimiento del vínculo terapéutico.
Asimismo, se brindó orientación frente a situaciones relacionadas con dinámicas familiares, adaptación al Centro Vida, manejo de emociones y resolución de conflictos, promoviendo estrategias de afrontamiento adecuadas según cada caso. Las intervenciones se realizaron de manera flexible, respondiendo a las necesidades identificadas durante las actividades grupales y las valoraciones iniciales.

Observaciones:
Se evidenció apertura por parte de varios adultos mayores para expresar situaciones personales, lo que permitió identificar necesidades emocionales específicas.
Algunos participantes manifestaron sentimientos de soledad, preocupación por su entorno familiar y dificultades en la adaptación, requiriendo acompañamiento continuo.
Se observó que los espacios individuales favorecen la regulación emocional, la disminución de la tensión y el fortalecimiento del bienestar psicológico.

Recomendaciones:
Dar continuidad a los procesos de acompañamiento individual.
Realizar seguimiento a casos que presenten mayor vulnerabilidad emocional.
Fortalecer la articulación entre el trabajo grupal e individual para un abordaje integral.

Registro fotográfico:







Conclusión general:
Durante el mes de marzo se evidenció un proceso positivo en el fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y de convivencia en los adultos mayores. Las actividades desarrolladas permitieron promover la participación activa, la expresión emocional y la construcción de relaciones basadas en el respeto y la empatía.

Se destacan avances significativos en la apropiación de normas de convivencia, el reconocimiento personal y el trabajo en equipo, evidenciando un impacto favorable en el bienestar grupal. No obstante, se identifican aspectos a fortalecer relacionados con la tolerancia, el autocontrol emocional y la comunicación asertiva, los cuales requieren continuidad en el acompañamiento psicosocial.

De manera complementaria, desde el área de psicología se llevaron a cabo intervenciones individuales orientadas a la escucha activa, el acompañamiento emocional y la orientación frente a situaciones personales, familiares y de adaptación al entorno institucional, permitiendo atender necesidades particulares y brindar apoyo oportuno a los adultos mayores que lo requirieron.

Asimismo, se avanzó en el proceso de valoraciones iniciales, mediante la observación y el análisis del estado cognitivo, emocional y social de los participantes, lo cual permitió

identificar factores de riesgo, necesidades específicas y establecer lineamientos de intervención acordes a cada caso.

Desde el componente psicológico, se resalta la importancia de continuar fortaleciendo tanto los espacios grupales como las intervenciones individuales, promoviendo un abordaje integral que favorezca el bienestar emocional, la prevención de conflictos y el fortalecimiento de habilidades sociales, contribuyendo así a un envejecimiento activo y una convivencia armónica dentro del Centro Vida.

Valentina O

Valentina Ospina Suarez
Psicóloga

Área: Trabajo Social
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Anggie Daniela Ramírez Castrillón

Descripción general del periodo
Durante el mes de marzo se llevaron a cabo actividades para fortalecer en los adultos mayores, el sentido de pertenencia, corresponsabilidad, la autoestima, sentido de dignidad, así mismo, la promoción de la expresión emocional, reflexión espiritual, entre otras esferas del ser y el entorno.

La ejecución de estas actividades se dio a partir del reconocimiento de experiencias, que generaron conciencia colectiva, tanto personal como del territorio y el entorno que habita cada adulto. Se utilizaron metodologías de participación activa, reflexión grupal, reconocimiento de saberes en donde se logró que los adultos reconocieran el valor de estas dinámicas para el fortalecimiento de su bienestar emocional y social.

1. Tema o actividad: conociendo nuestro manual de convivencia

Objetivo: Promover el reconocimiento del manual de convivencia como herramienta de bienestar colectivo, fortaleciendo el sentido de pertenencia y corresponsabilidad.

Metodología:

La actividad inició con la pregunta orientadora:

"¿Qué es un manual de convivencia?", permitiendo identificar conocimientos previos y experiencias de los participantes. Posteriormente, se construyó de manera conjunta el concepto, destacando su importancia en la regulación de normas y la convivencia armónica.

Posteriormente, se explicaron los conceptos de: deberes, faltas leves, faltas moderadas, faltas graves

Se promovió la participación mediante ejemplos cotidianos, generando reflexión sobre las consecuencias de las acciones individuales dentro del grupo.

Se presentaron 10 situaciones relacionadas con faltas leves y moderadas. Cada participante utilizó una paleta con:

Cara verde (acción positiva) o Cara roja (acción negativa)

Los adultos mayores justificaron sus respuestas, fomentando el análisis crítico, el respeto por la opinión del otro y la identificación de conductas adecuadas e inadecuadas.

Finalmente, se lleva a cabo una actividad donde cada participante seleccionó una palabra de una caja y la clasificó como valor o antivalor en dos carteles ubicados en la pared. Posteriormente, explicó su elección y la ubicó en el espacio correspondiente.

Esta actividad permitió reforzar principios éticos y promover la construcción colectiva de normas de convivencia.

Observaciones:

Se observa una participación activa y constante de los adultos mayores, así como una comprensión adecuada de los conceptos relacionados con el manual de convivencia y el reconocimiento de conductas que favorecen o afectan la convivencia.

Adicional a ello, se evidencia expresión libre de opiniones y fortalecimiento del respeto grupal.

Recomendaciones:

Continuar desarrollando actividades participativas que refuercen el manual de convivencia.

Realizar seguimientos para evidenciar cambios en el comportamiento.

Registro fotográfico:









2. Tema o actividad: Honrando la historia y la fuerza de las mujeres

Objetivo: Reconocer el valor, la trayectoria, y los aportes de las mujeres, fortaleciendo su autoestima, identidad y sentido de dignidad

Metodología: La actividad inició con la conformación de un círculo, generando un espacio de confianza y escucha activa. Se planteó la pregunta orientadora: "¿Qué significa para usted la mujer?". Cada participante compartió su percepción desde su experiencia personal, permitiendo reconocer diferentes visiones, emociones y vivencias en torno al significado de la mujer.

Posteriormente, se realizó la contextualización del Día Internacional de la Mujer, abordando de manera sencilla: Su origen histórico, la lucha por los derechos, la importancia de la equidad de género, desde allí, se promovió la reflexión sobre los avances y desafíos actuales del papel de la mujer en la sociedad.

Se desarrolló una actividad lúdica denominada "pasarela de reconocimiento", en la cual cada adulto mayor participó de forma voluntaria donde cada participante expresó cuál es la mujer más importante en su vida. Este espacio permitió la expresión de emociones, el reconocimiento de figuras significativas (madres, hijas, esposas, abuelas, entre otras) y el fortalecimiento de vínculos afectivos.

Como actividad de cierre, se dispuso un cartel con el título:
"Mi legado es..." Cada participante: Plasmó su huella como símbolo de identidad, escribió su nombre y reflexionó sobre el legado que deja o desea dejar
Finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre el papel de la mujer en la sociedad, resaltando su importancia en la familia, la comunidad y la historia.

Observaciones:
Los participantes mostraron una alta carga emocional durante la actividad, especialmente al recordar figuras femeninas significativas.
Se evidenció diversidad de experiencias, algunas marcadas por vivencias positivas y otras por situaciones difíciles.
Alta participación e involucramiento emocional de los adultos mayores.

Recomendaciones:
Continuar promoviendo espacios de expresión emocional y memoria significativa.
Brindar acompañamiento psicosocial en actividades que movilicen emociones profundas.
Dar continuidad a actividades que refuercen el reconocimiento del rol de la mujer en la sociedad.

Registro fotográfico:









3. Tema o actividad: La alegría como medicina del alma

Objetivo: Promover la expresión emocional positiva y fortalecer el bienestar psicosocial a través del reconocimiento de experiencias que generan alegría

Metodología: La actividad inició con un ejercicio de risa grupal durante 30 segundos, lo que permitió disminuir tensiones, promover la espontaneidad y facilitar la conexión grupal. Posteriormente, se realizó una socialización de 15 datos sobre los beneficios de la risa, destacando su impacto en el bienestar emocional. Se generó un espacio de diálogo donde los participantes compartieron experiencias relacionadas con momentos de alegría y risa en su vida cotidiana.

Se presentó un árbol elaborado en cartulina ubicado en la pared, y cada participante pegó en hojas o frutos su recuerdo más alegre. Esta dinámica permitió: evocar recuerdos positivos y fortalecer la memoria emocional. Posteriormente, se escucharon tres canciones relacionadas con la alegría, generando un ambiente de disfrute y conexión emocional. Finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre los mensajes de las canciones, los participantes expresaron lo que cada canción les hacía sentir o recordar. Este momento facilitó la expresión emocional y la identificación de la música como recurso terapéutico.

Observaciones:
Los participantes mostraron una actitud receptiva, alegre y participativa durante toda la actividad.

Se evidenció que la risa facilitó la apertura emocional y la interacción entre los asistentes. Algunos adultos mayores manifestaron emociones profundas al recordar momentos significativos de su vida.
La actividad musical generó alta conexión emocional y motivación en el grupo

Recomendaciones:
Continuar implementando actividades lúdicas que promuevan la risa y el bienestar emocional.
Incluir con mayor frecuencia el uso de la música como herramienta terapéutica.

Registro fotográfico:









4. Tema o actividad: El agua y la naturaleza: corazón de nuestro territorio

Objetivo: Fortalecer el sentido de pertenencia y conciencia ambiental en los adultos mayores, reconociendo la relación entre agua, naturaleza, y territorio desde sus experiencias de vida.

Metodología: La actividad inició con un ejercicio de relajación en el cual se invitó a los participantes a cerrar los ojos e imaginar el lugar donde crecieron. A través de una guía verbal, se motivó a recordar: el entorno físico, los sonidos, olores y emociones asociadas. Este momento permitió conectar con la memoria emocional y generar un ambiente de introspección. Posteriormente, cada participante compartió de manera voluntaria el lugar donde nació o creció, describiendo sus características y recuerdos asociados, allí, se reconocieron diferentes contextos (rural, urbano, familiar, comunitario y se compartieron vivencias significativas

Finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia de estos lugares en la construcción de la identidad personal. Se introdujo el tema de la apropiación del territorio, abordando aspectos como: El sentido de pertenencia, la identidad cultural, la relación con el entorno. Se motivó a los participantes a reconocer el territorio como parte fundamental de su historia de vida. Como acto de cierre, cada participante realizó un dibujo que representaba: El lugar donde creció o donde vive actualmente, espacios significativos (hogar, escuela, parque, iglesia, entre otros)

Posteriormente, se unieron los dibujos para construir un mapa social grupal y se identificaron y clasificaron los lugares en categorías como: lugares seguros, lugares peligrosos y lugares alegres o significativos. Este ejercicio permitió visualizar el territorio desde la experiencia colectiva y fortalecer la comprensión del entorno.

Observaciones:
Los participantes mostraron disposición y conexión emocional durante el ejercicio de evocación.
Se evidenciaron experiencias diversas, algunas asociadas a contextos positivos y otras a situaciones difíciles.
El uso del dibujo facilitó la expresión en aquellos con menor facilidad para la comunicación verbal.
La construcción del mapa social generó interés y sentido de pertenencia grupal.

Recomendaciones:
Continuar desarrollando actividades que fortalezcan la apropiación del territorio.
Promover espacios de diálogo sobre el cuidado y transformación del entorno.
Utilizar el mapa social como insumo para futuras intervenciones comunitarias.

Registro fotográfico:









5. Tema o actividad: Reflexión, perdón y esperanza

Objetivo: Favorecer la reflexión espiritual, el fortalecimiento emocional y la reconciliación personal, promoviendo la esperanza y el sentido de vida en los adultos mayores.

Metodología: La actividad inició con una reflexión guiada sobre: El perdón, la reconciliación y el amor al prójimo. Se promovió el diálogo, permitiendo a los participantes compartir sus percepciones y experiencias, generando un ambiente de

confianza, respeto y apertura emocional. A cada participante se le entregó: Una piedra (símbolo de carga emocional) y un papel en el que cada adulto escribió de manera libre: Una situación dolorosa, una persona que le haya generado daño, o aquello que desea dejar atrás.

Posteriormente, los papeles fueron arrugados y depositados en una bolsa junto con las piedras, acompañados de la frase: "Hoy decido dejar esto en manos de Dios y me libero". Este ejercicio permitió exteriorizar emociones y generar un proceso de liberación simbólica.

Se encendió una vela como símbolo de luz, fe y renovación. Cada participante, se acercó de manera voluntaria, apagó la vela y expresó en voz alta la frase: "Hoy me llevo la esperanza de...", completándola con un pensamiento positivo o propósito personal. Este momento fortaleció el sentido de esperanza y proyección hacia el futuro.

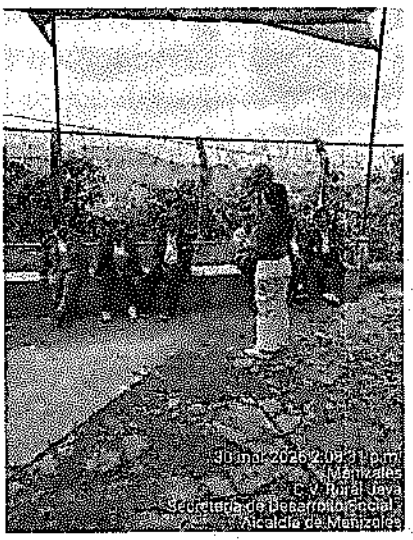
Como acto de cierre, se dibujó una cruz grande en el tablero. Cada participante tomó una palabra al azar relacionada con la Semana Santa (ejemplo: fe, sacrificio, amor, perdón, esperanza, entre otras), la ubicó en la cruz y la explicó su significado desde su experiencia personal. Este espacio permitió la reflexión espiritual y el reconocimiento de valores asociados a la fe y la vida cotidiana.

Observaciones:
Algunos participantes manifestaron emociones intensas durante el ejercicio de liberación, lo cual evidencia la necesidad de estos espacios.
Se requirió acompañamiento emocional en ciertos momentos para validar sentimientos.
La actividad simbólica facilitó la participación incluso de quienes presentan dificultad para expresarse verbalmente.
Se evidenció respeto y empatía entre los participantes durante toda la actividad

Recomendaciones:
Continuar desarrollando actividades que integren el componente emocional y espiritual.
Brindar acompañamiento psicosocial en procesos que movilicen emociones profundas.
Adaptar este tipo de dinámicas respetando las creencias y valores de los participantes.

Registro fotográfico:









6. Valoraciones iniciales:

Objetivo: Realizar una valoración sociofamiliar del adulto mayor mediante la recolección de información sobre sus condiciones habitacionales, redes de apoyo, situación económica y motivación de participación en el Centro Vida, con el fin de identificar necesidades, factores de riesgo y potencialidades que orienten la intervención integral desde Trabajo Social y contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida.

La valoración sociofamiliar se llevó a cabo mediante una entrevista estructurada, apoyada en técnicas propias del Trabajo Social como la escucha activa, la observación

directa y el diálogo empático, las cuales permitieron explorar de manera integral las condiciones sociales, familiares, económicas y habitacionales del adulto mayor.
Durante el proceso, se propició un ambiente de confianza, respeto y tranquilidad emocional, favoreciendo la apertura del participante y facilitando la expresión de experiencias, percepciones y situaciones personales, incluso en temas sensibles. La información recolectada fue analizada desde un enfoque profesional de Trabajo Social, permitiendo identificar factores de riesgo, necesidades, problemáticas y potencialidades, con el fin de orientar estrategias de intervención que contribuyan al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

Observaciones:
Se evidenció disposición del adulto mayor para participar en el proceso de valoración, mostrando apertura al diálogo en la mayoría de los temas abordados.
Durante la entrevista, algunas preguntas relacionadas con aspectos familiares y emocionales generaron sensibilidad, lo cual requirió un manejo empático y respetuoso.
La creación de un ambiente de confianza facilitó la expresión de experiencias personales, permitiendo obtener información relevante.
Se identificó que el adulto mayor puede omitir o minimizar ciertas situaciones, especialmente aquellas relacionadas con conflictos familiares o dificultades económicas.
La comunicación no verbal (gestos, tono de voz, silencios) aportó información significativa para la comprensión integral del caso.

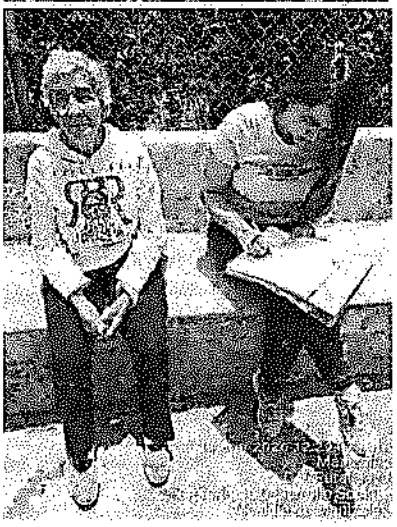
Recomendaciones:
Fortalecer el uso de la escucha activa y la empatía en futuras valoraciones para facilitar la apertura del adulto mayor.
Realizar procesos de seguimiento que permitan complementar o validar la información obtenida inicialmente.
Generar espacios continuos de confianza que favorezcan la expresión de situaciones sensibles o no manifestadas en el primer encuentro.
Implementar estrategias de intervención acordes a las necesidades identificadas, priorizando factores de riesgo.
Garantizar la confidencialidad y el respeto por la información brindada durante todo el proceso.

Registro fotográfico:









Conclusión general:
Durante el mes de marzo, las actividades desarrolladas desde Trabajo Social evidenciaron avances significativos en la participación, la expresión emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales en los adultos mayores. A través de metodologías participativas, vivenciales y reflexivas, se logró promover la integración grupal, el reconocimiento de valores, la apropiación de normas de convivencia y el bienestar emocional.

No obstante, se identifican aspectos por fortalecer, como la necesidad de dar continuidad a los procesos de acompañamiento individual, profundizar en el abordaje de situaciones emocionales sensibles y reforzar el seguimiento a los casos con mayor nivel de vulnerabilidad.

Desde el ejercicio profesional, se recomienda mantener e implementar estrategias integrales que articulen lo grupal e individual, fortalecer el trabajo interdisciplinario y garantizar espacios permanentes de escucha y acompañamiento, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de vida de la población adulta mayor.

Anggie Daniela Ramírez
Anggie Daniela Ramírez
Trabajadora social

Area: Fisioterapia
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Beatriz Eugenia De Vargas Molina

El presente informe cualitativo de fisioterapia desde el acondicionamiento físico para el adulto mayor se fundamentó en la promoción de un **envejecimiento activo** y funcional, orientado a mitigar los efectos del sedentarismo y los cambios fisiológicos propios de la edad. A través de una prescripción del ejercicio basada en la evidencia, este plan integró la mejora de las capacidades físicas condicionales —como la fuerza, la resistencia aeróbica y la flexibilidad— con el entrenamiento de cualidades coordinativas y de equilibrio, esenciales para la **prevención de caídas** y el mantenimiento de la autonomía. El enfoque principal fue la **funcionalidad**, adaptando cada carga de trabajo a las capacidades individuales para mejorar la calidad de vida, optimizar la salud cardiovascular y fomentar el bienestar integral del usuario en su entorno cotidiano.

1. Tema o actividad: Acondicionamiento Físico

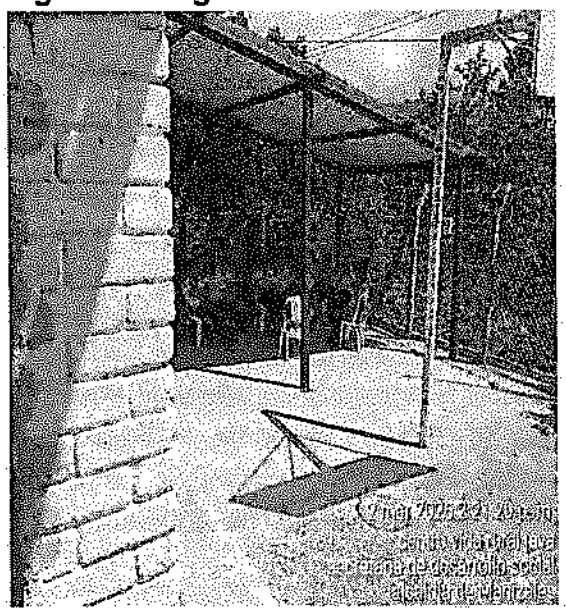
Objetivo: Promover la salud y el bienestar del adulto mayor a través del acondicionamiento físico, mejora la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la movilidad funcional, lo que facilita una mayor independencia y calidad de vida del adulto mayor.

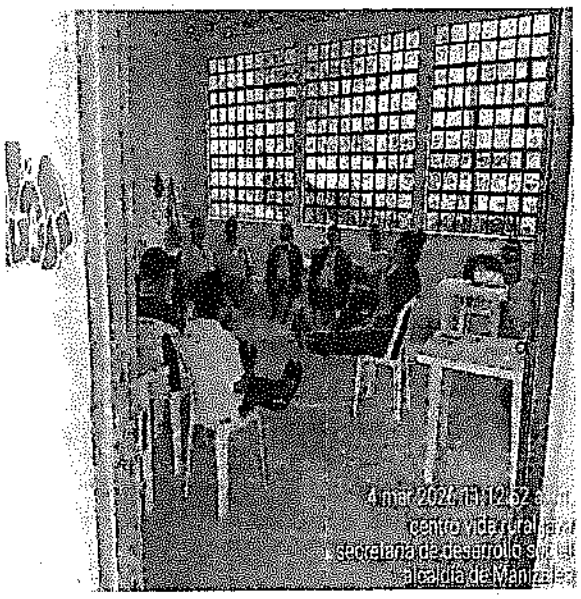
Metodología: Se realizaron dos actividades, la primera fue una caminata con intervalos y la segunda fueron ejercicios de fuerza en silla. la caminata rítmica con intervalos fue

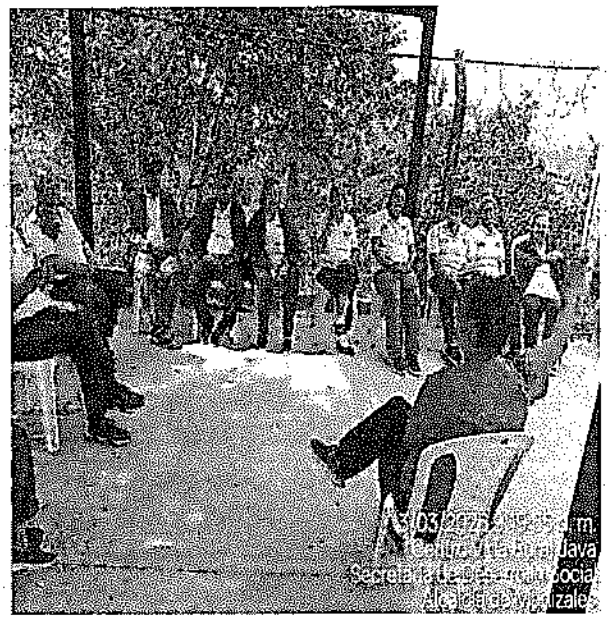
excelente para la capacidad cardiovascular; el uso de ritmos como la música ayudo a mejorar la cadencia y la longitud de paso, lo cual fue clave para corregir la marcha "arrastrada" común en el adulto mayor. Los ejercicios de fuerza en silla fueron la base de la seguridad funcional, al usar las sillas se eliminó el miedo a caer, permitiendo que el usuario se concentrara en la calidad de la contracción muscular especialmente de cuádriceps e isquiotibiales.

Observaciones o recomendaciones: se observa que la **caminata por intervalos** mejora la reserva cardiovascular y la eficiencia metabólica, mientras que el **ejercicio en silla** es clave para fortalecer el core y la musculatura proximal sin riesgo de caídas. Se recomienda iniciar con intervalos suaves para evitar la fatiga extrema, y complementar con ejercicios de silla que prioricen la **extensión de rodilla y movilidad de tobillo**, garantizando así una base estable y segura para la marcha funcional.

Registro fotográfico:









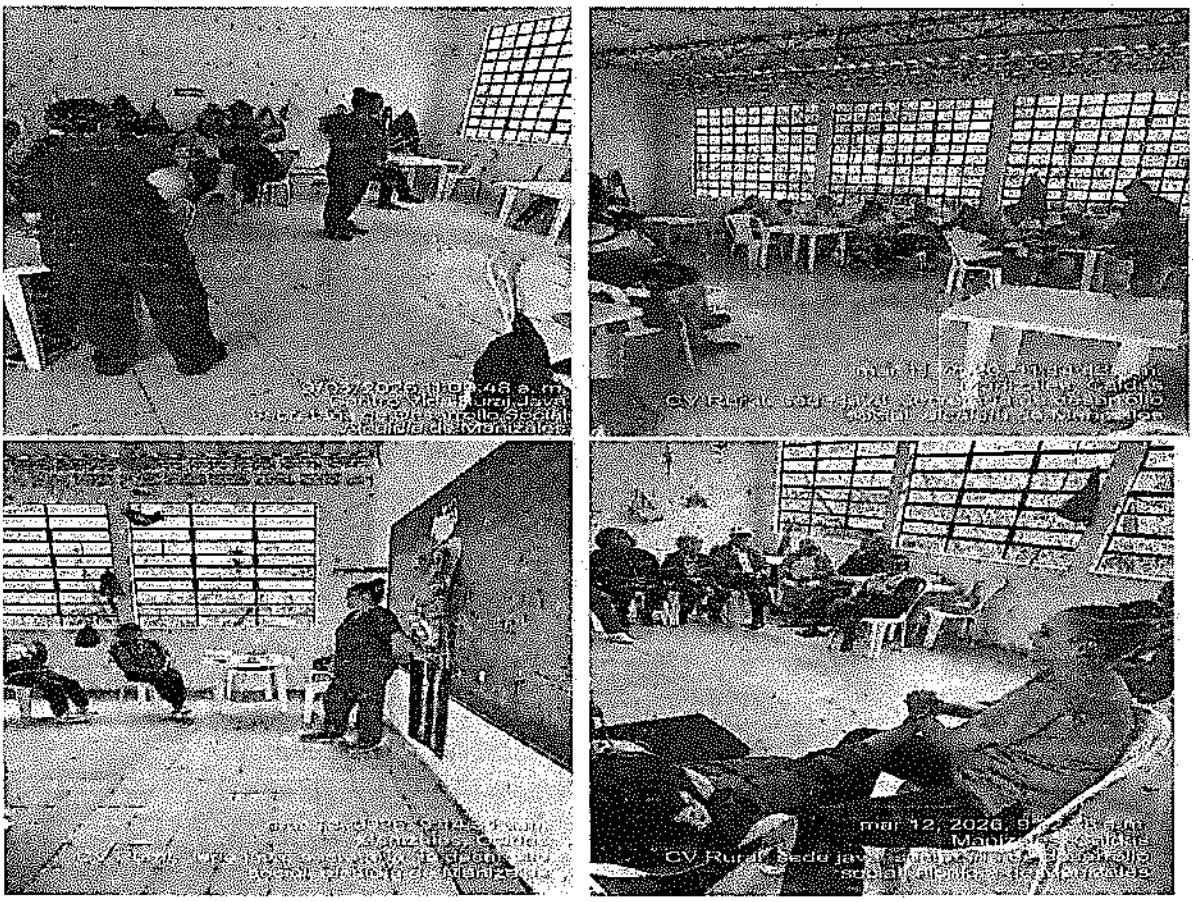
2. Tema o actividad: Procesos Fisiológicos del envejecimiento

Objetivo: Promover el conocimiento y la comprensión de las transformaciones que experimenta el cuerpo con el paso de los años, con el fin de fomentar un envejecimiento activo, saludable y con calidad de vida a cada uno de nuestros adultos mayores.

Metodología: Se realizaron dos actividades. Lla primera fue de movilidad articular y flexibilidad, la segunda fuerza y equilibrio. Durante la sesión de movilidad articular y flexibilidad, se observó una rigidez inicial moderada que cedió progresivamente tras aplicar estiramientos sostenidos sin rebotes, aunque se identificaron compensaciones posturales en la zona cervical que requieren corrección mediante retroalimentación constante y control respiratorio. En cuanto a la actividad de fuerza y equilibrio, el usuario demostró una base de sustentación amplia y una marcada dependencia visual para mantener la estabilidad, logrando completar ejercicios funcionales como el paso de sedente a bipedestación con apoyo parcial.

Observaciones o recomendaciones: Se recomienda para futuras intervenciones disminuir gradualmente el soporte manual y sumar retos propioceptivos que fortalezcan los músculos estabilizadores, priorizando siempre la seguridad cerca de superficies firmes para prevenir el riesgo de caídas.

Registro fotográfico:



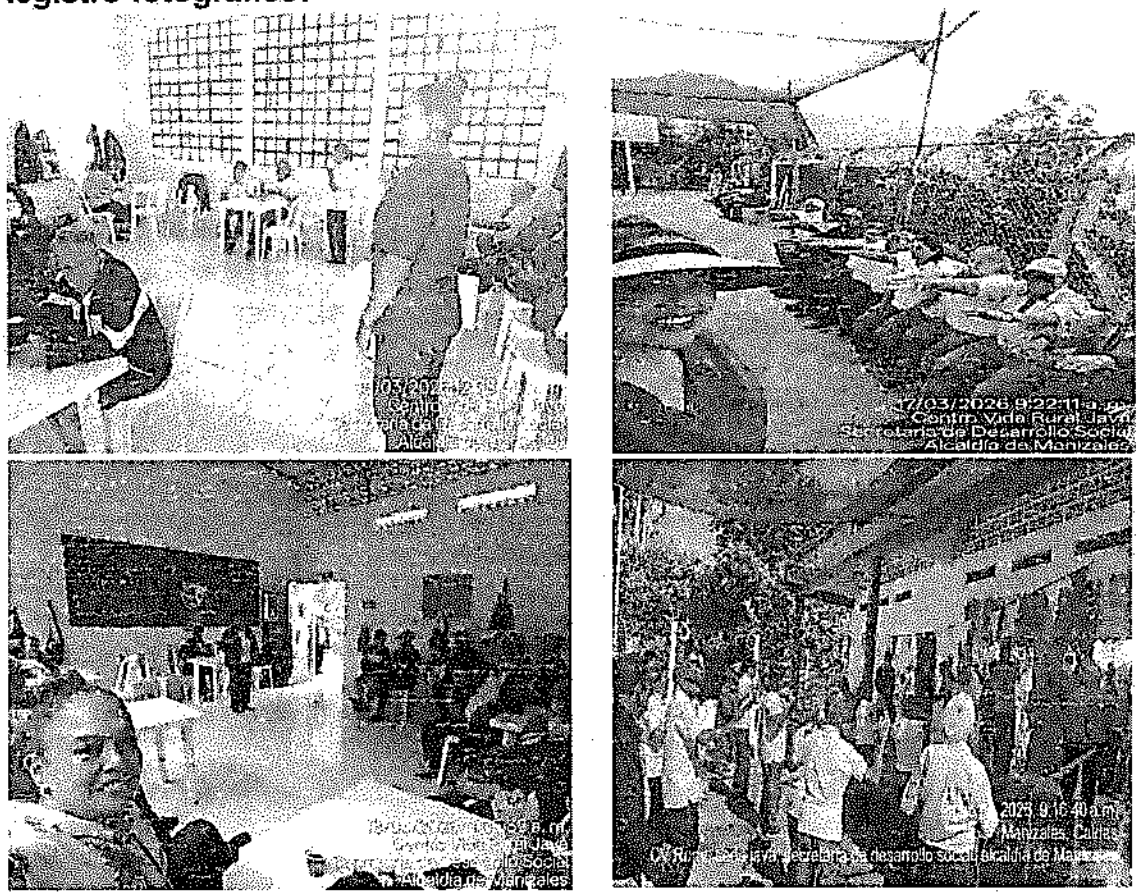
3. Tema o actividad: Importancia del ejercicio terapéutico

Objetivo: Promover la salud y el bienestar del adulto mayor a través del ejercicio terapéutico, facilitando la mejora de la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la funcionalidad, lo que contribuye a mantener la independencia, prevenir lesiones y mejora la calidad de vida en el proceso de envejecimiento.

Metodología: se realizaron dos actividades una es coordinación y agilidad y la otra es talleres de respiración y relajación. Durante la ejecución de las actividades de coordinación y agilidad, se observó una adecuada respuesta a estímulos visuales, aunque con una ligera disminución en la velocidad de reacción ante cambios de dirección, lo que sugiere la necesidad de continuar con ejercicios de doble tarea (cognitivo-motor) para mejorar la autonomía funcional. En los talleres de respiración y relajación, el adulto mayor logró identificar el patrón diafragmático, reportando una disminución notable de la tensión muscular periférica.

Observaciones o recomendaciones: Se recomienda mantener ciclos de espiración prolongada para optimizar el **intercambio gaseoso** y utilizar estas técnicas como herramienta de control ante situaciones de fatiga o ansiedad durante el esfuerzo físico.

Registro fotográfico:



4. Tema o actividad: Amplitud en ROM

Objetivo: Promoción de la amplitud de los rangos de movimiento en el adulto mayor a través de intervenciones fisioterapeutas, facilitando así el mantenimiento de la funcionalidad, la independencia en las actividades diarias y la prevención de la rigidez articular.

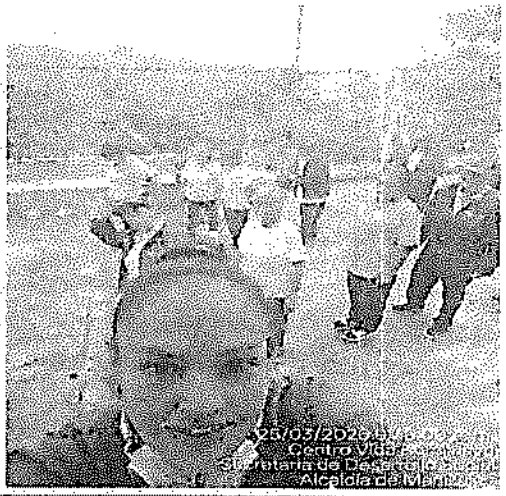
Metodología: se realizaron dos actividades el primer taller de movilidad dinámica y el segundo taller de estiramientos y flexibilidad. Durante la ejecución del taller de movilidad

dinámica, se observó una mejora progresiva en la fluidez de los rangos de movimiento articular, aunque persistieron ligeras limitaciones en la abducción de hombros y rotación de cadera que requieren un calentamiento previo más prolongado. En el taller de estiramientos y flexibilidad, el adulto mayor logró sostener las posturas de elongación de forma segura, reduciendo la rigidez muscular percibida inicialmente, aunque se identificó una tendencia a realizar apneas involuntarias durante la tensión máxima.

Observaciones o recomendaciones: Se recomienda integrar de forma estricta la **exhalación profunda** durante cada estiramiento y evitar movimientos balísticos para proteger la integridad de los tejidos blandos y optimizar la ganancia de elasticidad a largo plazo.

Registro fotográfico:







5. Tema o actividad: Resistencia cardio pulmonar

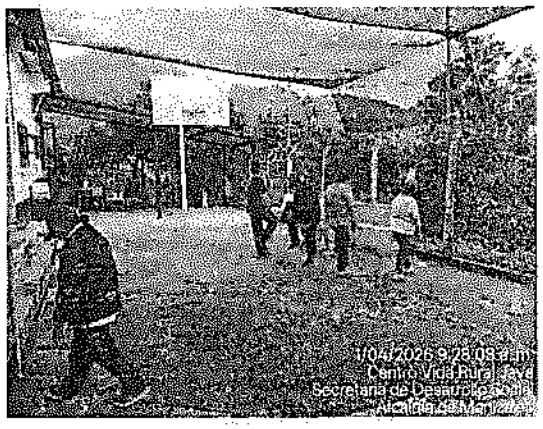
Objetivo: Mejorar la capacidad funcional, aumentar la salud cardiovascular y promover un estilo de vida activo.

Metodología: se realizaron dos actividades que fueron caminata en grupo y ejercicios aeróbicos en silla. Durante la ejecución de la caminata en grupo, se observó un buen ritmo de marcha y una interacción social positiva que favoreció la adherencia al ejercicio, aunque se identificaron signos de fatiga leve y alteraciones en el patrón de braceo tras los primeros quince minutos de actividad continua. En cuanto a los ejercicios aeróbicos en silla, el adulto mayor logró mantener la intensidad cardiovascular moderada con una adecuada coordinación de movimientos de tren superior e inferior, logrando una movilización activa segura y sin impacto articular.

Observaciones o recomendaciones: se recomienda para próximas sesiones el uso de monitoreo subjetivo del esfuerzo y la realización de pausas activas y de hidratación, asegurando que la frecuencia cardíaca se mantenga dentro de los rangos de seguridad establecidos para su condición física.

Registro fotográfico:







Durante este mes se realizaron otras actividades desde el área de Fisioterapia.
Inscripciones al programa: El objetivo principal de que un adulto mayor se inscriba en un programa de la alcaldía, específicamente en un Centro Vida Rural (como el punto de atención en Java del municipio de Manizales), es garantizar su atención integral y mejorar su calidad de vida a través de servicios gratuitos que promueven un envejecimiento activo y digno.



Valoraciones Iniciales: el objetivo de la fisioterapia en los Centros Vida es maximizar la autonomía funcional del adulto mayor mediante el fortalecimiento muscular, la prevención de caídas y la mejora de la movilidad articular, permitiéndole realizar sus actividades diarias con seguridad. Para lograrlo, es indispensable realizar una evaluación inicial, ya que esta permite identificar riesgos específicos (como inestabilidad o sarcopenia), determinar el nivel de esfuerzo seguro para cada persona y diseñar un plan de ejercicios. Sin esta valoración, no es posible medir el progreso real ni prevenir lesiones por sobrecarga o ejercicios contraindicados según las patologías de base del usuario.



Intervenciones individuales: el objetivo de la intervención individual en fisioterapia es brindar una atención personalizada que responda a las patologías, limitaciones y capacidades únicas de cada adulto mayor, algo que no siempre es posible en sesiones grupales. Esta modalidad me permite como fisioterapeuta ajustar la carga y la técnica del ejercicio en tiempo real, garantizando la seguridad del paciente, enfocándome en metas específicas como la recuperación de una lesión particular, el manejo del dolor crónico localizado o la reeducación detallada de la marcha. Al trabajar uno a uno, se genera una mayor adherencia al tratamiento y se asegura que cada movimiento se realice con la postura correcta, maximizando los resultados terapéuticos y minimizando cualquier riesgo de accidente.



Beatriz Eugenia De Vargas Molina
Fisioterapeuta

Área: Educación Física
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: Luis Miguel Castaño Álvarez

Descripción general del periodo:
En el mes de marzo se realizaron actividades rompe hielo, canta juegos y especialmente ejercicios de movilidad articular, en el que se involucraron todos los segmentos del cuerpo humano; los cuales comprenden el cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos para predisponer el organismo a un acondicionamiento general del cuerpo humano.
Por otra parte, los canta juegos y actividades rompehielos facilitaron conocer el grupo, con respecto a sus nombres, gustos e intereses, logrando así un rato agradable con adultos mayores, lo cual generó confianza y empatía al momento de intervenir en la clase.

1. Tema o actividad: Movilidad articular

Objetivo: Realizar ejercicios con los adultos mayores enfocado en todos los segmentos corporales implicando la movilidad de las articulaciones.

Metodología: Se inició la sesión con la presentación de educador físico al grupo, luego se hizo una dinámica rompe hielo, en la que se conoció el nombre de los integrantes de los dos grupos, además de un canta juego en el que los usuarios se presentaron con su nombre y añadiéndole el nombre de una fruta y una enfermedad.

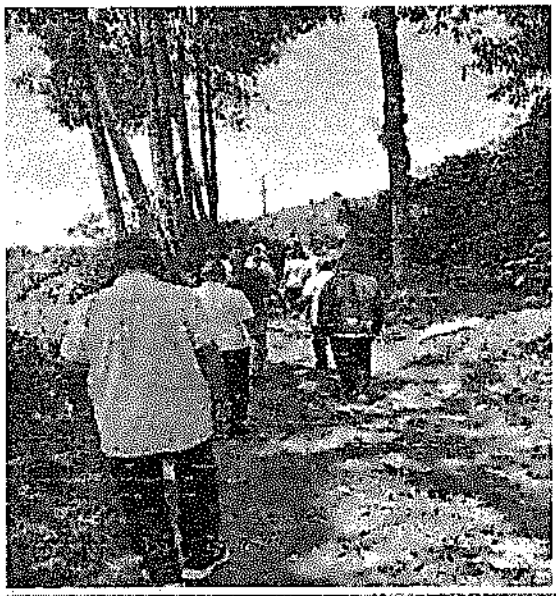
Se hizo una explicación del tema, enseñando los ejercicios de manera práctica, mediante demostraciones con su cuerpo y los adultos mayores debieron replicarlos ejecutando los mismos ejercicios, igualmente se realizaron correcciones de los movimientos de cada uno, corrigiendo las posiciones de sus movimientos. Para finalizar, se hicieron estiramientos céfalo caudales, es decir que comenzaron desde la cabeza y terminaron con las extremidades superiores e inferiores.

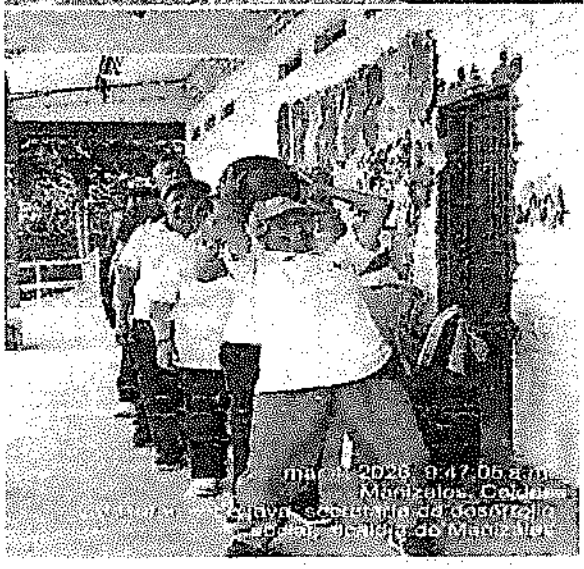
Observaciones: Se concluye que hubo una gran participación por parte de los adultos mayores, quienes tuvieron la actitud de hacer los ejercicios y participar de manera muy activa en la clase.

Recomendaciones: Incentivar en cada clase la ejecución de los ejercicios, debido a que hay varios adultos mayores que son muy sedentarios y pasan mucho tiempo sentados en la silla, así que por este motivo hay que incentivarlos a tener una vida más saludable.

Registro fotográfico:









2. Tema o actividad: Movilidad articular

Objetivo: Realizar caminatas por el espacio involucrando la movilidad de los segmentos articulares.

Metodología: La sesión inicio con una explicación sobre la toma de las pulsaciones, ya que al continuar la clase e ir incrementando la frecuencia cardiaca, se hizo toma de este signo vital; en la que se mostró con un ejemplo como debían identificar la pulsación radial.

Se hicieron ejercicios de movilidad articular, además de actividades con los conos en los que los adultos se movieron por el espacio caminando y estando en un espacio con un cono en frente, debían subir el pie derecho y con la planta de este tocar la punta del cono, así mismo con el pie izquierdo, agarrar el cono con mano derecha y pasarlo a la izquierda, además de tocar el cono con la mano cuando estuviera en el suelo. Luego de finalizar cada ejercicio se hizo toma de frecuencia cardiaca, y se concluyó con unos estiramientos desde el puesto de cada uno.

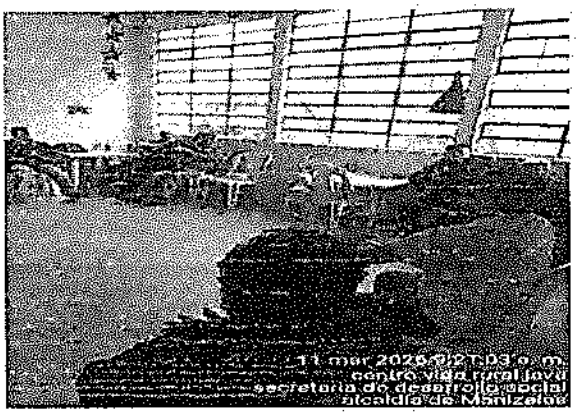
Observaciones: Se observó una participación masiva de todo el grupo, salvo algunas excepciones que por problemas de movilidad les cuesta hacer con fluidez algunas actividades sin embargo la mayoría son personas muy funciónales y predispuestas a cada actividad.

Recomendaciones: Motivar más a los adultos mayores que no son tan funcionales para que se muevan y puedan tener espacios de actividad física para su bienestar.

Registro fotográfico:









3. Tema o actividad: Ejercicios funcionales con balones

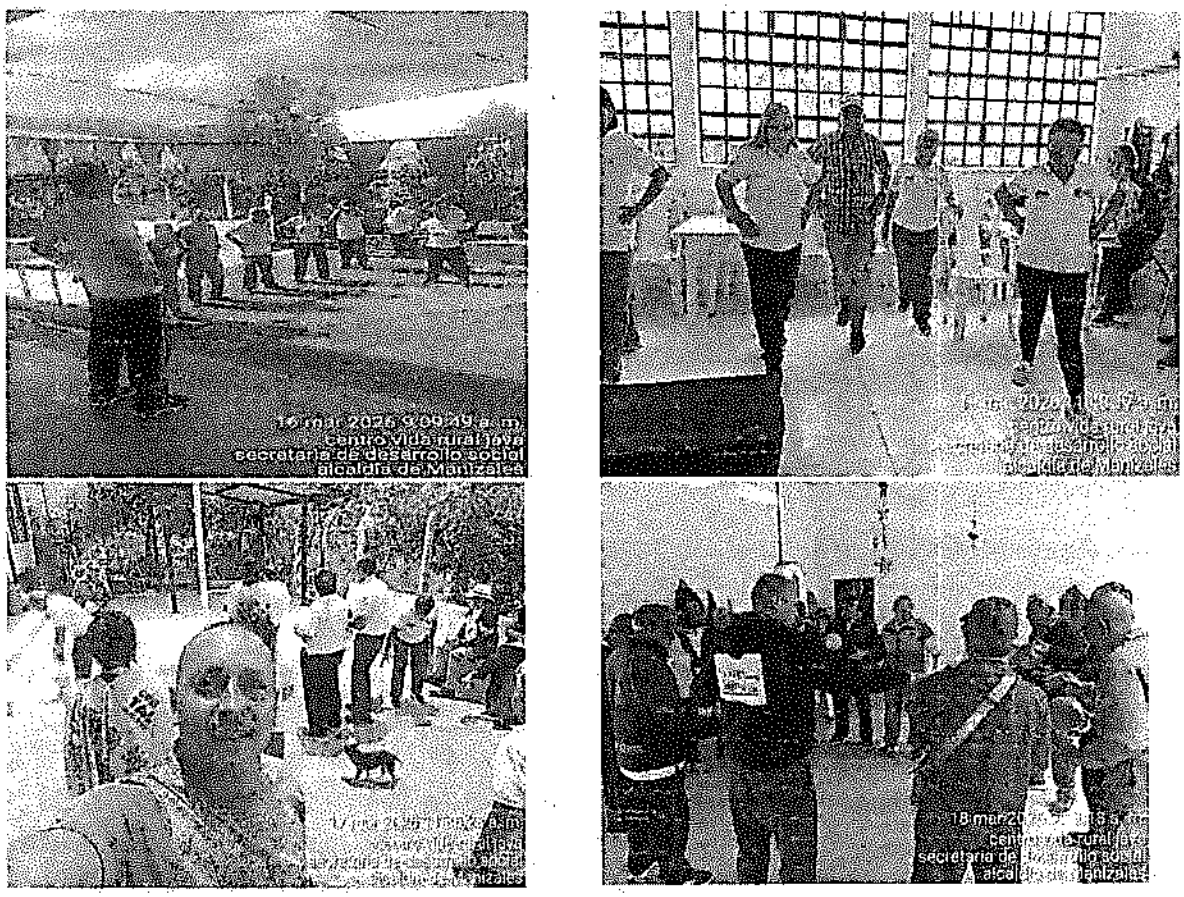
Objetivo: Realizar ejercicios de movilidad con balones de plástico para las extremidades superiores e inferiores.

Metodología: La sesión inició con una dinámica en la que los adultos reunidos en un círculo pasaron un balón de plástico cada uno al compañero que tenían a su derecha; así lo iban rotando y no podía quedar ninguno con más de un balón de plástico. Así mismo hicieron ejercicio pasando el balón con la mano izquierda, por encima de la cabeza y por medio de las piernas. Luego de haber hecho este tipo de movilidades articulares se les pidió a los adultos mayores que realizaran lanzamientos al tablero de baloncesto y que cada uno contara las cestas que cada uno hizo en la actividad.

Observaciones: Se observó demasiado dinamismo y euforia en las actividades con los balones, a los adultos les gustó mucho el tema del baloncesto, estuvieron muy felices y concentrados intentando los lanzamientos al tablero.

Recomendaciones: Promover el deporte, para que los adultos mayores se motiven a revivir su época de juventud ya que muchos de ellos practicaron deporte y fueron excelentes en sus disciplinas.

Registro fotográfico:



4. Tema o actividad: Patrón básico de caminar

Objetivo: Realizar ejercicios recolectando elementos en el suelo para mejorar movilidad de los adultos mayores.

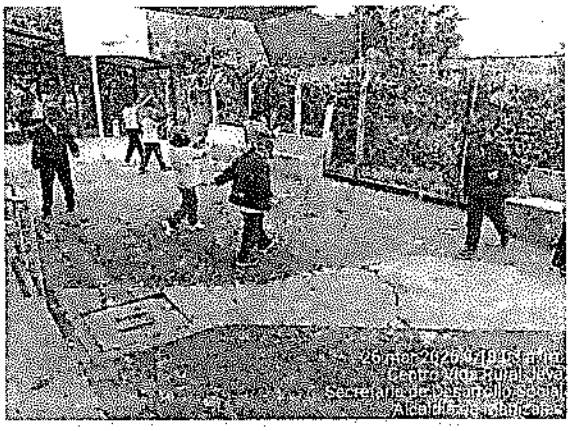
Metodología: La sesión inició con una movilidad articular de todos los segmentos corporales, acto seguido realizaron desplazamientos por el espacio y a medida que iban caminando, se encontraban con un cono en el cual debían levantar la pierna derecha cada vez que se encontraran este elemento.

Por otra parte, debían caminar por un circuito de conos e ir recolectando los platillos que encontraron a su paso, hasta completar el ejercicio; del mismo modo volver a realizar la caminata por el espacio y dejar el platillo en el lugar que lo encontraron. Tras finalizar los ejercicios, se procedió a ejecutar un estiramiento general de todo el cuerpo.

Observaciones: Se evidenció que algunos adultos mayores fueron muy activos, mientras se les dificultaba hacer los ejercicios ya que implicaban aumento de frecuencia cardiaca; por lo tanto, requerían de más movimiento y gasto de energía.

Recomendaciones: Motivar la participación de aquellos adultos que se cansan fácilmente por sus quebrantos de salud ya que se desmotivan y a veces pierden las ganas de hacer la actividad.







5. Tema o actividad: Ejercicios para la resistencia física

Objetivo: Ejecutar ejercicios que permitan mejorar la resistencia física del adulto mayor.

Metodología: Para esta sesión se les explicó a los adultos mayores qué es la resistencia física y para qué sirve en nuestro organismo. Seguidamente, se realizaron unos ejercicios, comenzando con movimientos de articulaciones para predisponer el organismo; luego, los adultos ubicados en la cancha subieron y bajaron las escaleras

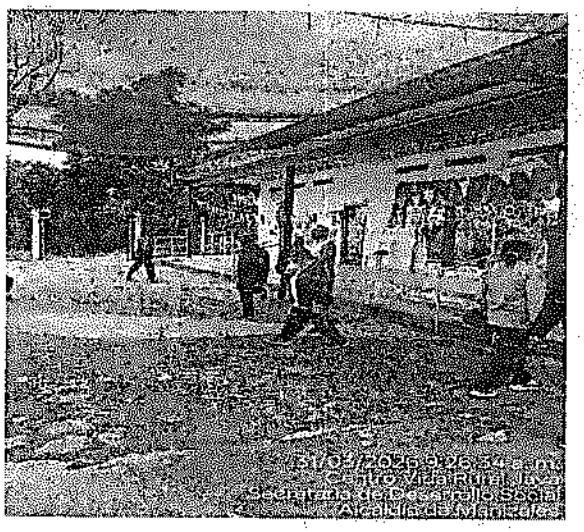
durante 10 veces. Luego, caminaron por una serie de obstáculos asignados por el profesor y lo realizaron 10 veces hasta terminar el ejercicio; en el cual debieron pasar caminando por unos aros y finalmente llegar hacia los conos y regresar al puesto. La sesión concluyó con un estiramiento y una toma de la frecuencia cardiaca que realizó cada uno midiendo las pulsaciones.

Observaciones: Los adultos mayores estuvieron muy predispuestos a hacer los ejercicios indicados por el profesor; les gustó las actividades al aire libre y estuvieron muy proactivos a todas las actividades.

Recomendaciones: Es importante que los adultos mayores continúen haciendo estos ejercicios para su beneficio personal, por lo tanto, se debe seguir estimulando la resistencia física.

Registro fotográfico:







6. Valoraciones iniciales:

Objetivo: Identificar el estado físico de los adultos mayores mediante test de capacidades física y coordinativas, para establecer un diagnóstico de su estado de salud físico.

Metodología: El proceso de valoración se hizo citando a cada adulto mayor en la cancha o el corredor del centro vida y haciéndole una serie de preguntas, por ejemplo, si tenía osteoporosis, artritis, artrosis, problemas de columna entre otras. Posteriormente, se procedió a evaluar la capacidad de equilibrio, flexibilidad, resistencia y coordinación óculo manual y óculo pedica mediante unos test específicos en el que se tenía en cuenta las variables de tiempo y repeticiones, además de identificar si lograba o no lograba lanzar, agarrar y patear un balón con sus extremidades superiores e inferiores.

Observaciones: Se evidenció que la mayoría de los adultos mayores tienen muy buena coordinación óculo manual y óculo pedica, es decir que lanzan el balón y lo agarran con precisión, así mismo son capaces de patearlo hacia una distancia determinada.

Algunos adultos presentaron problemas de equilibrio estático, debido a que no son capaces de aguantar durante mínimo 10 segundos dicha posición en un solo pie, por otra parte, necesitan mejorar su flexibilidad, muchos no alcanzan a tocarse la punta del pie.

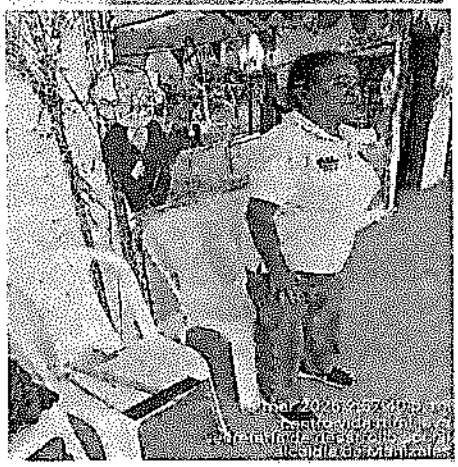
En cuanto a la resistencia casi todos fueron capaces de subir y bajar el escalón y hacer un número significativo de repeticiones.

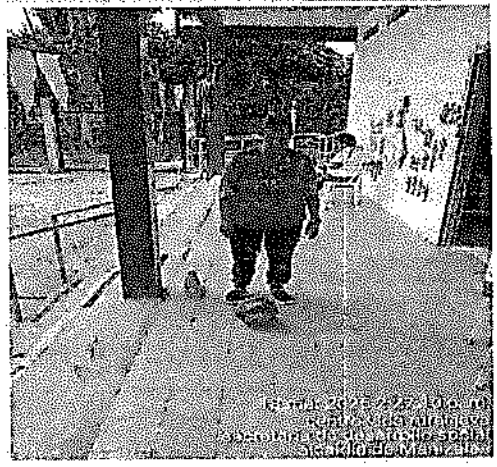
Recomendaciones: Realizar seguimiento periódico a cada adulto mayor específicamente en las capacidades de equilibrio estático, resistencia y flexibilidad. Promover ejercicios que involucren las capacidades anteriormente mencionadas.

Registro fotográfico:









7. Intervenciones individuales:

Objetivo: Brindar asesoría desde la parte psicomotriz a los adultos mayores, fortaleciendo sus capacidades físicas y coordinativas mediante ejercicios específicos.

Metodología: Las intervenciones individuales se hicieron por medio de espacios en el cual se hizo observación de las capacidades físicas de los adultos mayores, así como sus capacidades coordinativas y brindar orientación de que tipo de dinámicas o ejercicios debían hacer para ayudar a fortalecer esas capacidades.

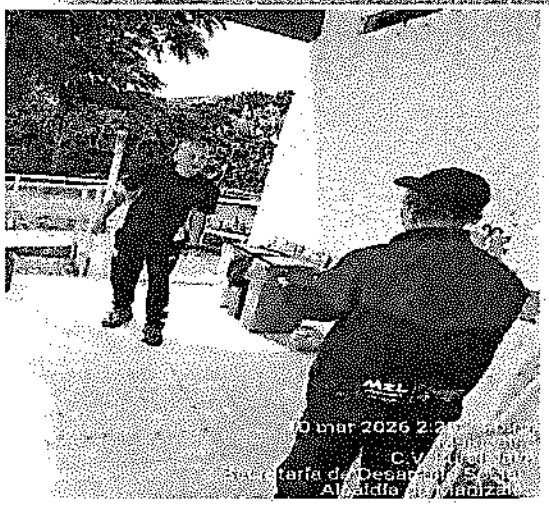
Observaciones: Se observó en los adultos mayores, interés por realizar aeróbicos y baile, así mismo jugar juegos tradicionales colombianos como el "sapo", además de practicar deporte como el baloncesto y hacer ejercicios de movilidad articular, estiramientos y otros indicados por el profesor.

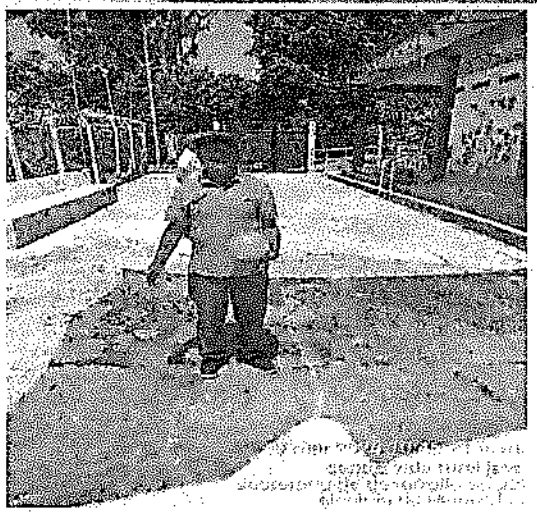
Recomendaciones: Estimular la práctica del deporte y juegos tradicionales.
Motivar a los adultos mayores que tienen problemas para hacer ejercicios por falta de capacidad física.

Registro fotográfico:









Conclusión general:

En el transcurso del mes de marzo, se evidenció una muy buena funcionalidad por parte de los adultos mayores, tuvieron condiciones físicas y coordinativas en condiciones para hacer muchos ejercicios. Las actividades programadas ayudaron a obtener un acondicionamiento previo e importante al momento de hacer un ejercicio más intenso, además participaron en la ejecución de la movilidad articular, también la ejecución de juegos y dinámicas rompe hielo para el disfrute de ellos.

Desde el área de educación física se hicieron actividades como la valoración inicial, en el que se ejecutaron test específicos para observar cómo estaban sus capacidades físicas y coordinativas, de ahí se concluyó que muchos tuvieron muy buenas habilidades con el patrón de lanzamiento, agarre y pateo del balón.

En cuanto a las intervenciones individuales que se hicieron de forma complementaria, se encamino en ver los gustos que tienen los adultos mayores en cuanto a actividades deportivas y juegos de mesa o tradicionales, así como algunas sugerencias en cuanto a promover determinados ejercicios como caminar, sentadillas y otras actividades físicas.

Luis Miguel Castaño.

Luis Miguel Castaño Álvarez
Educador Físico

Área: Laborterapia
Fecha: 31 de marzo de 2026
Responsable: María Paulina Clavijo Salazar

Descripción general
Durante el mes de marzo, en el área de laborterapia se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales en los adultos mayores, mediante procesos prácticos y participativos.

Las actividades se realizaron durante la semana, organizadas en cinco semanas de trabajo continuo, en las cuales se desarrollaron dos proyectos principales: la elaboración de atrapasueños y la creación de materos con material reciclado, cada uno con una

duración de dos semanas. Finalmente, se llevó a cabo una semana enfocada en la decoración del Centro Vida, promoviendo el sentido de pertenencia y el trabajo en equipo.

A través de metodologías guiadas y experienciales, se favoreció la participación activa, la creatividad, la interacción social y el fortalecimiento de la autonomía, contribuyendo al bienestar integral de los adultos mayores.

1. Tema o actividad: Origami

Objetivo: El objetivo del origami en adultos mayores es promover el bienestar integral mediante actividades manuales que estimulen tanto la mente como el cuerpo y fomentar la estimulación cognitiva, la motricidad fina y la concentración en los adultos mayores a través de la práctica del origami, promoviendo al mismo tiempo la creatividad, la relajación y el fortalecimiento de la autoestima mediante la realización de figuras con papel.

Metodología: La actividad se desarrolló de manera práctica, participativa y guiada. Inicialmente, se realizó una breve explicación sobre el origami y los beneficios de esta actividad, utilizando un lenguaje claro y sencillo. Posteriormente, se entregaron los materiales necesarios (papel de colores) y se hizo una demostración paso a paso de la figura a elaborar.

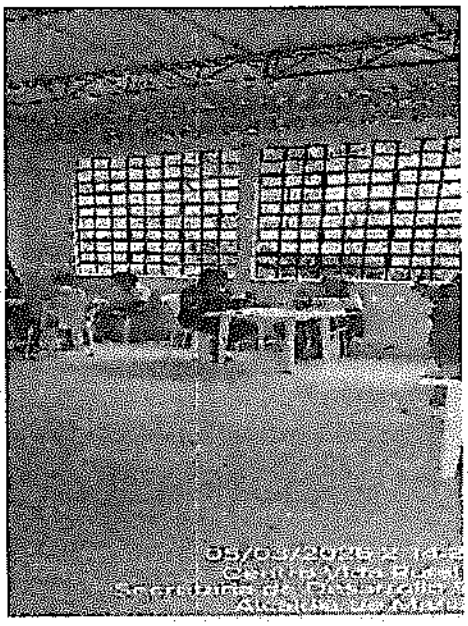
El proceso se llevó a cabo de forma lenta y repetitiva, permitiendo que los adultos mayores siguieran cada instrucción a su propio ritmo, brindando acompañamiento individual cuando fue necesario. Se fomentó la observación, la imitación y la práctica continua para facilitar el aprendizaje.

Durante la actividad, se estimuló la concentración, la coordinación mano-ojo y la motricidad fina, promoviendo un ambiente tranquilo, respetuoso y de apoyo. Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos, resaltando el esfuerzo y la creatividad de cada participante, fortaleciendo así la autoestima y la interacción social.

Observaciones: Se evidenció buena participación y avances en la motricidad fina. Algunos participantes requirieron apoyo adicional.

Recomendaciones: Continuar reforzando habilidades motrices y brindar acompañamiento individual.







2. Tema o actividad: Adorno de Flores colgantes.

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la destreza manual en los adultos mayores mediante la elaboración de flores colgantes con limpiapipas, promoviendo la creatividad, la concentración y la expresión artística, así como el bienestar emocional y la autoestima a través de actividades significativas y recreativas.

Metodología: La actividad se desarrolló de manera práctica, participativa y guiada. Inicialmente, se brindó una breve explicación sobre la elaboración de flores colgantes con limpiapipas y los beneficios de esta actividad, utilizando un lenguaje claro y sencillo. Posteriormente, se entregaron los materiales necesarios (limpiapipas de colores, hilo y otros elementos decorativos) y se realizó una demostración paso a paso de la figura a elaborar.

El proceso se llevó a cabo de forma lenta y repetitiva, permitiendo que los adultos mayores siguieran cada instrucción a su propio ritmo, brindando acompañamiento individual cuando fue necesario. Se fomentó la observación, la imitación y la práctica continua para facilitar el aprendizaje.

Durante la actividad, se estimuló la coordinación mano-ojo, la motricidad fina y la creatividad, promoviendo un ambiente tranquilo, respetuoso y de apoyo. Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos, resaltando el esfuerzo y la creatividad de cada participante, fortaleciendo así la autoestima y la interacción social.

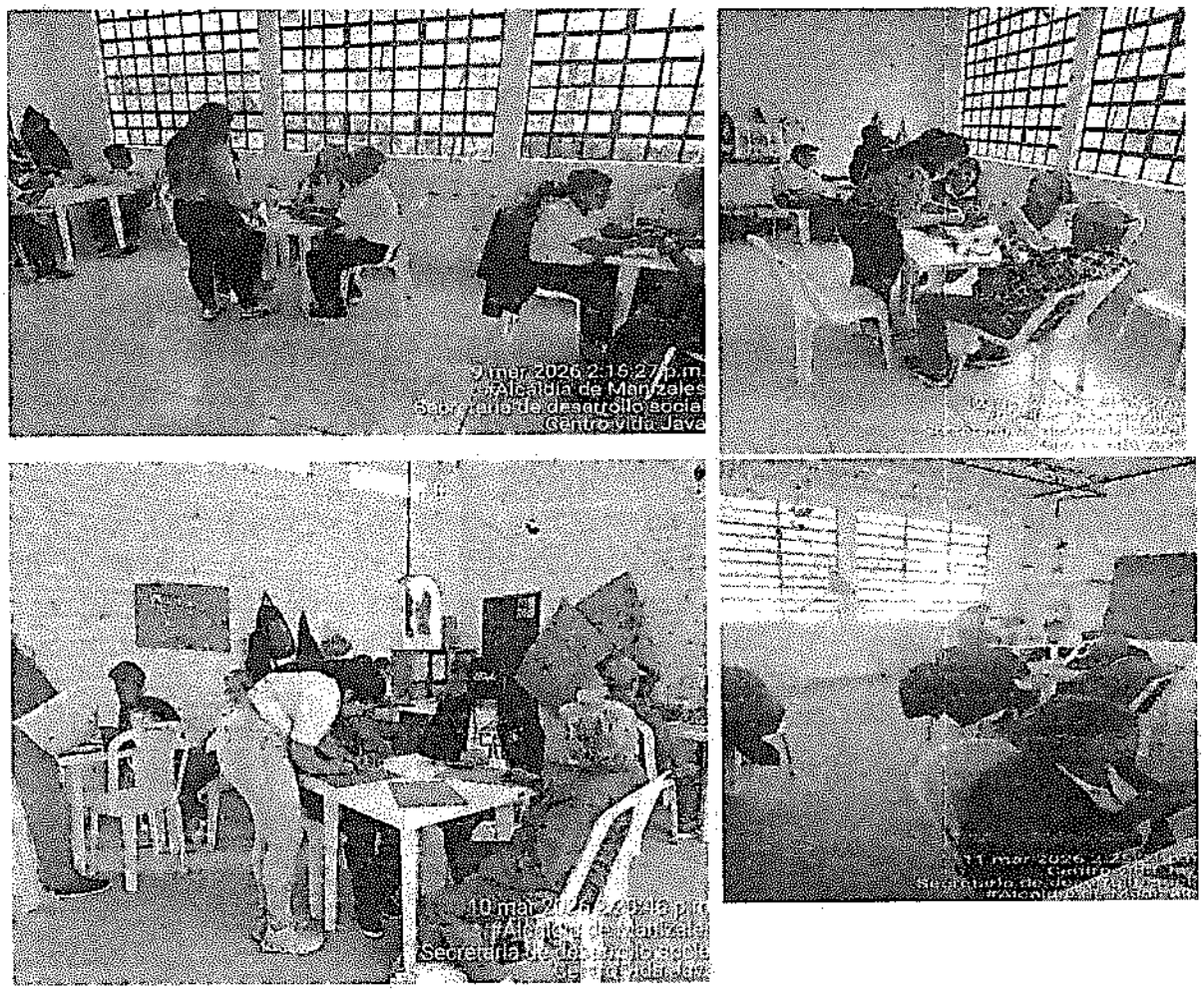
Observaciones

- Se evidenció buena disposición y participación por parte de los adultos mayores.
- Se observó adecuada coordinación motriz fina en el manejo de los materiales.
- Algunos participantes requirieron acompañamiento individual en determinados momentos.
- La actividad favoreció la concentración y la creatividad.
- Se promovió un ambiente de respeto, participación e interacción social.

Recomendaciones

- Continuar implementando actividades manuales que estimulen la motricidad fina.
- Brindar acompañamiento individual a los participantes que lo requieran.
- Utilizar materiales llamativos y de fácil manipulación.
- Mantener un ritmo de trabajo acorde a las capacidades del grupo.
- Fomentar espacios que promuevan la creatividad y la interacción social.

Registro fotográfico:



3. Tema o actividad: Continuación adorno de flores colgantes

Objetivo: Dar continuidad al fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración progresiva de adornos de flores colgantes, promoviendo la autonomía, la concentración y el perfeccionamiento de las habilidades adquiridas en sesiones anteriores.

Metodología: La actividad se desarrolló como continuidad del proceso previamente iniciado, de manera práctica, participativa y guiada. Inicialmente, se realizó un breve recordatorio de los pasos trabajados en sesiones anteriores, reforzando las técnicas de elaboración de las flores colgantes. Posteriormente, se entregaron los materiales necesarios y se orientó a los adultos mayores en el perfeccionamiento de las figuras, promoviendo mayor precisión en los detalles y acabados. El proceso se llevó a cabo de

forma progresiva, permitiendo que cada participante trabajara a su propio ritmo, brindando acompañamiento individual cuando fue necesario.

Durante la actividad, se fortalecieron habilidades como la motricidad fina, la coordinación mano-ojo y la concentración, fomentando la autonomía en la ejecución de la tarea. Se promovió un ambiente de apoyo, confianza y participación activa.

Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos, resaltando los avances, el esfuerzo y la mejora en las habilidades de cada participante, fortaleciendo así la autoestima y la interacción social.

Observaciones:

- Se evidenció mayor seguridad y autonomía en la ejecución de la actividad.
- Se observó mejoría en la precisión y el manejo de los materiales.
- La mayoría de los participantes requirió menor acompañamiento.
- Se fortaleció la concentración y la continuidad en la tarea.
- Se evidenciaron avances significativos en las habilidades previamente trabajadas.

Recomendaciones:

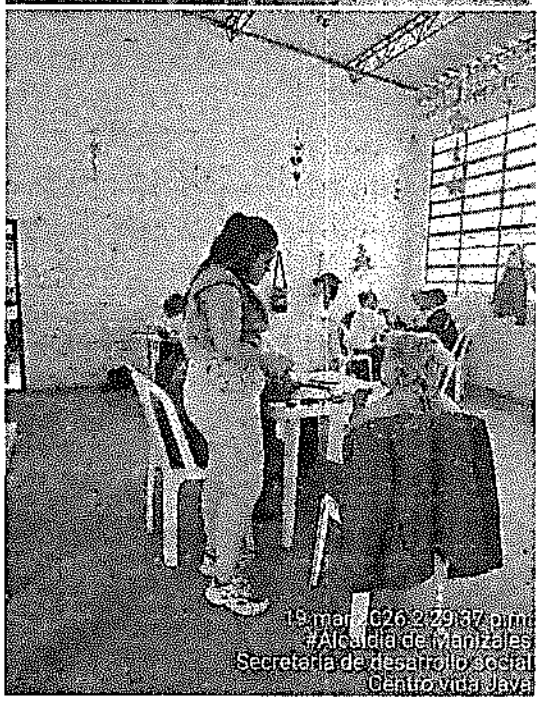
- Reforzar las técnicas trabajadas para consolidar los aprendizajes adquiridos.
- Continuar promoviendo la autonomía en la ejecución de las actividades.
- Brindar acompañamiento oportuno a quienes lo requieran.
- Mantener el uso de materiales adecuados y de fácil manipulación.
- Fomentar la práctica constante para fortalecer las habilidades desarrolladas.

Registro fotográfico:









3. Tema o actividad: Porta Plantas.

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, la coordinación y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración de porta plantas, promoviendo la concentración, la autonomía y el bienestar emocional a través de actividades manuales significativas.

Metodología: La actividad se desarrolló de manera práctica, participativa y guiada. Inicialmente, se brindó una explicación clara sobre la elaboración del porta plantas y los beneficios de la actividad. Posteriormente, se entregaron los materiales necesarios (recipientes, cuerdas, elementos decorativos, entre otros) y se realizó una demostración paso a paso del proceso. El desarrollo se llevó a cabo de forma progresiva, permitiendo que los adultos mayores trabajaran a su propio ritmo, con acompañamiento individual cuando fue necesario. Se fomentó la observación, la práctica y la creatividad durante la elaboración.

Durante la actividad, se estimuló la motricidad fina, la coordinación y la concentración, promoviendo un ambiente tranquilo y de apoyo. Al finalizar, se realizó una socialización de los trabajos, resaltando el esfuerzo y la creatividad de cada participante.

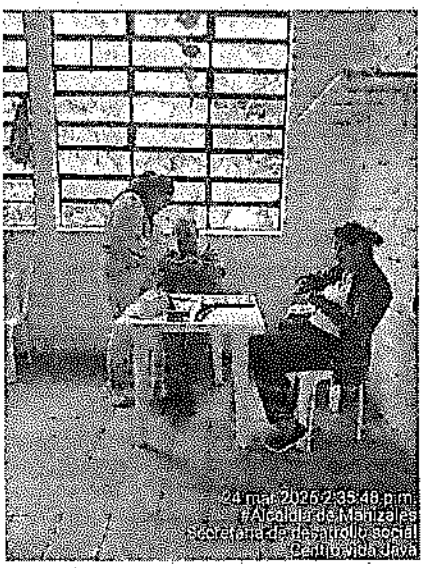
Observaciones:

- Se evidenció buena participación e interés en la actividad.
- Se observó adecuada manipulación de los materiales.
- Algunos participantes requirieron apoyo en ciertos pasos.
- La actividad favoreció la concentración y la creatividad.
- Se promovió la interacción y el trabajo grupal.

Recomendaciones:

- Continuar con actividades manuales similares.
- Brindar acompañamiento según las necesidades individuales.
- Utilizar materiales seguros y de fácil manipulación.
- Mantener un ambiente participativo y motivador.

Registro fotográfico:









4. Tema o actividad: Decoración Centro Vida

Objetivo: Mejorar el entorno físico del Centro Vida mediante actividades de decoración elaboradas por los adultos mayores, fomentando la creatividad, la participación activa, el sentido de pertenencia y el bienestar emocional a través de espacios agradables y significativos.

Metodología: La actividad se desarrolló de manera práctica, participativa y guiada. Inicialmente, se brindó una explicación sobre la importancia de la decoración de los

espacios y su influencia en el bienestar. Posteriormente, se organizaron los materiales (cartulinas, pinturas, figuras decorativas, entre otros) y se asignaron tareas según las capacidades de los participantes.

El proceso se llevó a cabo de forma progresiva, permitiendo que los adultos mayores participaran activamente en la elaboración y ubicación de los elementos decorativos, brindando acompañamiento individual cuando fue necesario. Se promovió el trabajo en equipo, la creatividad y la toma de decisiones.

Durante la actividad, se estimuló la motricidad fina, la coordinación y la expresión artística, generando un ambiente de integración y colaboración. Al finalizar, se realizó la organización y adecuación del espacio, resaltando el aporte de cada participante y fortaleciendo el sentido de pertenencia.

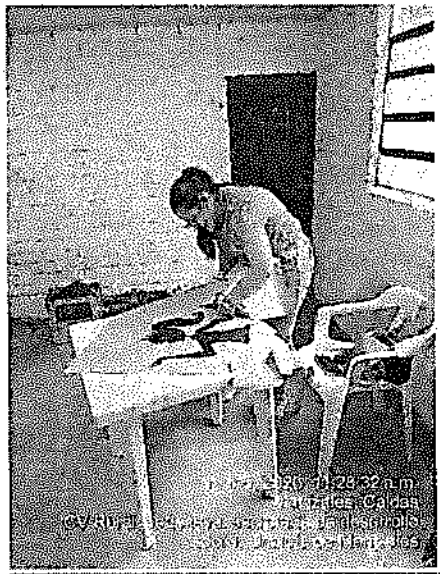
Observaciones:

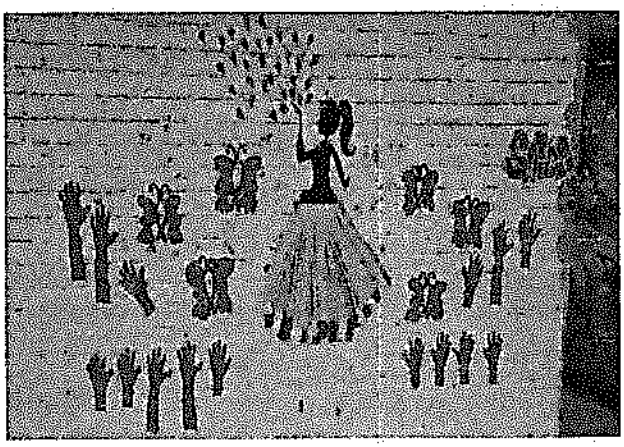
- Se evidenció participación activa y trabajo en equipo.
- Se observó interés y creatividad en la elaboración de los elementos decorativos.
- Algunos participantes requirieron acompañamiento en tareas específicas.
- La actividad favoreció la integración y el sentido de pertenencia.
- Se mantuvo un ambiente colaborativo y respetuoso.

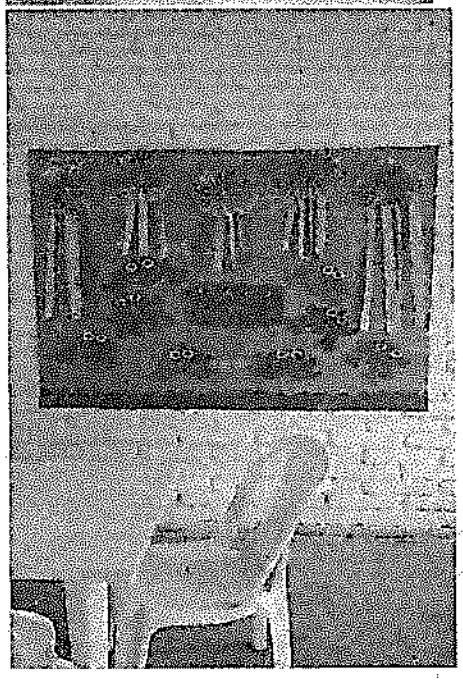
Recomendaciones:

- Continuar promoviendo actividades de decoración participativa.
- Asignar tareas acordes a las capacidades individuales.
- Utilizar materiales variados y seguros.
- Fomentar el trabajo en equipo y la expresión creativa.

Registro fotográfico:







5. Valoraciones Iniciales:

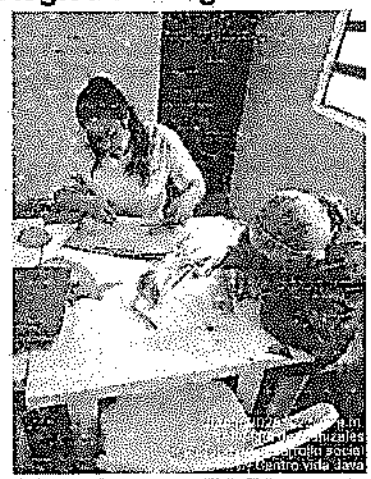
Durante el mes de marzo, se llevaron a cabo las valoraciones iniciales a los adultos mayores vinculados al programa, con el fin de identificar sus condiciones físicas, cognitivas y funcionales, así como sus habilidades, intereses y necesidades dentro del área de laborterapia. Este proceso permitió establecer un diagnóstico general del grupo, facilitando la planificación de actividades acordes a sus capacidades.

A partir de estas valoraciones, se evidenció que la mayoría de los participantes cuentan con un adecuado nivel de independencia y disposición para el desarrollo de actividades manuales, aunque algunos requieren acompañamiento y apoyo en tareas que implican mayor precisión o concentración.

Con base en los resultados obtenidos, se implementaron diversas actividades como origami, elaboración de flores colgantes con limpiapipas, porta plantas y decoración del Centro Vida, orientadas a fortalecer la motricidad fina, la coordinación, la creatividad y la interacción social.

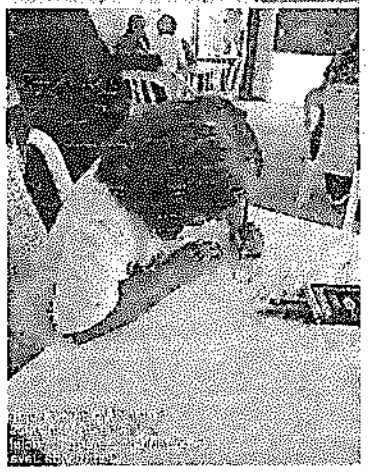
En general, el proceso desarrollado durante el mes permitió una adecuada adaptación de los participantes a las dinámicas propuestas, favoreciendo su participación activa y contribuyendo al mejoramiento de su bienestar físico, cognitivo y emocional.

Registro fotográfico:













Conclusión general:
Las actividades desarrolladas en el área de laborterapia permitieron evidenciar un impacto positivo en el bienestar integral de los adultos mayores, favoreciendo el fortalecimiento de habilidades motrices finas, la coordinación, la concentración y la creatividad. A través de la elaboración de manualidades como origami, flores colgantes, porta plantas y la decoración del Centro Vida, se promovió la participación, el aprendizaje significativo y el aprovechamiento del tiempo libre de manera productiva.

Asimismo, estas actividades contribuyeron al fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y el sentido de pertenencia, al permitir que los participantes se involucraran en la creación de elementos útiles y decorativos para su entorno. De igual manera, se evidenció una adecuada interacción social, el trabajo en equipo y la generación de un ambiente de respeto, colaboración y apoyo mutuo.

En conclusión, la implementación de este tipo de actividades resulta fundamental para el mantenimiento de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de los adultos mayores, consolidándose como una estrategia efectiva para mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento activo y saludable.

María Paulina Clavijo S.

María Paulina Clavijo
Tallerista

Minuta Centro Vida Rural

Periodo 2026

SEMANA No. 1				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO				
Chocolate leche	Chocolate	Chocolate	Aguapanela en leche	Chocolate
Avepa de maiz amarillo con mantequilla	Arroz con huevo revuelto	Galletas x2	Arepa de maiz con mantequilla	Arepa de maiz blanco con mantequilla
Queso		Huevo perico	Queso	Huevo cocido
RUTA MEDIA MAÑANA MAS HIDRATACION				
MIX DE FRUTAS +YOGUR Y BEBIDA LECATEA	MIX DE FRUTAS +YOGUR Y BEBIDA LECATEA	MIX DE FRUTAS +YOGUR Y BEBIDA LECATEA	MIX DE FRUTAS +YOGUR Y BEBIDA LECATEA	MIX DE FRUTAS +YOGUR Y BEBIDA LECATEA
ALMUERZO				
CREMA/SOPA: Lentejas.	CREMA/SOPA: Crema de espinaca	CREMA/SOPA: Sopa de guineo	CREMA O SOPA: Sopa de pastas	CREMA O SOPA:Cazuela de frijoles calados
PROTEINA, Albondigas en salsa criolla	PROTEINA;Colombinas de pollo a la criolla	PROTEINA: Lomo saltado con laminas de tomate y cebolla	Gulash de carne con verdurasy papa picada (recargada),. aquí esta tambien la ensalda	PROTEINA: Chorizo o chicharron o carne picada de cerdo
CARBOHIDRATO: Arroz con zanahoria	CARBOHIDRATO: Pasta corta en con cebolla y tomate y pasta de tomate	CARBOHIDRATO: Arroz blanco	CARBOHIDRATO:Arroz blanco	CARBOHIDRATO: Arroz blanco
ACOMPAÑANTE: Platano maduro picado en trocitos	ACOMPAÑANTE: Panecillo tostado con mantequilla	ACOMPAÑANTE: MONEDITAS DE PLATANO VERDE	ACOMPAÑANTE: PAPA CRIOLLA CON QUESO CREMA	ACOMPAÑANTE: Platano maduro en trocitos
ENSALADA: Lechuga, zanahoria rallada y apio rallado con limon y sal	ENSALADA:zanahoria,arveja verde,cebolla cabezona y mayonesa	Ensalada de habichuela y zanahoria guisada con mayonesa		ENSALADA: Tomate, cebolla,aguacate, cilantro, limon, y sal (previa disponibilidad)
Jugo de tomate de arbol (Previa disponibilidad de cocecha)	Julo de guanabana (Previa disponibilidad de cocecha)	Jugo de mora (Previa disponibilidad de cocecha)	Jugo de mango (Previa disponibilidad de cocecha)	Guandolo
REFRIGERIO DE LA TARDE				
kumis	Gelatina con leche	Arroz con leche	chocolate	Cafe con leche
Pastel Dulce	Galletas x2 integrales	Galleta	Wrap de pure de platano maduro con queso en trozos y mermelada de guayava	Sanduche de jamon y queso

COMPONENTES	PREPARACION	CODIGO ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carbohi. g	VIT A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE EN LECHE	I009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
		K033	Panela	11	11	40,0	0,088	0,011	9,922	0	4,62	0,539	0,154	4,29
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	125	125	68,8	4	4	4,25	48,75	150	0	0,5	52,5
CEREAL O DERIVADO	AREPA DE MAIZ AMARILLO CON MANTEQUILLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	70	70	109,2	2,38	0,35	24,15	0	13,3	0,35	0,14	0
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,005	11,15
ALIMENTO PROTEICO	QUESO FRESCO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	180,6	10,5	15,3	0,18	252	351,6	0,24	1,74	561
FRUTA + BEBIDA LACTEA	MIX DE FRUTAS + BEBIDA LACTEA	C065	Papaya, madura, cruda	40	28	11,2	0,14	0,028	2,296	65,8	6,72	0,084	0,028	1,4
		C010	Banano común, crudo	41	28,7	29,0	0,4305	0,0287	6,4001	6,314	2,296	0,2583	0,0574	0,861
		C054	Manzana común cruda	20	17	12,2	0,051	0,034	2,805	0,51	2,72	0,051	0	0,34
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
SOPA O CREMA	LENTEJAS	T026	Lenteja común, cruda	60	60	232,2	13,86	0,54	36,6	1,2	30,6	4,32	2,16	16,2
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	45	35	28,0	0,77	0,035	5,915	0	4,2	0,28	0,105	2,1
		B110	Zanahoria sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,119	0,017	1,615	224,06	4,59	0,068	0,034	5,95
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,072	0,008	0,408	12	3,42	0,03	0,012	0,9
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,00143	0,139175	0	0,19	0,00618	0,00475	0,09025
		L015	Sal	1,0	1	0,0	0	0	0	0	0,24	0,003	0,001	387,81
ALIMENTO PROTEICO	ALBONDIGAS EN SALSA CRIOLLA	F049	Hamburguesa de carne de res, cruda	100	100	275,0	16,2	23,3	0,2	1	7	1,8	3,7	702
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	3,8	0,133	0,0095	0,7315	0,095	2,28	0,0285	0,019	0,38
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	1,0	1,00	0,0	0	0	0	0	0,24	0,003	0,001	387,81
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,00143	0,139175	0	0,19	0,00618	0,00475	0,09025
CEREAL O DERIVADO	ARROZ CON ZANAHORIA EN CUBOS	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0,4	0,0144	0,0012	0,0816	2,4	0,684	0,006	0,0024	0,18
		B110	Zanahoria sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,0595	0,0085	0,8075	112,03	2,295	0,034	0,017	2,975
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	1,0	1	0,0	0	0	0	0	0,24	0,003	0,001	387,81
ACOMPAÑANTE O TUBERCULO	PLATANO MADURO	B082	Plátano ástica, maduro, crudo	74	53,28	72,5	0,69264	0,15984	16,5168	30,3696	2,1312	0,31968	0,05328	2,1312
ENSALADA	LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, APIO RALLADO, SAL Y LIMON	C044	Limón, crudo	10	5	2,2	0,015	0,015	0,465	0,05	0,95	0,025	0,005	0,2
		B110	Zanahoria sin cáscara, cruda	40	34	16,0	0,238	0,034	3,23	448,12	9,18	0,136	0,068	11,9
		B014	Apio, crudo	40	20	5,2	0,14	0,04	0,92	4,4	8,4	0,08	0,04	16
		B059	Lechuga común, cruda	40	22	4,0	0,176	0,022	0,572	2,2	4,62	0,198	0,066	1,32
JUGO DE FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	60	51,6	26,4	1,032	0,1032	5,2632	57,792	5,16	0,4644	0,0516	0
		K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
BEBIDA LACTEA	YOGUR O KUMIS	G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	160	160	129,6	4,64	4,48	17,92	38,4	142,4	0	0,48	64
CEREAL O DERIVADO	MUFFIN (PASTEL)	A059	Muffins dulces, con chips de chocolate	60	60	195,0	4,38	7,44	27,06	86,4	96,6	1,5	0,48	152,4

APORTE TOTAL DEL MENU	1865,5	66,7	73,2	223,5	1482,6	982,0	12,1	11,1	2812,9
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)					649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	79,2	332,0	0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENU	78,6%	80,2%	92,4%	67,3%		228,4%	98,2%	86,4%	79,1%	234,4%

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	VITA ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE	J008	Chocolate amargo o negro	5	5	31,1	0,245	2,13	2,485	0,1	4	0,18	0,145	0,85
		K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0	4,2	0,49	0,14	3,9
CEREAL O DERIVADO CON PROTEINA	ARROZ REVEULTO CON HUEVO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0,4	0,0144	0,0012	0,0816	2,4	0,684	0,006	0,0024	0,16
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80,5	6,804	5,832	0,162	95,58	28,62	0,918	0,756	75,06
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		A060	Pan blanco, regular, horneado	40	40	107,2	3,56	1,36	19,52	0	21,6	1,2	0,36	216,4
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
FRUTA	PIÑA, MANGO, YOGUR	C072	Piña, cruda	40	22	12,3	0,132	0,022	2,728	1,76	3,52	0,11	0,044	0,66
		C051	Mango común, crudo	41	20,5	16,2	0,123	0	3,5055	28,7	3,075	0,1025	0,0205	0,82
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
SOPA O CREMA	CREMA DE ESPINACA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1,2	0,0384	0,0032	0,2176	6,4	1,824	0,016	0,0064	0,48
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6,0	0,08925	0,01275	1,21125	168,045	3,4425	0,051	0,0255	4,4625
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30,0	30	24,0	0,66	0,03	5,07	0	3,6	0,24	0,09	1,8
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	20,0	20	7,0	0,58	0,02	0,82	95,8	26,4	0,38	0,14	13,4
		B009	Ajo, crudo	3,0	2,85	4,1	0,13395	0,00855	0,83505	0	1,14	0,03705	0,0285	0,5415
		G001	Crema de leche	10,0	10	33,0	0,21	3,5	0,17	35,3	6,8	0	0,02	4,6
		L015	Sal	1,0	1	0,0	0	0	0	0	0,24	0,003	0,001	387,81
		B103	Tomate, crudo	20,0	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
ALIMENTO PROTEICO	COLOMBINAS DE POLLO SANCOCHADAS	F099	Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal	100	57	118,6	13,053	7,353	0	20,52	6,27	0,741	1,368	41,61
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0	6	0	0	0	0	0	0
		B103	Tomate, crudo	8,0	6,4	1,5	0,0576	0,0064	0,2624	3,968	0,576	0,032	0,0064	0,384
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
CEREAL O DERIVADOS	PASTA CORTA CON SALSA DE TOMATE	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50,0	50	185,5	6,6	0,75	37,35	0	12,5	1,95	0,65	3
		L017	Salsa de tomate	5,0	5	5,5	0,065	0,015	1,25	3,5	0,85	0,025	0,005	43
		G001	Crema de leche	5,0	5	16,5	0,105	1,75	0,085	17,65	3,4	0	0,01	2,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30,0	28,5	11,4	0,399	0,0285	2,1945	0,285	6,84	0,0855	0,057	1,14
		B103	Tomate, crudo	54,0	43,2	9,9	0,3888	0,0432	1,7712	26,784	3,888	0,216	0,0432	2,592
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5,0	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
CEREAL O DERIVADO	PANECILLO TOSTADO CON MANTEQUILLA	A066	Pan de sal regular, horenado	40,0	40	136,0	4,44	2,56	23,72	0	14	0,76	0	0
		D015	Mantequilla	3,0	3	22,3	0,024	2,466	0	35,1	0,66	0,006	0,003	6,69
ENSALADA	ZANAHORIA, ARVERJA BLANDA, CEBOLLA EN CUBITOS PEQUEÑOS Y MAYONESA	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	20	20	24,0	1,34	0,06	3,94	8,2	3,8	0,3	0,24	0,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		N002	Mayonesa, baja en grasa	5	5	15,4	0,05	1,6	0,205	0,8	0,5	0,015	0,005	37,5
		L015	Sal	1,00	1	0,0	0	0	0	0	0,24	0,003	0,001	387,81
JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUANABANA	C030	Guanábana, cruda	70	49	16,2	0,294	0,098	3,332	0,49	5,39	0,098	2,548	4,41
		K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
BEBIDA LACTEA	LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	100	65,0	3,2	3,2	3,4	39	120	0	0,4	42
	GELATINA	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	4	4	15,7	0,332	0	3,592	0	0	0	0	10,72
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS DE SODA X2	A027	Galletas saladas, tipo soda	60	60	254,4	5,76	5,82	43,74	0,6	22,8	3,36	0,42	566,4
CEREAL O DERIVADO		A027	Galletas saladas, tipo soda	61	61	258,6	5,856	5,917	44,469	0,61	23,18	3,416	0,427	575,84

APORTE TOTAL DEL MENU	1647,5	54,3	57,3	222,5	962,3	418,7	12,1	8,4	2180,6
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)					649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	79,2	332,0 0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENU	69,4%	65,3%	72,3%	67,0%	148,3%	41,9%	86,2%	60,1%	181,7%

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	AGUA DE PANELA EN LECHE	K033	Panela	14	14	51,0	0,084	0,014	12,628	0	5,88	0,686	0,196	5,46
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	125	125	66,8	4	4	4,25	48,75	150	0	0,5	52,5
CEREAL O DERIVADO	AREPA DE MAIZ BLANCO CON MANTEQUILLA	A005	Arepa de maiz precocido, sin sal	70,0	70	109,2	2,38	0,35	24,15	0	13,3	0,35	0,14	0
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,005	11,15
ALIMENTO PROTEICO	QUESO FRESCO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	180,6	10,5	15,3	0,18	252	351,6	0,24	1,74	561
FRUTA	MIX DE FRUTAS	C010	Banano común, crudo	30	21	21,2	0,315	0,021	4,683	4,62	1,68	0,189	0,042	0,63
		C031	Guayaba, madura, cruda	31	23,25	16,5	0,20925	0,06975	3,1155	7,2075	3,0225	0,06975	0,06975	0,6975
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
		C050	Mandarina, cruda	30	21	11,3	0,189	0,021	2,394	7,35	7,35	0,063	0,042	0,42
SOPA O CREMA	SOPA DE PASTAS CONCHITAS	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	0	7,5	1,17	0,39	1,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,072	0,006	0,408	12	3,42	0,03	0,012	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,119	0,017	1,615	224,06	4,59	0,068	0,034	5,95
		B019	Arveja verde, cruda	15	6	5,9	0,354	0,018	0,93	3,06	2,16	0,09	0,072	0,3
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	40	40	32,0	0,88	0,04	6,76	0	4,8	0,32	0,12	2,4
		L015	Sal	0,5	0,50	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
ALIMENTO PROTEICO	GULASH DE CARNITAS DE CERDO CON VERDURAS CALIENTES Y PAPITA PICADA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	100,0	100,00	140,0	21,4	5	0,2	2	17	0,8	1,8	52
		B009	Ajo, crudo	0,1	0,095	0,1	0,004465	0,000285	0,027835	0	0,038	0,001235	0,00095	0,01805
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	35	35	28,0	0,77	0,035	5,915	0	4,2	0,28	0,105	2,1
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	3,8	1,5	0,0532	0,0038	0,2928	0,038	0,912	0,0114	0,0076	0,152
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	8,5	3,0	0,085	0,0255	0,5355	15,64	0,595	0,034	0,017	0,17
		D013	Aceite, mezcla vegetal	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		B014	Apio, crudo	20	10	2,6	0,07	0,02	0,46	2,2	4,2	0,04	0,02	8
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,006175	0,00475	0,09025
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
CEREAL O DERIVADO	ARROZ	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	5	4,75	1,9	0,0665	0,00475	0,36575	0,0475	1,14	0,01425	0,0095	0,19
		B079	Perejil, crudo	4	3,6	2,0	0,1044	0,036	0,2484	15,156	4,968	0,2376	0,0396	2,016
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA CON QUESO CREMA	B071	Papa variedad harinosa, criola, con cáscara, cruda	60	60	57,6	1,32	0,06	12,66	1,2	6,6	0,6	0	10,8
		G014	Queso crema, amarillo	10	10	29,3	1,64	2,51	0,04	24,7	39,4	0,02	0,16	117,2
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	60	30	23,7	0,18	0	5,13	42	4,5	0,15	0,03	1,2
		K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
		K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0	4,2	0,49	0,14	3,9
CARBO Y PROTEINA	WRAP DE PLATANO MADURO EN PURE CON QUESO Y DULCE DE GUAYABA	B085	Plátano dominico, maduro, crudo	50	32,5	44,2	0,3575	0,0975	10,1075	18,525	1,3	0,26	0,0325	1,3
		G016	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	30	30	62,1	4,56	4,62	0,6	57,6	147	0,45	0,15	19,2
		K030	Mermelada, regular, con azúcar	5	5	13,6	0,025	0	3,325	0,05	0,6	0,015	0,005	1,45
		G001	Crema de leche	5	5	16,5	0,105	1,75	0,085	17,65	3,4	0	0,01	2,3
			WRAP DE HARINA	1										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1500,7	60,6	52,8	190,4	1136,8	752,7	7,4	6,4	1204,9
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)					649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	79,2 0,0	332,0 0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	63,2%	72,9%	66,6%	57,3%	175,2%	75,3%	52,9%	45,7%	100,4%

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gramos	PESO NETO gramos	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE	L003	Cacao, tostado y molido	5	5	23,4	0,72	1,125	2,595	0,2	6,5	0,29	0	0,2
		K033	Panela	15	15	54,6	0,09	0,015	13,53	0	6,3	0,735	0,21	5,85
CEREAL O DERIVADO	AREPA DE MAIZ AMARILLO CON MANTEQUILLA	A026	Galletas saladas, tipo cracker	35,0	35	163,1	2,94	6,02	23,87	0	37,45	0,91	0,35	247,8
		A026	Galletas saladas, tipo cracker	35	35	163,1	2,94	6,02	23,87	0	37,45	0,91	0,35	247,8
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	75,1	6,3504	5,4432	0,1512	89,208	26,712	0,8568	0,7056	70,056
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,024	0,002	0,136	4	1,14	0,01	0,004	0,3
		B103	Tomate, crudo	5	4	0,9	0,036	0,004	0,164	2,48	0,36	0,02	0,004	0,24
		D012	Aceite de soya	1,0	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
FRUTA	BANANO, PIÑA, MELON	C010	Banano común, crudo	40	28	28,3	0,42	0,028	6,244	6,16	2,24	0,252	0,056	0,84
		C072	Piña, cruda	40	22	12,3	0,132	0,022	2,728	1,76	3,52	0,11	0,044	0,66
		G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	41	41	22,6	1,312	1,312	1,394	15,99	49,2	0	0,164	17,22
		C060	Melón, crudo	31	15,5	3,9	0,1085	0	0,775	10,54	1,705	0,062	0,0155	1,085
SOPA O CREMA	SOPA DE GUINEO	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7	2,8	1,0	0,0336	0,0028	0,1904	5,6	1,596	0,014	0,0056	0,42
		B055	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	45	45	36,0	0,99	0,045	7,605	0	5,4	0,36	0,135	2,7
		B084	Plátano colí o guineo, verde, crudo	50	30	38,4	0,39	0,03	9,09	4,8	1,2	0,21	0,06	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,119	0,017	1,615	224,06	4,59	0,068	0,034	5,95
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,00	1,5	0,048	0,004	0,272	8	2,28	0,02	0,008	0,8
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	2,0	0,1036	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,006175	0,00475	0,09025
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
ALIMENTO PROTEICO	LOMO SALTEADO CON LAMINAS DE TOMATE O CEBOLLA	F099	Res, carne magra, cruda	100	100	139,0	21,8	5,7	0	0	6	2,7	3,6	51
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20,0	8	3,0	0,096	0,008	0,544	16	4,56	0,04	0,016	1,2
		B103	Tomate, crudo	30,0	24	5,5	0,216	0,024	0,984	14,88	2,16	0,12	0,024	1,44
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10,0	20	8,0	0,28	0,02	1,54	0,2	4,8	0,06	0,04	0,6
		L015	Sal	0,1	0,1	0,0	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,0001	38,781
		D012	Aceite de soya	5,0	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
CEREAL O DERIVADO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,024	0,002	0,136	4	1,14	0,01	0,004	0,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
ACOMPAÑANTE	MONEDAS DE PLATANO VERDE	B086	Plátano dominico, verde, crudo	50,0	30	49,8	0,36	0,03	11,82	30	2,4	0,27	0,03	3
		D012	Aceite de soya	30,0	30	270,0	0	30	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	21,0	21	0,0	0	0	0	0	5,04	0,063	0,021	8144,01
VERDURA	ENSALADA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA GUISADAS CON MAYONESA	B052	Habichuela, cruda	55	49,5	21,3	1,0395	0	3,564	16,335	19,8	0,495	0,099	2,97
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		N002	Mayonesa, baja en grasa	5	5	15,4	0,05	1,6	0,205	0,8	0,5	0,015	0,005	37,5
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0	4	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0,0	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,0001	38,781
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	60	54	40,0	0,54	0,054	7,884	0	22,68	0,918	0,27	0,54
		K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
BEBIDA LACTEA	ARROZ CON LECHE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
CEREAL O DERIVADO		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110,0	6,4	6,4	6,8	78	240	0	0,8	84
		G001	Crema de leche	10	10	33,0	0,21	3,5	0,17	35,3	6,8	0	0,02	4,6
		K033	Panela	20	20	72,8	0,12	0,02	18,04	0	8,4	0,98	0,28	7,6
CARBOS	GALLETA X 2	A027	Galletas saladas, tipo soda	50	50	212,0	4,6	4,85	36,45	0,5	19	2,8	0,35	472

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1851,5	54,9	83,9	213,3	936,5	567,2	10,6	9,0	10105,3	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)					649,0	487,0	6,0			
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	79,2	0,0 332,0 0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0	
%CUBRIMIENTO DEL MENÚ	78,0%	66,0%	106,0%	64,3%	144,3%	56,7%	75,9%	63,9%	842,1%	

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE EN PANELA	L008	Chocolate amargo o negro	5	5	31,1	0,245	2,13	2,465	0,1	4	0,18	0,145	0,85
		K033	Panela	125	125	455,0	0,75	0,125	112,75	0	52,5	6,125	1,75	48,75
CEREAL O DERIVADO	AREPA DE MAIZ BLANCO CON MANTEQUILLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	70,0	70	109,2	2,38	0,35	24,15	0	13,3	0,35	0,14	0
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,005	11,15
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	75,1	6,3504	5,4432	0,1512	89,21	26,712	0,857	0,7056	70,056
FRUTA	MIX DE FRUTAS	C065	Papaya, madura, cruda	30	21	8,4	0,105	0,021	1,722	49,35	5,04	0,063	0,021	1,05
		C054	Manzana común cruda	30	25,5	18,4	0,0765	0,051	4,2075	0,765	4,08	0,077	0	0,51
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
SOPA O CREMA	CAZUELA DE FRIJOLES	T007	Fríjol cabecita negra, crudo	60	60	234,6	12,9	0,84	36,3	1,2	48,6	3,42	2,1	9,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,096	0,008	0,544	16	4,56	0,04	0,016	1,2
		B103	Tomate, crudo	15,0	12,00	2,8	0,108	0,012	0,492	7,44	1,08	0,06	0,012	0,72
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,0014	0,1392	0	0,19	0,006	0,0048	0,0903
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0	3	0	0	0	0	0	0
		B086	Plátano dominico, verde, crudo	40	24	39,8	0,288	0,024	9,456	24	1,92	0,216	0,024	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,002	0,0005	193,91
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,0	12,75	6,0	0,06925	0,0128	1,2113	168	3,4425	0,051	0,0255	4,4625
ALIMENTO PROTEICO	CHICHARRON O CHORIZO O CARNE DE RES	F022	Cerdo, panceta o tocineta, cruda	100	100	413,0	13,1	39,7	0,8	8	5	0,7	1,3	1118
		F034	Chorizo de cerdo y res, crudo	100	100	321,0	24,1	23,1	4	0	9	2,1	1,2	1140
		D012	Aceite de soya	25	25	225,0	0	25	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,002	0,0005	193,91
CEREAL O DERIVADO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,024	0,002	0,136	4	1,14	0,01	0,004	0,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	6E-04	0,0002	77,562
ACOMPAÑANTE O TUBERCULO	PLATANO MADURO	B085	Plátano dominico, maduro, crudo	60	40	54,4	0,44	0,12	12,44	22,8	1,6	0,32	0,04	1,6
		D012	Aceite de soya	0,5	0,5	4,5	0	0,5	0	0	0	0	0	0
ENSALADA	TOMATE,CEBOLLA, AGUACATE, CILANTRO, LIMON Y SAL	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,216	0,024	0,984	14,88	2,16	0,12	0,024	1,44
		C044	Limón, crudo	26	13	5,7	0,039	0,039	1,209	0,13	2,47	0,065	0,013	0,52
		B035	Cilantro, crudo	27	24,3	10,7	0,5589	0,1458	1,4337	94,77	19,926	0,437	0,1215	11,178
		L015	Sal	1	1	0,0	0	0	0	0	0,24	0,003	0,001	387,81
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,048	0,004	0,272	8	2,28	0,02	0,008	0,6
		C001	Aguacate Hass, Crudo	35	22,4	49,5	0,2912	3,6736	3,024	1,568	1,792	0,112	0,1568	0
BEBIDA	GUANDOLO	C044	Limón, crudo	30	15	6,6	0,045	0,045	1,395	0,15	2,85	0,075	0,015	0,6
		K033	Panela	15	15	54,6	0,09	0,015	13,53	0	6,3	0,735	0,21	5,85
BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	125	125	68,8	4	4	4,25	48,75	150	0	0,5	52,5
		K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0	4,2	0,49	0,14	3,9
CEREAL O DERIVADO	SANDUCHE CON JAMON Y QUESO	L006	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	24,0	0,71	0,615	3,375	0	6,5	0,29	0,025	0,05
		A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	32	32	89,0	2,848	0,512	18,176	0	8	0,608	0,256	378,56
		A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	32	32	89,0	2,848	0,512	18,176	0	8	0,608	0,256	378,56
		F052	Jamón de cerdo, crudo	40	40	64,8	9,48	2,64	0,8	0	4,8	0,8	0,68	486,8
		K030	Mermelada, regular, con azúcar	15	15	40,8	0,075	0	9,975	0,15	1,8	0,045	0,015	4,35
		G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble cren	35	35	100,1	8,19	6,545	2,065	33,6	141,75	0,175	1,015	166,25

APORTE TOTAL DEL MENÚ	2588,2	72,6		120,7	291,3	642,9	459,9	17,3	9,5	3374,3
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)						649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	0,0	79,2	332,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	109,1%	87,3%		152,4%	87,8%	99,1%	47,0%	#####	68,1%	281,2%

SEMANA N° 2				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		DESAYUNO		
Chocolate con leche	Chocolate en agua	café en leche	Colada en lehe	Chocolate en agua
Arepa de maíz con mantequilla	Migas con huevo	Mogolla integral	galletas x2	Arepa de maíz amarillo con mantequilla
Queso rallado		huevos al gusto	queso	Huevos pericos
		FRUTA MEDIA MAÑA		
Mix de frutas de temporada con 1/3 de bebida lactea	Mix de frutas de temporada con 1/3 de bebida lactea	Mix de frutas de temporada con 1/3 de bebida lactea	Mix de frutas de temporada con 1/3 de bebida lactea	Fruta+galletas dulces
		ALMUERZO		
CREMA/ SOPA: Crema ahuyama	CREMA / SOPA: sopa mexicana con chips de platano	CREMA/ SOPA: Ajiaco	CREMA/ SOPA: Sopa de verduras	CREMA:SOPA: Sancocho
PROTEINA: Torta de carne, tipo hamburguesa	PROTEINA: Goulash de higado	PROTEINA: Pechuga desmechada guisada	PROTEINA: Contramuslo de pollo sudado	PROTEINA: CARNE DE CERDO
CARBOHIDRATO: Arroz blanco	CARBOHIDRATO: Arroz verde	CARBOHIDRATO: Arroz al pimenton	CARBOHIDRATO:ARROZ VERDE	CARBOHIDRATO: Arroz blanaco
ACOMPAÑANTE: Yuca dorada	ACOMPAÑANTE: Papa salada		ACOMPAÑANTE: Pure de platano maduro con crema de leche	
ENSALADA: Lechuga, zanahoria rallada, piña calda en cuadritos y crema de leche	ENSALADA: pepino en cuadritos, zanahoria rallada, tallo de apio picado fino, Jugo de limón,sal, aceite de olivo	ENSALADA: Tomate picado en trocitos con cebolla cabezona, pepino,cilantro, sal y limón y un pequeño toque de mayonesa	ENSALADA: ,zanahoria, tomate,lechuga, limon y sal	ENSALADA: Tomate,zanahoria,lechuga y crema de leche
BEBIDA: Jugo de mora (Previa disponibilidad de cocecha reduccion en monosacaridos)	BEBIDA: Jugo de maracuya (Previa disponibilidad de cocecha)	BEBIDA: guayaba (Previa disponibilidad de cocecha)	BEBIDA:Jugo de mango (Previa disponibilidad de cocecha)	BEBIDA: Guandolo (agua de panela con limon frio)
		REFRIGERIO DE LA TARDE		
Yogur	Leche	Caspiroleta (huevo+panela+leche+pan)	Mazamorra con leche y bocadillo	Cofada de avena caliente
Granola	Cuca			Pan dulce

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE EN LECHE	L008	Chocolate amargo o negro	5	5	31,1	0,245	2,13	2,465	0,1	4	0,16	0,145	0,85
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	125	125	68,8	4	4	4,25	48,75	150	0	0,5	52,5
CEREAL O DERIVADO	AREPA DE MAIZ AMARILLO CON MANTEQUILLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	70,0	70	109,2	2,38	0,35	24,15	0	13,3	0,35	0,14	0
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,005	11,15
ALIMENTO PROTEICO	QUESO FRESCO RALLADO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	60	60	180,6	10,5	15,3	0,18	252	351,6	0,24	1,74	561
FRUTA + BEBDIA LACTEA	MIX DE FRUTAS	C065	Papaya, madura, cruda	20	14	5,6	0,07	0,014	1,148	32,9	3,36	0,042	0,014	0,7
		C011	Banano manzano, crudo	40	32	39,7	0,384	0,064	8,992	4,48	1,92	0,128	0,064	0,32
		C052	Mango Tommy Atkins, crudo	40	30,4	59,0	0,1216	0,0304	14,2576	0	2,432	0,0304	0,0304	0
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	41	41	33,2	1,189	1,148	4,592	9,84	36,49	0	0,123	16,4
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	50	42,5	12,8	0,34	0,085	2,465	754,375	8,5	0,34	0,085	0,425
		B080	Pimentón rojo, crudo	40	34	11,9	0,34	0,102	2,142	62,56	2,38	0,136	0,068	0,68
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	40	34	16,0	0,238	0,034	3,23	448,12	9,18	0,136	0,068	11,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	11	10,45	4,2	0,1463	0,01045	0,80465	0,1045	2,508	0,0314	0,0209	0,418
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40,0	36,00	33,6	0,77	0,036	7,386	0,7	3,85	0,36	0	6,3
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,48	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,0062	0,00475	0,09025
		B035	Cilantro, crudo	5,0	4,50	2,0	0,1035	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
		L015	Sal	0,5	0,50	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
ALIMENTO PROTEICO	TORTAS DE CARNE TIPO HAMBURGUESA	F049	Hamurguesa de carne de res, cruda	100	100	276,0	16,2	23,3	0,2	1	7	1,8	3,7	702
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	8,5	3,0	0,085	0,0255	0,5355	15,64	0,595	0,034	0,017	0,17
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,48	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,0062	0,00475	0,09025
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,0	4,00	1,5	0,048	0,004	0,272	8	2,28	0,02	0,008	0,6
		A029	Harina de avena, cruda	3,0	3,00	12,4	0,441	0,258	1,986	0	1,62	0,12	0,096	0,57
		B103	Tomate, crudo	10,0	8,00	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		L015	Sal	0,2	0,20	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0008	0,0002	77,562
CEREAL O DERIVADO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3	1,2	0,4	0,0144	0,0012	0,0816	2,4	0,884	0,006	0,0024	0,18
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
ACOMPAÑANTE O TUBERCULO	YUCA DORADA	P095	Yuca colorada, sin cáscara, cruda	50	40,00	57,2	0,16	0,08	13,96	0	0	0	0	0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0	4	0	0	0	0	0	0
ENSALADA	LECHUGA, ZANAHORIA, PIÑA CALADA CREMA DE LECHE	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	42	35,7	16,8	0,2499	0,0357	3,3915	470,526	9,639	0,1428	0,0714	12,495
		B069	Lechuga común, cruda	40	22	4,0	0,176	0,022	0,572	2,2	4,62	0,198	0,066	1,32
		G001	Crema de leche	10	10	33,0	0,21	3,5	0,17	35,3	6,8	0	0,02	4,6
		C072	Piña, cruda	30	16,5	9,2	0,099	0,0165	2,046	1,32	2,64	0,0825	0,033	0,495
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MORA	C061	Mora de castilla, cruda	70	63	46,6	0,63	0,063	9,198	0	26,46	1,071	0,315	0,63
		K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
REFRIGERIO DE LA TARDE	BEBIDA LACTEA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	50	50	27,5	1,6	1,6	1,7	19,5	60	0	0,2	21
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	150	150	121,5	4,35	4,2	15,8	36	133,5	0	0,45	60
	GRANOLA	A015	Cereal para el desayuno, Hojuelas de maíz, sin azúc	80	80	306,4	6,48	0,32	68	0	4	6,32	0,32	544
	BANANO 3 RODAJAS	C011	Banano manzano, crudo	30	24	29,8	0,288	0,048	6,744	3,36	1,44	0,096	0,048	0,24

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1894,0	56,3		71,4		249,7		2305,8	917,5	12,6	9,1	2500,6
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)								649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	0,0	79,2	0,0	332,0	0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	79,8%	67,7%		90,1%		75,2%		355,3%	91,8%	89,7%	65,1%	208,4%

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	V.I. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE EN PANELA	L008	Chocolate amargo o negro	5	5	31,1	0,245	2,13	2,485	0,1	4	0,18	0,145	0,85
		K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0	4,2	0,49	0,14	3,9
CEREAL O DERIVADO	MIGAS DE HUEVO CON TOMATE Y CEBOLLA	A005	Arepa de maíz precocido, sin sal	70,0	70	109,2	2,38	0,35	24,15	0	13,3	0,35	0,14	0
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	56,5	1,1	0,01	0,005	11,15
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6	5,7	2,3	0,0798	0,0057	0,4389	0,057	1,388	0,0171	0,0114	0,228
ALIMENTO PROTEICO		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,108	0,012	0,492	7,44	1,08	0,06	0,012	0,72
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	75,1	6,3504	5,4432	0,1512	89,208	26,712	0,8568	0,7056	70,056
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
FRUTA	MIX DE FRUTAS	C065	Papaya, madura, cruda	30	21	8,4	0,105	0,021	1,722	49,35	5,04	0,063	0,021	1,05
		C030	Guanábana, cruda	31	21,7	7,2	0,1302	0,0434	1,4756	0,217	2,387	0,0434	1,1284	1,953
		C060	Melón, crudo	31	15,5	3,9	0,1085	0	0,775	10,54	1,705	0,062	0,0155	1,085
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
		G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
SOPA O CREMA	CREMA DE TOMATE, CHISP DE PLATANO POR ENCIMA	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,096	0,008	0,544	16	4,56	0,04	0,016	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		B080	Pimentón rojo, crudo	30,0	25,5	8,9	0,255	0,0765	1,6065	46,92	1,785	0,102	0,051	0,51
		B103	Tomate, crudo	50,0	40	9,2	0,36	0,04	1,64	24,8	3,6	0,2	0,04	2,4
		B009	Ajo, crudo	0,2	0,19	0,3	0,00893	0,00057	0,05567	0	0,076	0,0025	0,0019	0,0361
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
		L017	Salsa de tomate	5,0	5	5,5	0,065	0,015	1,25	3,5	0,85	0,025	0,005	43
		B085	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, crud	40	30	24,0	0,66	0,03	5,07	0	3,6	0,24	0,09	1,8
		B086	Plátano dominico, verde, crudo	40	30	49,8	0,36	0,03	11,82	30	2,4	0,27	0,03	3
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	2,0	0,1035	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
ALIMENTO PROTEICO	GOULASH DE HIGADO	F109	Res, hígado, crudo	100	100	138,0	20,4	4,5	3,9	10089	9	8,4	4	76
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	0,19	4,56	0,057	0,038	0,76
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B014	Apio, crudo	30	15	3,9	0,105	0,03	0,69	3,3	6,3	0,06	0,03	12
		D013	Aceite, mezcla vegetal	6	6	54,0	0	6	0	0	0	0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6,0	0,08925	0,01275	1,21125	168,045	3,4425	0,051	0,0255	4,4625
		B052	Habichuela, cruda	15	13,5	5,8	0,2835	0	0,972	4,455	5,4	0,135	0,027	0,81
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
		B064	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, coc	30,0	30	29,7	0,69	0,03	6,3	0	2,4	0,24	0,09	2,7
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,0062	0,00475	0,09025
CEREAL O DERIVADO	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B044	Espinaca, cruda	8,0	4,8	1,6	0,1392	0,0096	0,1824	25,584	5,904	0,1152	0,024	3,168
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	10,0	4,5	1,8	0,072	0,009	0,3195	2,7	1,98	0,0675	0,018	0,72
		L015	Sal	0,1	0,1	0,0	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,0001	38,781
		D012	Aceite de soya	5,0	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
ACOMPAÑANTE O TUBERCULO	PAPA SALADA	B064	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, coc	60	40	39,6	0,92	0,04	8,4	0	3,2	0,32	0,12	3,6
		L015	Sal	0,1	0,1	0,0	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,0001	38,781
ENSALADA	ENSALADA DE PEPINO CORTADO EN CUADRITOS, ZANAHORIA RALLADA, APIO CORTADO FINAMENTE, ZUMO DE UN LIMON, SAL Y ACEITE OLIVO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		B014	Apio, crudo	30	15	3,9	0,105	0,03	0,69	3,3	6,3	0,06	0,03	12
		C044	Limón, crudo	8	4	1,8	0,012	0,012	0,372	0,04	0,76	0,02	0,004	0,16
		L015	Sal	0	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
		D003	Aceite de canola o colza	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	30	22,5	3,2	0,1125	0,0225	0,5175	0,45	4,05	0,0675	0,0225	0,45
JUGO DE FRUTA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	70	22,4	13,4	0,336	0,112	2,7776	38,752	2,016	0,3808	0,0224	1,344
		K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
BEBIDA LACTEA Y REPOSTERIA	LECHE + CUCA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110,0	6,4	6,4	6,8	78	240	0	0,8	84
		A021	Galletas dulces, cucas	60	60	234,0	4,56	1,8	49,92	0	4,8	0,24	0	0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1458,9	52,0		46,0		204,7		11475,3	493,6	14,2	8,8	1140,5
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)								649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	0,0	79,2	0,0	332,0	0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	61,5%	62,5%		58,1%		61,7%		1768,2%	49,4%	101,1%	62,8%	95,0%

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CAFE EN LECHE	L005	Café soluble, en polvo	9	9	32,0	1,17	0,036	6,723	0	12,69	0,396	0,036	3,42
		k033	Panela	10	10	36,4	0,08	0,01	9,02	0	4,2	0,49	0,14	3,9
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	100	55,0	3,2	3,2	3,4	39	120	0	0,4	42
CEREAL O DERIVADO	PAN MOGOLLA	A057	Mogolla, integral, horneada	70,0	70	217,0	5,04	1,33	45,27	0	28	4,2	0	0,7
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80,5	6,804	5,832	0,162	95,58	26,62	0,918	0,756	75,06
FRUTA	MIX DE FRUTAS	C010	Banano común, crudo	30	21	21,2	0,315	0,021	4,683	4,62	1,68	0,189	0,042	0,63
		C054	Manzana común cruda	30	25,5	18,4	0,0765	0,051	4,2075	0,765	4,08	0,0765	0	0,51
		C072	Piña, cruda	31	17,05	9,5	0,1023	0,01705	2,1142	1,364	2,728	0,08525	0,0341	0,5115
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
SOPA O CREMA	AJIACO CON MAZORCA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	30	30	24,0	0,66	0,03	5,07	0	3,6	0,24	0,09	1,8
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	40	38,4	0,88	0,04	8,44	0,8	4,4	0,4	0	7,2
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,072	0,006	0,408	12	3,42	0,03	0,012	0,9
		B047	Guascas, crudas	3	1,05	0,5	0,0336	0,00525	0,08715	3,36	2,5725	0,07455	0	0
		A053	Maíz tierno, crudo	45	45	68,4	1,53	0,54	13,725	12,6	2,25	0,36	0,18	1,35
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,48	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,00618	0,00475	0,09025
		G001	Crema de leche	5,0	5	16,5	0,105	1,75	0,085	17,55	3,4	0	0,01	2,3
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	2,0	0,1035	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,906
ALIMENTO PROTEICO	POLLO DESMECHADO COCIDO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	100,0	93	154,4	19,251	8,556	0,093	22,32	10,23	0,651	0,744	58,59
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2	0,8	0,3	0,0096	0,0008	0,0544	1,6	0,456	0,004	0,0016	0,12
		B103	Tomate, crudo	3	2,4	0,6	0,0216	0,0024	0,0984	1,488	0,216	0,012	0,0024	0,144
		D012	Aceite de soja	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,1	0,1	0,0	0	0	0	0	0,024	0,0003	0,0001	38,781
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,00618	0,00475	0,09025
CEREAL O DERIVADO	ARROZ AL PIMENTON	A010	Arroz blanco pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B080	Pimentón rojo, crudo	30	25,5	6,9	0,255	0,0765	1,6065	46,92	1,785	0,102	0,051	0,51
		D012	Aceite de soja	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
ENSALADA	TOMATE, CEBOLLA, PEPINO, CILANTRO,SAL, LIMON Y MAYONESA UN TOQUE	B103	Tomate, crudo	40	32	7,4	0,288	0,032	1,312	19,84	2,88	0,16	0,032	1,92
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,1995	0,01425	1,09725	0,1425	3,42	0,04275	0,0285	0,57
		B077	Pepino Cohombro, crudo	30	22,5	3,2	0,1125	0,0225	0,5175	0,45	4,05	0,0675	0,0225	0,45
		L015	Sal	0	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
		N002	Mayonesa, baja en grasa	3	3	9,2	0,03	0,96	0,123	0,48	0,3	0,009	0,003	22,5
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	2,0	0,1035	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
JUGO DE FRUTA	JUGO DE GUAYABA	K004	Azúcar morena, granulado	10	10	39,0	0	0	9,75	0	8,5	0,19	0,02	3,9
		C031	Guayaba, madura, cruda	70	52,5	37,3	0,4725	0,1575	7,035	16,275	6,825	0,1575	0,1575	1,575
BEBIDA LACTEA	CASPIROLETA	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	15	13,5	20,1	1,701	1,458	0,0405	23,895	7,155	0,2295	0,189	18,765
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,6	63
		A026	Galletas saladas, tipo cracker	40	40	186,4	3,36	6,88	27,28	0	42,8	1,04	0,4	283,2
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS INTEGRALES X2	A026	Galletas saladas, tipo cracker	40	40	186,4	3,36	6,88	27,28	0	42,8	1,04	0,4	283,2
		K033	Panela	15	15	54,6	0,09	0,015	13,53	0	6,3	0,735	0,21	5,85

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1670,8	59,4		51,3		238,0		439,9	634,6	12,4	5,4	1310,3
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)								649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2		79,2	0,0	332,0	0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,4%	71,4%		64,8%		71,7%		67,8%	63,5%	88,5%	38,4%	109,2%

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorías	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	COLADA EN LECHE	R002	Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor a fresa natural	60	60	212,4	14,4	1,8	34,2	69,6	480	6,3	6,3	40,2
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	125	125	68,8	4	4	4,25	46,75	150	0	0,5	52,5
CEREAL O DERIVADO	GALLETAS SODA	A026	Galletas saladas, tipo cracker	70,0	70	326,2	5,88	12,04	47,74	0	74,9	1,62	0,7	495,6
		A027	Galletas saladas, tipo soda	70,0	70	296,8	6,72	6,79	51,03	0,7	26,6	3,92	0,49	660,8
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,005	11,15
ALIMENTO PROTEICO	QUESO	G016	Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	60	60	124,2	9,12	9,24	1,2	115,2	294	0,9	0,3	38,4
FRUTA	MIX DE FRUTAS	C065	Papaya, madura, cruda	50	35	14,0	0,175	0,035	2,87	82,25	8,4	0,105	0,035	1,75
		G010	Banano común, crudo	50	35	35,4	0,525	0,035	7,805	7,7	2,8	0,315	0,07	1,05
		G028	yogurt, bebible, entero, con azúcar	40	40	32,4	1,16	1,12	4,48	9,6	35,6	0	0,12	16
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	40	40	22,0	1,28	1,28	1,36	15,6	48	0	0,16	16,8
SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	T003	Arveja seca, cruda	30	30	112,2	7,17	0,33	18,06	6,6	18	1,38	1,05	4,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	40	20	16,0	0,44	0,02	3,38	0	2,4	0,16	0,06	1,2
		A053	Maíz tierno, crudo	20	20	30,4	0,68	0,24	6,1	5,6	1	0,16	0,08	0,6
		B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	28,8	0,66	0,03	6,33	0,6	3,3	0,3	0	5,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,072	0,006	0,408	12	3,42	0,03	0,012	0,9
		B009	Ajo, crudo	1	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,00618	0,00475	0,09025
		B080	Pimentón rojo, crudo	20	17	6,0	0,17	0,051	1,071	31,28	1,19	0,068	0,034	0,34
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	2,0	0,1035	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
ALIMENTO PROTEICO	CONTRAMUSLO DE POLLO SUDADO	F075	Pollo, contramuslo sin piel, crudo	100	91	126,5	17,199	6,37	0	6,37	6,37	0,728	1,456	81,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,072	0,006	0,408	12	3,42	0,03	0,012	0,9
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		B009	Ajo, crudo	1	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,00618	0,00475	0,09025
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
CEREAL O DERIVADO	ARROZ VERDE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,015	0,18	36,045	0	4,05	0,36	0,54	0,9
		B044	Espinaca, cruda	1	0,6	0,2	0,0174	0,0012	0,0228	3,198	0,738	0,0144	0,003	0,396
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
CEREAL O DERIVADO	PURE DE PLATANO MADURO CON CREMA DE LECHE	B085	Plátano dominico, maduro, crudo	60,0	39	53,0	0,429	0,117	12,129	22,23	1,56	0,312	0,039	1,56
		G001	Crema de leche	10	10	33,0	0,21	3,5	0,17	35,3	6,8	0	0,02	4,6
JUGO	JUGO DE MANGO	C051	Mango común, crudo	70	35	27,7	0,21	0	5,995	49	5,25	0,175	0,035	1,4
		K004	Azúcar morena, granulado	15	15	56,5	0	0	14,625	0	12,75	0,285	0,03	5,85
ENSALADA	LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, LIMON, SAL	B059	Lechuga común, cruda	30	16,5	3,0	0,132	0,0165	0,429	1,65	3,465	0,1485	0,0495	0,99
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,216	0,024	0,984	14,88	2,16	0,12	0,024	1,44
		L015	Sal	1	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,905
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	25,5	12,0	0,1785	0,0255	2,4225	336,09	6,885	0,102	0,051	8,925
		C044	Limón, crudo	5,0	2,5	1,1	0,0075	0,0075	0,2325	0,025	0,475	0,0125	0,0025	0,1
BEBIDA LACTEA	MAZAMORRA CON LECHE	S019	Mazamorra chiquita	60	60	69,0	5,88	3	3,66	5,4	15,6	0,78	1,02	193,8
		K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	41	41	130,4	0,123	0,041	32,39	1,64	10,25	0,492	0	0
CEREAL O DERIVADO		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,6	63

APORTE TOTAL DEL MENÚ	2190,4	85,4		64,3			308,2		1368,9	1422,5	19,3	13,9	2267,5			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)									649,0	487,0	6,0					
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2		79,2	0,0		332,0	0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	92,3%	102,6%		81,2%			92,8%		210,9%	142,2%	137,6%	99,2%	189,0%			

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g								
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
BEBIDA LACTEA	CHOCOLATE EN PANELA	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
		K033	Panela	15	15	54,6	0,09	0,015	13,53	0	6,3	0,735	0,21	5,85
CEREAL O DERIVADO	AREPA DE MAIZ AMARILLO CON MANTEQUILLA	A005	Arepa de maiz precocido, sin sal	70,0	70	109,2	2,38	0,35	24,15	0	13,3	0,35	0,14	0
		D015	Mantequilla	5	5	37,2	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,005	11,15
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	56	50,4	75,1	6,3504	5,4432	0,1512	89,208	26,71	0,8568	0,7056	70,056
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,072	0,006	0,408	12	3,42	0,03	0,012	0,9
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,108	0,012	0,492	7,44	1,08	0,06	0,012	0,72
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,91
FRUTA	MANDARINA + GALLETAS	A024	Galletas Duches, tipo Polvorosas	50,0	50	224,0	3,8	6	38,2	0	27	0,9	0,5	176
		C050	Mandarina, cruda	100	70	37,8	0,63	0,07	7,98	24,5	24,5	0,21	0,14	1,4
SOPA O CREMA	SANCOCHO DE ESPINAZO	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	40	15	12,0	0,33	0,015	2,535	0	1,8	0,12	0,045	0,9
		B092	Plátano hartón, verde, crudo	40	27,2	45,2	0,3264	0,0544	10,6896	28,56	2,176	0,1088	0,0272	7,072
		A053	Maíz tierno, crudo	40	40	60,8	1,36	0,48	12,2	11,2	2	0,32	0,16	1,2
		B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	30	24	38,2	0,216	0,072	8,976	0,24	3,84	0,072	0,072	3,36
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6,0	0,08925	0,01275	1,21125	168,045	3,443	0,051	0,0255	4,4625
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,108	0,012	0,492	7,44	1,08	0,06	0,012	0,72
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,7	0,024	0,002	0,136	4	1,14	0,01	0,004	0,3
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,0062	0,0048	0,0903
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	2,0	0,1035	0,027	0,2655	17,55	3,69	0,081	0,0225	2,07
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,91
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO COCIDA EN EL SANCOCHO LUEGO LA SACAN	F011	Cerdo, carne magra, cruda	100,0	100	140,0	21,4	6	0,2	2	17	0,8	1,8	52
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0	6	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0,0	0	0	0	0	0,048	0,0006	0,0002	77,562
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,475	0,7	0,022325	0,001425	0,139175	0	0,19	0,0062	0,0048	0,0903
CEREAL O DERIVADO	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	2	1,9	0,8	0,0266	0,0019	0,1463	0,019	0,456	0,0057	0,0038	0,076
		D012	Aceite de soya	5,0	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0	0	0	0	0,12	0,0015	0,0005	193,91
ENSALADA	ENSALADA DE PIÑA,ZANAHORIA,LECHUGA Y CREMA DE LECHE	B059	Lechuga común, cruda	30	16,5	3,0	0,132	0,0165	0,429	1,65	3,465	0,1485	0,0495	0,99
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,216	0,024	0,984	14,88	2,16	0,12	0,024	1,44
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	39	33,15	15,6	0,23205	0,03315	3,14925	436,917	8,951	0,1326	0,0663	11,603
		G001	Crema de leche	5,0	5	16,5	0,105	1,75	0,085	17,65	3,4	0	0,01	2,3
JUGO DE FRUTA	GUANDOLO	K033	Panela	30	30	109,2	0,18	0,03	27,06	0	12,6	1,47	0,42	11,7
		C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,06	0,06	1,86	0,2	3,8	0,1	0,02	0,8
BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	125	125	66,8	4	4	4,25	46,75	150	0	0,5	52,5
			canela en polvo	3										
		K003	Azúcar blanco, granulado	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0	0,01	0	0
		A012	Avena en hojuelas. Precocida	60	60	246,6	10,14	4,5	38,46	0	32,4	2,7	2,4	1,8
CEREAL O DERIVADO	PAN DULCE	A063	Pan de dulce, regular, horneado	60	60	196,8	5,34	2,58	37,86	0	18,6	1,8	0,84	121,8

APORTE TOTAL DEL MENU	1872,6	61,6		52,4		281,1		950,7	387,0	12,3	9,0	1204,5
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)								649,0	487,0	6,0		
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	0,0	79,2	0,0	332,0	0,0	649,0	1000,0	14,0	14,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENU	78,9%	74,0%		66,1%		84,7%		146,5%	38,7%	87,6%	64,3%	100,4%

MINUTA PATRÓN

DESAYUNO.					
GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	P. BRUTO	P. NETO	SERVIDO	UND SERVIDA
ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNA					
HUEVO	TODOS LOS DÍAS	55g	50g	50g	1und
QUESO		60g	60g	60g	1 porción pequeña
BEBIDAS CON LECHE CALIENTE					
LECHE LIQUIDA	TODO LOS DÍAS	1cc	200cc	200cc	7Onzas
AVENA, MAICENA		45g	45g	200cc	3Cucharada.
CHOCOLATE		5g	5g	200cc	1Cucharada.
CAFÉ		7g	7g	200cc	½ Cucharada
DERIVADOS DE CEREAL					
AREPA **PAN, GALLETAS, TOSTADAS**	TODOS LOS DÍAS	70g 60g	70g 60g	70g 60g	1und 2unds
ACEITE	EN PREPARACIÓN Y ADICIÓN A DERIVADOS CEREALES	5g	5g	5g	1Tsp
MANTEQUILLA		5g	5g	5g	1 Tsp (5ml)
AZÚCAR ADICIONADA / PANELA	TODOS LOS DÍAS	15g	15g	15g	3 Tsp (5ml)
½ MAÑANA					
FRUTA	TODOS LOS DÍAS	125g	125g	70g pulpa (si se tiene que hacer jugo por dificultad en deglución)	½ taza
ALMUERZO					
ALIMENTOS FUENTES DE PROTEÍNA					
CARNE ROJA	TODOS LOS DÍAS	100g	100g	100g	1 porción mediana
POLLO	TODOS LOS DÍAS	100g	100g	100g	1 porción mediana/ 1 und mediana
PESCADO	1 VEZ /MÍNIMO ½ MES	50g	40g	200cc	1 porción en sopa específicamente
PROTEÍNA VEGETAL	COMBINACIÓN EN CASO DE LLEGARSE	20g	20g	20g	Combinación con proteína roja.

	A IMPLEMENTAR PARA PACIENTES VEGETARIANOS NO EXCLUSIVOS				**Nota aclaratoria:** Se implementa en combinación y se reduce porcentaje proteínico animal y se sustituye con proteína de origen vegetal
CEREALES					
ARROZ	6 VECES POR SEMANA	45g	45g	80g	½ taza (cup)
PASTA	1 VEZ/MÍNIMO ½ MES	50g	50g	64-80g	1/2 de taza (cup) + 1/3
TUBÉRCULO RAÍZ O PLÁTANO					
PAPA	ACOMPAÑAMIENTO 1 POR DIA	106 g	85g	83g	1 Und mediana
YUCA		81g	65g	62g	1 Und mediana
PLÁTANO		100g	75g	70g	1/3 Und media
LEGUMINOSAS/ LEGUMBRES /HORTALIZAS/VERDURAS					
LEGUMINOSAS	1 VEZ POR SEMANA	70g	70g	200ml	1 taza (cup)
VERDURAS CALIENTES O FRÍAS	TODOS LOS DÍAS	20g	20g	18g	1/3 de taza (cup)
SOPAS DE VERDURAS/CON ½ CARBOHIDRATO + VERDURAS	TODOS LOS DÍAS	50g	50g	300ml	1 Taza Cup+ (½ cup)
JUGO DE FRUTAS NATURAL.					
FRUTA	TODOS LOS DÍAS	70g	70g	200cc	½ taza +
GRASAS					
ACEITE	TODOS LOS DÍAS	10g	10g	10g	1Tbsp (15ml)
AZÚCAR DULCES / ENDULZANTES					
AZÚCAR / ENDULZANTE	TODOS LOS DÍAS	15g	15g	15g	2 Tbsp
½ TARDE					
LECHE LIQUIDA O ENTERA	3 VECES POR SEMANA	125cc	125cc	125cc	½ Cup
CARBOHIDRATO	TODOS LOS DÍAS	80g	80g	80g	1 und / Max 2unds
CHOCOLATE / AVENA/ MAIZENA		10g	10g	10g	1 tsp
AZÚCAR		10g	10g	10g	2 Tbsp mx por dia
CEREALES (TIPO GRANOLA O MAIZ HORNEADO)	1 VEZ CADA 15 DIAS	½ Taza	½ Taza	½ taza + bebida láctea 7 onz	Se suministra tipo cereal con

					combinación de leche dando una taza de 225ml aprox

NFORME NUTRICIONAL

Fecha: 26 DE FEBRERO AL 31 DE MARZO Área: Nutrición **Profesional:** Licenciada en Nutrición/ Espc en Dietética y dietoterapia/ Luisa Fernanda Escobar Pinilla

CENTRO VIDA RURAL

Temas a desarrollar

- **Tema 1:** Implementación minuta alimentaria y requerimientos específicos según normativas establecidas en Colombia
- **Tema 2:** Valoración nutricional personas mayores, diseño y establecimiento de documentación para valoración nutricional
- **Tema 3:** Plan de saneamiento, socialización y puesta en marcha
- **Tema 4:** Identificación de macronutrientes distribución alimentarias pyp

TEMA 1.

IMPLEMENTACION MINUTA ALIMENTARIA (MINUTA PATRON)

INTRODUCCIÓN

La alimentación en las personas mayores constituye un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades crónicas y la mejora de la calidad de vida. En Colombia, los programas sociales dirigidos a esta población, como los Centros Vida, tienen como objetivo garantizar una atención integral que incluye el suministro de una alimentación adecuada, suficiente e inocua.

Dentro de este contexto, la minuta patrón se establece como una herramienta técnica que orienta la planificación de los menús, definiendo porciones, grupos de alimentos, frecuencia de consumo y tiempos de alimentación. Su implementación permite asegurar el cumplimiento de los requerimientos nutricionales de los adultos mayores, teniendo en cuenta sus condiciones fisiológicas, estado de salud y contexto sociocultural.

El presente informe tiene como finalidad evaluar el cumplimiento de los lineamientos nutricionales y normativos aplicables en los Centros Vida, así como analizar la calidad de la alimentación suministrada, con el propósito de garantizar el derecho a una alimentación adecuada en esta población.

JUSTIFICACIÓN

La población de personas mayores es altamente vulnerable en alteraciones del estado nutricional, como desnutrición, sarcopenia y enfermedades crónicas no transmisibles. Factores como la disminución del apetito, problemas de masticación, cambios metabólicos y condiciones socioeconómicas influyen directamente en su alimentación.
Por esta razón, es fundamental que los programas como Centros Vida cuenten con una adecuada planificación alimentaria basada en criterios técnicos y normativos, que aseguren el aporte de nutrientes necesarios para mantener la funcionalidad, la autonomía y la salud de los usuarios.

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar el cumplimiento nutricional y normativo de la alimentación suministrada a las personas mayores en el programa Centros Vida.

Objetivos específicos

- Analizar la minuta patrón implementada
- Verificar el cumplimiento de los requerimientos nutricionales
- Evaluar la calidad y equilibrio de los menús
- Identificar debilidades y oportunidades de mejora
- Proponer acciones correctivas si es necesario

MARCO TEÓRICO

4.1 Minuta patrón

La minuta patrón es un instrumento técnico que organiza la alimentación diaria y semanal, estableciendo cantidades, tipos de alimentos y tiempos de consumo. Su objetivo es garantizar una alimentación balanceada y adecuada.

4.2 Requerimientos nutricionales en adultos mayores

En esta población se deben considerar:

- Energía ajustada a edad y actividad
- Proteína: 1.0 – 1.2 g/kg/día (clave para evitar sarcopenia)
- Grasas: 20–30% del total calórico
- Carbohidratos: 50–60%
- Fibra: ≥ 25 g/día
- Hidratación adecuada

4.3 Normatividad colombiana

Los Centros Vida deben cumplir con:

- Lineamientos de alimentación del ICBF
- Políticas públicas de envejecimiento
- Normas de inocuidad alimentaria

Estos establecen:

- Calidad nutricional
- Seguridad alimentaria
- Atención integral al adulto mayor

4.4 Alimentación en Centros Vida

Generalmente deben garantizar:

- Desayuno
- Refrigerio AM
- Almuerzo
- Refrigerio PM

Cubriendo un porcentaje significativo de requerimientos diarios.

5. METODOLOGÍA

- Revisión de la minuta patrón
- Análisis de porciones y grupos de alimentos
- Comparación con requerimientos nutricionales
- Evaluación cualitativa del menú

6. ANÁLISIS (EJEMPLO QUE PUEDES AJUSTAR)

La minuta evaluada presenta una adecuada inclusión de grupos de alimentos como cereales, proteínas, frutas y verduras. Sin embargo, se evidencian posibles aspectos de mejora en:

- Variedad de preparaciones
- Inclusión de fibra
- Control de grasas

7. HALLAZGOS

- Cumplimiento de requerimientos nutricionales
- Adecuada estructura de tiempos de comida
- Variedad y calidad nutricional

BASES DE DESARROLLO PROCESOS ALIMENTARIO: a través de la identificación de las TMB (TAZAS METABOLICAS BASALES ESTANDARES POBLACIONALES) y de las TCAC (TABLAS DE COMPOSICION ALIMENTARIAS COLOMBIASNAS) se determinan la necesidad de implementar una nutrición adecuada a través de estos procesos alimentarios y basados en que La OMS y la FAO definen las Guías Alimentarias como la expresión de los principios de educación nutricional en forma de alimentos.

Se identifica el propósito de las Guías Alimentarias como proceso educativo y alimentario en la población de personas mayor de los centros vidas con el firme propósito de educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición.

Las GABA constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población[1].

Colombia cuenta desde el año 2000 con Guías Alimentarias para la población mayor de dos años, la población menor de dos años y para gestantes y madres en lactancia.

[1] ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Preparación y Uso de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Informe de consulta conjunta FAO/OMS. Nicosia, Roma: FAO/OMS, 1998.

Estas guías fueron el producto de un trabajo concertado con distintos sectores de la población, que identificaron las características que influían en la situación alimentaria y nutricional en esa década e hicieron las correspondientes recomendaciones.
Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados.
A través de la implementación de minutas específicas que cumplen todos los requerimientos exigidos por las normativas la población de personas mayores que cubrimos como beneficiarios logran obtener una idónea nutrición con los requerimientos proteico calóricos, sumado a el cumplimiento específico para la edad de vitaminas y minerales esenciales para una mejora calidad de vida alimentaria, el mejoramiento en cuanto a sus patologías específicas y el cumplimiento educativo nutricional que requieren en su cotidianidad.
A partir de este proceso se establecen estados nutricionales a mejorar los cuales estarán explicados a continuación

Análisis de la malnutrición, sus determinantes, distribución y tendencias

Colombia, como otros países de la región, presenta la doble carga de la malnutrición, expresada en la presencia simultánea de prevalencias importantes de desnutrición y obesidad. El término "doble carga de malnutrición" se propone para describir poblaciones afectadas simultáneamente por desórdenes nutricionales y enfermedades prevenibles y también por ECNT incluido el exceso de peso. Esta doble carga surge de una "transición epidemiológica", en la que las ECNT se incrementan entre los grupos de mayor ingreso, y las enfermedades prevenibles y trastornos nutricionales persisten entre los más pobres.
La doble carga de la malnutrición en la población adulta mayor en Colombia representa un desafío significativo para los programas de atención alimentaria, ya que evidencia la coexistencia de deficiencias nutricionales y exceso de peso. Esta situación requiere un enfoque integral en la planificación de la minuta patrón, orientado no solo al aporte calórico, sino a la calidad nutricional de los alimentos, con el fin de prevenir enfermedades crónicas, mejorar la funcionalidad y garantizar una adecuada calidad de vida en los beneficiarios.
La doble carga de la malnutrición es un fenómeno en el que coexisten dos problemas nutricionales opuestos en una misma población, e incluso en un mismo individuo:

- Desnutrición (déficit de nutrientes)
- Sobrepeso y obesidad (exceso de nutrientes)

En Colombia, esta situación es cada vez más frecuente, especialmente en la población adulta mayor, debido a cambios en los estilos de vida, transición demográfica y factores socioeconómicos.

Situación en Colombia

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional:
Existe presencia de:

- Desnutrición crónica y aguda en adultos mayores vulnerables
- Sobrepeso y obesidad en un porcentaje significativo

Una persona mayor puede tener:

- Bajo consumo de nutrientes esenciales (proteína, vitaminas)
- Pero al mismo tiempo exceso de calorías (azúcares, grasas)

¿Por qué ocurre en adultos mayores?

1. **Cambios fisiológicos**

- Disminución del apetito
- Pérdida de masa muscular (sarcopenia)
- Problemas dentales o digestivos

2. **Factores sociales**
- Bajos ingresos
- Acceso limitado a alimentos de calidad
- Dependencia de programas alimentarios

3. **Cambios en la dieta**
- Consumo alto de alimentos baratos y calóricos
- Bajo consumo de:
- Proteína
- Frutas
- Verduras

Consecuencias en salud

La doble carga genera:
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas:
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Pérdida de masa muscular (sarcopenia)
- Fragilidad y riesgo de caídas
- Mayor hospitalización

A continuación, se realiza un muestreo de las necesidades alimentarias de la población colombiana y los alimentos típicos más consumidos su aporte energético y su valor biológico nutricional para la población, a modo de analizar los procesos alimentarios dentro del centro vida

Consumo de alimentos reportados por la ENSIN 2005 por subgrupos de alimentos y energía aportada por el alimento, expresada como el aporte por persona diario

Código provisional ICBF 2005	Alimento	Gramos consumidos	Energía aportada kcal	% personas que lo consumen	Energía/ persona/ día kcal
4	Arepa	80,6	127,3	17,9	22,8
10	Arroz	189,4	664,7	73,8	490,6
37	Galletas	29,5	136,5	13,1	17,8
52	Harina de maíz	49,7	189,8	6,2	11,7
63	Maíz	87,5	304,5	6,2	18,8
88	Pan	74,4	258,1	40,5	104,5
120	Pasta	105,5	360,8	16,3	58,8
80	Snack	56,8	128,3	6,3	8,1
14	Avena	29,3	118,0	6,6	7,7
207	Habichuela	36,8	13,6	12,1	1,6
282	Repollo	23,3	7,4	6,7	0,5
289	Tomate	45,8	10,1	38,7	3,9
300	Zanahoria	30,4	12,7	28,7	3,6

Código internacional (FAO, 2005)	Alimento	Gramos consumidos	Energía suministrada/Kcal	% pérdidas por inconsumo	Energía/ persona/ día/ Kcal
227	Papa	230,8	207,7	54,5	113,2
266	Plátano	202,7	312,1	43,4	135,4
292	Yuca	83,2	127,3	19,3	24,5
184	Cebolla cabezona	31,8	11,7	30,1	3,5
186	Cebolla común	6,7	2,2	21,7	0,4
315	Banano	113,1	114,2	7,8	8,9
369	Guayaba	102,2	84,8	7,7	6,5
393	Limón	45,6	18,7	11,7	2,1
403	Mango	174,7	117,0	8,7	10,1
418	Moras	61,6	17,8	6,0	1,0
423	Naranja	308,3	101,7	6,9	7,0
462	Tomate de árbol	66,6	7,99	7,0	0,5
651	Carne de res	58,0	89,9	41,9	37,6
689	Carne frías	46,6	142,4	10,1	14,3
683	Víscera	70,0	112,7	7,9	8,9
850	Pollo	68,0	107,4	23,3	25,0
591	Pescado	95,1	91,3	9,9	9,04
850	Huevo de gallina	64,8	102,3	36,5	37,3
1060	Arveja	48,9	168,7	16,9	28,5
1082	Fríjol	30,1	98,1	15,0	14,7

Código provisional ICBF 2015	Alimento	Gramos consumidos	Energía aportada (Kcal)	% personas que lo consumen	Energía/ persona/ día (Kcal)
1095	Lenteja	30,0	102,9	7,8	8,0
765	Leche en polvo	19,6	51,6	8,7	4,4
769	Leche líquida	235,2	124,6	47,2	58,8
776	Queso	42,5	35,7	19,7	7,0
9123	Aceite de pescado	10,7	96,5	6,7	6,4
517	Aceite vegetal	14,0	123,7	72,6	89,8
858	Azúcar	22,9	90,9	60,8	55,2
	Café en infusión	180,6	9,0	47,6	50,0
866	Chocolate	13,5	66,2	23,9	15,8
948	Confite	24,0	94,56	7,2	6,81
823	Gaseosa	370,5	163,02	21,8	35,54
866	Panela	55,4	272,01	41,5	112,89
840	Refresco	35,1	13,34	11,3	1,51
525	Grasa de animal	3,8	34,28	15,5	5,31
526	Grasa vegetal	12,3	109,1	18,7	20,4

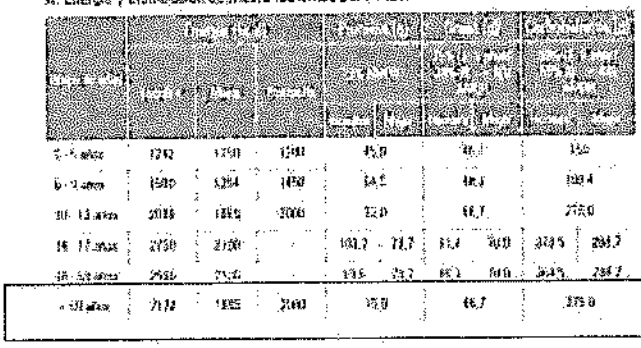
Fuente: ICBF ENSIN 2005.

En estas tablas se presentan los alimentos más frecuentemente consumidos, junto con la cantidad en gramos reportada por aquellas personas que los consumieron y el cálculo de la energía per cápita aportada por cada alimento. Los diez alimentos consumidos por el mayor número de personas en el país fueron en su orden: arroz, aceite vegetal, azúcar, papa, café en infusión, leche líquida, plátano, carne de res, panela y pan, la mayoría de los cuales son básicamente fuentes de energía.
También se evidencia que los dos alimentos con mayor densidad de nutrientes, específicamente en proteína, calcio y hierro como son la carne y la leche, son consumidos por un porcentaje bajo de la población. Se resalta la presencia de prácticas alimentarias inadecuadas como la poca frecuencia y la baja variedad en el consumo de verduras y frutas, en contraste con la ingesta elevada de productos de bajo valor nutricional como gaseosas, refrescos, confites, snacks y bebidas alcohólicas. Estos productos se ubican como los alimentos de mayor frecuencia de consumo.

Estas son las generalidades de las tablas propias del estudio nutricional en donde evidenciamos como en programas como los centros vida, logramos implementar las correcciones necesarias y aplicar una alimentación idónea, con las regularidades necesarias de proteínas y calorías idóneas y el uso pertinente de alimentos de alto valor biológico como proteínas frutas y verduras con gran diversificación.

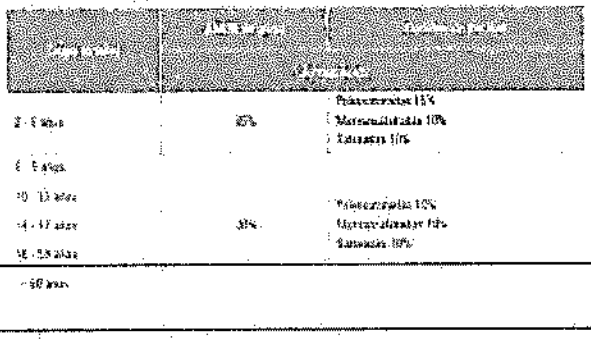
Definición de metas nutricionales por grupos de edad - ***Mayores de 60 años.***

A. Energía y distribución de macronutrientes por AMDR *



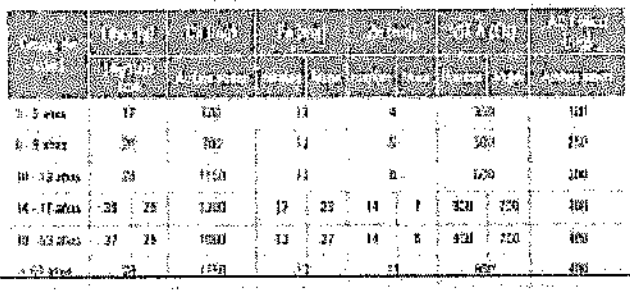
2

B. Distribución de grasa



3

C. Fibra y micronutrientes



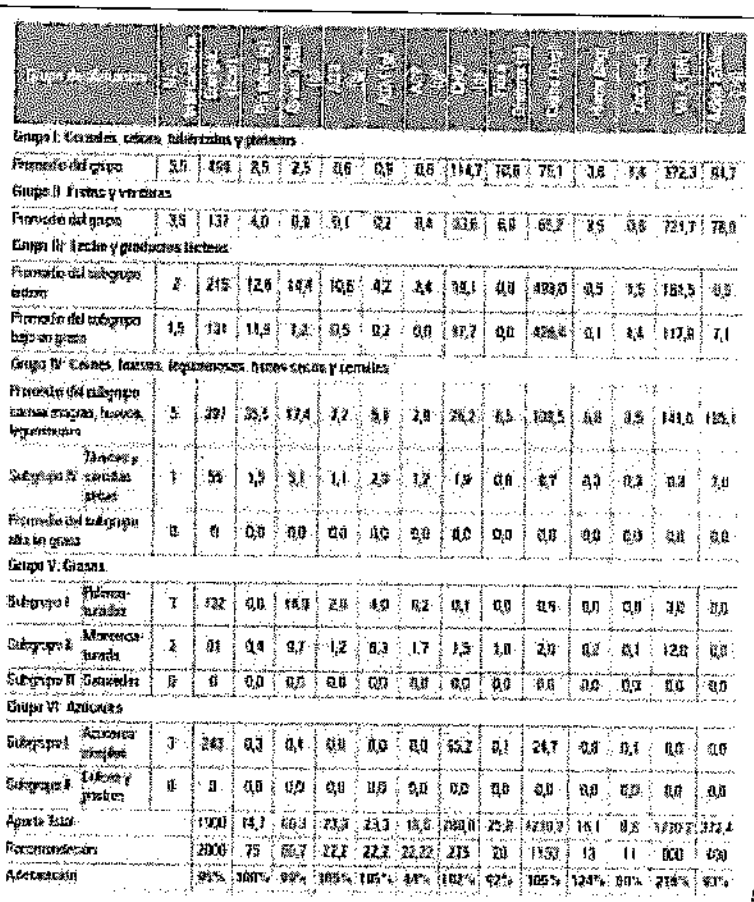
4

Patrón alimentario por grupos de edad y grupos de alimentos en guías dietarias basadas en alimentos. Grupos de mayores de 60 años mixtos

[2] * AMDR: Acceptable Macronutrient Distribution Range (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes). Fuente: Elaboración del CTNGA según documento RIEN. ICBF. Documento interno aún no publicado.

[3] Fuente: Elaboración del CTNGA según documento RIEN. ICBF. Documento resumen.

[4] Fuente: Elaboración del CTNGA según documento RIEN. ICBF. Documento Resumen.



5

Energía

Los resultados de la ENSIN 2005 muestran que los colombianos entre 2 y 64 años tienen una ingesta usual promedio de energía de 1.758 kcal (IC 1.750 - 1.766)[6], siendo estos valores inferiores en el nivel de ***SISBEN 1 (1.558 kcal)*** y en el ***área rural (1.595 kcal).***[7] Es mayor en los hombres (2.019 kcal) que en las mujeres (1.511 kcal) y aumenta con la edad.[8]

Macronutrientes

En cuanto al consumo de proteínas, la prevalencia de deficiencia en la ingesta usual en el país fue de 36%; para el grupo de hombres entre 51 y 64 años fue de 50,6% y para las mujeres del mismo grupo de edad fue 78,3%.[9] En lo referente a la ingesta de grasas, el 2,5% de la población consumió más del 35% de la energía total proveniente de grasa total. Sin embargo, una cuarta parte de la población (25,8%), ingiere más del 10% de la energía total, como grasa saturada,[10] que es un factor de riesgo de enfermedad coronaria.

Por otra parte, se encontró que el 40,5% de las personas consumió más del 65% de la energía proveniente de carbohidratos, lo cual es considerado un indicador de desbalance de la dieta.[11]

---

5 Fuente: Equipo Académico del CTNGA, ICBF y FAO, con base en la Lista de Intercambio de alimentos de la Universidad de Antioquia.

6 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN 2010. Bogotá D.C. ICBF, 2011, p. 243..

7 Ibíd. p. 262.

8 Ibíd. p. 261.

9 Ibíd. p. 265.

10 Ibíd. p. 246.

11 Ibíd. p. 247.

Esta característica de la dieta colombiana puede ser consecuencia del poco acceso de ciertos sectores de la población a alimentos menos densos en energía y más densos en nutrientes, por limitaciones económicas. ***En la población del SISBEN 1 y en áreas rurales, el porcentaje de personas con proporción alta de carbohidratos en su dieta fue superior al nivel nacional (59,6% y 68,3%, respectivamente).***[12]

En cuanto a la fibra, el promedio general de ingesta es de 17,9 g/día; en hombres es de 20,3 g/día y en mujeres 15,7 g/día. Solo el 6,1% de los individuos fue catalogado con bajo riesgo de deficiencia en el consumo de fibra. El grupo de edad con menor riesgo de deficiencia de fibra fue de 9 a 13 años de edad en ambos sexos.[13] El nivel 1 del SISBEN presentó la menor proporción de individuos con bajo riesgo de ingesta deficitaria de fibra.[14]

Vitaminas y minerales

La ENSIN 2005 reportó la situación de los micronutrientes hierro, zinc, Vitamina A, calcio y Vitamina C en la población colombiana. En cuanto a la Vitamina A, se encontró una prevalencia nacional de deficiencia en la ingesta usual del 32%, que se incrementa con la edad y muestra mayor prevalencia en el género masculino. Las prevalencias para las personas de género masculino van desde 12,8% en niños y niñas entre 4 y 8 años hasta alcanzar el valor de 45,6% en adultos de 51 a 64 años.106 La variabilidad interindividual en los datos de ingesta obtenidos con la metodología de recordatorio de 24 horas fue muy alta y no permitió obtener prevalencias por regiones.

La deficiencia en la ingesta usual de Vitamina C surge como un nuevo problema nutricional detectado por la ENSIN 2005, con una prevalencia de 22,6%; se presenta a partir de los 14 años tanto en hombres como en mujeres con una prevalencia de deficiencia importante (22,6% y 19,3%, respectivamente) y alcanza valores muy altos entre los 51 y 64 años (30,1% en hombres y 40,3% en mujeres).[15]

La prevalencia de la deficiencia de ingesta de calcio fue para la población general del 85,8% y alcanzó el 90% a partir de los 12 años.[16] La deficiencia es más alta en el nivel 1 del SISBEN y en el área rural: (93,1% y 92,5%, respectivamente)[17]. Todas las regiones mostraron una prevalencia en la deficiencia que supera el 80%. En esta encuesta no se precisa el origen del calcio dietético (animal o vegetal)[18]

Conclusiones - Evidencia Científica CTNGA Colombia

1. El consumo diario de frutas y verduras contribuye a prevenir la ECV al disminuir las LDL y la presión arterial; también disminuye el riesgo de padecer DM2.
2. El consumo diario de frutas y verduras disminuye la adiposidad en personas adultas con sobrepeso debido al mayor aporte de fibra y a la disminución de la densidad energética de la dieta.
3. El consumo de más de 5 porciones de frutas y verduras al día contribuye con la disminución del riesgo de IAM y de ACV.
4. Las fibras viscosas (solubles), tales como las pectinas, lucanos y la goma guar, reducen el apetito en mayor proporción que las fibras insolubles (59% vs. 14%).
5. El consumo regular de avena disminuye las LDL.
6. El consumo de granos enteros (cereales integrales) mejora la sensibilidad a la insulina y está asociado a una menor incidencia de DM2.
7. Es necesario hacer la diferenciación de los efectos para la salud de los diferentes tipos de fibra.

NOTA ACLARATORIA: La minuta alimentaria se encuentra al principio del informe como documento anexo

[12] Ibíd. p. 247.
[13] Ibíd. p. 279.
[14] Ibíd. p. 280.
[15] Ibíd. p. 284.
[16] Ibíd. p. 251.
[17] Ibíd. p. 294.
[18] Ibíd. p. 295.

Tema 2.

Análisis procesos de valoración nutricional

La valoración nutricional en personas mayores es un proceso integral mediante el cual se evalúa el estado nutricional de un individuo, con el fin de identificar riesgos, alteraciones o problemas relacionados con la alimentación y la salud.

En Colombia, este proceso se fundamenta en lineamientos técnicos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Ministerio de Salud y Protección Social y herramientas como la Encuesta Nacional de Situación Nutricional.

Objetivos de la valoración nutricional

- Determinar el estado nutricional del adulto mayor para prevenir, detectar y tratar problemas como desnutrición, sobrepeso, obesidad o deficiencias nutricionales.
- Determinar las condiciones nutricionales y la anamnesis especifica de los beneficiarios del centro vida y determinar las herramientas necesarias en cada caso específico para el mejoramiento de la salud alimentaria de las Personas mayores.

Objetivos específicos

- Identificar riesgo nutricional
- Detectar desnutrición o exceso de peso
- Evaluar hábitos alimentarios
- Analizar condiciones de salud que afectan la alimentación
- Diseñar planes de intervención nutricional

La valoración nutricional es integral y se basa en varios aspectos:

1. Evaluación antropométrica

- Peso
- Talla
- Índice de masa corporal (IMC)
- Circunferencia de pantorrilla (muy importante en adultos mayores)

Permite clasificar:

- Bajo peso
- Normal
- Sobrepeso u obesidad

2. Evaluación clínica

Revisión de salud:

- Enfermedades (diabetes, hipertensión)
- Medicamentos
- Signos físicos de desnutrición
- Estado funcional

3. Evaluación dietética

Analiza la alimentación:

- Qué come
- Cuánto come
- Frecuencia de consumo
- Calidad de la dieta

4. Evaluación funcional y social

Muy importante en adultos mayores:

- Capacidad para alimentarse solos
- Estado cognitivo
- Apoyo familiar o institucional
- Acceso a alimentos

Herramientas específicas

Se usan instrumentos como:

- Mini Nutritional Assessment (MNA)

Muy usado en adultos mayores

- Tamizajes nutricionales

IMPORTANCIA EN CENTROS VIDA

En programas como Centros Vida, la valoración nutricional permite:

- Detectar adultos mayores en riesgo
- Ajustar la minuta patrón
- Priorizar casos de desnutrición
- Hacer seguimiento y control

La valoración nutricional en personas mayores constituye una herramienta fundamental para la identificación temprana de alteraciones del estado nutricional y la implementación de intervenciones oportunas. En el contexto colombiano, su aplicación en programas como Centros Vida permite garantizar una atención integral, orientada a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y asegurar el cumplimiento del derecho a una alimentación adecuada.

Introducción valoración nutricional

Las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso son factores de riesgo de muchas de las ECV más prevalentes en la actualidad. Una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida. El estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. La deficiencia prolongada de un nutriente reduce su contenido en los tejidos y órganos, lo que afecta a las funciones bioquímicas en las que participa, pudiendo producir a largo plazo enfermedades carenciales (anemia, osteoporosis, etc.).
La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente. Es necesaria para proponer las actuaciones dietético-nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas.

Métodos para la evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional en los adultos incluye:

- Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida.
- Historia dietética.
- Parámetros antropométricos y composición corporal.
- Datos bioquímicos. (si los presentan)

Parámetros antropométricos

La antropometría evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso. Igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa). Cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera, entre otros, son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales.

Las medidas antropométricas son fáciles de obtener, aunque su fiabilidad depende del grado de entrenamiento de quién toma la medida, requieren un instrumental sencillo (balanza, calibrador de pliegues cutáneos, cinta métrica flexible, tallímetro) y su coste es bajo.

La principal causa de error en la determinación e interpretación de los parámetros antropométricos se debe a la falta de precisión, pues los valores obtenidos dependen mucho de quién, cómo y dónde se miden. La hidratación, el tono muscular y la edad también influyen.

La **talla** se determina con la persona descalza, de espaldas al vástago vertical del tallímetro, con los brazos relajados y la cabeza en una posición de forma que el meato auditivo y el borde inferior de la órbita de los ojos estén en un plano horizontal. Cuando no es posible medir la talla de forma directa, ésta se calcula a partir de la altura de la rodilla o la de longitud de la rodilla-maléolo externo.

La relación entre la talla y la circunferencia de la muñeca permite determinar la **complexión individual** (Tabla 2).

Tabla 2. Complexión según la relación talla (cm)/circunferencia de muñeca (cm)

Complexión	Pequeña	Mediana	Grande
Hombres	> 10,1	9,6-10	< 9,6
Mujeres	> 10,9	9,9-10,9	< 9,9

El **peso** es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con una balanza digital calibrada, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies, con el mínimo de ropa posible o con bata clínica, después de evacuar la vejiga y el recto. Se diferencia entre:

- **Peso habitual:** es el que usualmente tiene el individuo.
- **Peso actual:** es el que se determina en el momento de realizar la valoración.
- **Peso ideal:** se obtiene a partir de la talla y la complexión en tablas de referencia. Se dispone de distintas tablas y entre las más conocidas se encuentran las de la Metropolitan Life Insurance Company[19] y las de referencia españolas[20]. También puede calcularse con alguna de las numerosas ecuaciones que se han propuesto con dicho fin.

Los cambios de peso corporal pueden tener un buen valor pronóstico, se acepta que una variación reciente de peso del 10% es indicadora de cambio significativo en el estado nutricional. Es más útil la pérdida involuntaria de peso que éste por sí mismo.

A partir del peso (kg) y de la talla (m) se calcula el IMC o índice de Quetelet, mediante la siguiente fórmula:

IMC = Peso (kg) / Talla2 (m)

Es una determinación sencilla, pero de interés en epidemiología. Se acepta que un IMC < 16 va acompañado de un aumento de la morbilidad.

Los **pliegues cutáneos** y los **perímetros corporales** (perímetro del brazo) son útiles para determinar la grasa subcutánea y la masa muscular, respectivamente. El grosor de determinados pliegues cutáneos

[19] *Planas Vilá M, Pérez-Portabella C, Martínez Costa C. Valoración del estado nutricional en el adulto y en el niño. En: Tratado de Nutrición. Tomo III. A. Gil (ed.). Panamericana. Madrid. 2010.*

[20] *Alastrué A, Rull M, Camps I y col. Nuevas normas y consejos en la valoración de los parámetros antropométrico en nuestra población: índice adiposo muscular, índices ponderales y tablas de percentiles de los datos antropométricos útiles en una valoración nutricional. Med Clin 1988;91:223-236.*

(bíceps, tríceps, subescapular, suprailíaco, abdominal, etc.) es indicador de la grasa corporal total, puesto que en el ser humano la mitad de la grasa corporal se encuentra en la capa subcutánea.
El pliegue más utilizado es el **tricipital (PTC)**. Su medida muestra una buena relación con el contenido adiposo medido por otros métodos (densitometría, radiología, etc.). Su medición requiere personal entrenado y se realiza con el paciente de pie o sentado, con el brazo no dominante colgando suelto. En la cara posterior del brazo se mide la distancia entre la apófisis del acromion y el olécranon y se marca el punto medio. En este punto se pellizcan, suavemente, la piel y el tejido subcutáneo y con un lipocalibre (caliper) se mide el grosor. La medición se hace por triplicado y se calcula la media (mm), que se compara con los valores normales en función del sexo y la edad.
La circunferencia de la cintura o perímetro abdominal es útil para conocer la distribución de la grasa corporal y determinar el tipo de obesidad (abdominal o central). Se mide con el sujeto de pie, al final de una espiración normal, en el punto medio entre las crestas ilíacas y el reborde costal.
El valor de la circunferencia de la cintura se incluye en la definición del síndrome metabólico como "conjunto de alteraciones metabólicas constituido por la obesidad de distribución central, la disminución de las concentraciones del colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad (HDLc), la elevación de las concentraciones de triglicéridos, el aumento de la PA y la hiperglucemia"[21]
En un consenso emitido recientemente por distintas Sociedades Científicas internacionales, se confirma que los puntos de corte de la circunferencia de cintura varían según el género, la población y el grupo étnico y la organización que lo propone.[22]
Con el mismo fin se utiliza la índice cintura cadera (ICC), que es el cociente entre los perímetros de la cintura y de la cadera. El índice permite clasificar la obesidad en central abdominal y periférica (generalizada). Valores de ICC > 0,95 en hombres y > 0,80 en mujeres son indicadores de obesidad central/ abdominal/ troncal, mientras que valores ≤ 0,95 en hombres y ≤ 0,80 en mujeres indicarían obesidad generalizada.
La importancia del ICC radica en que la distribución central de la grasa es un buen factor predictivo de alteraciones metabólicas y permite detectar el riesgo CV.
La circunferencia o perímetro del brazo (CB) permite estimar las proteínas somáticas del organismo y, de forma indirecta, la masa muscular corporal. Se mide con una cinta métrica flexible.

Metodología evaluativa

1. Se realiza intervención individual con un tiempo aproximado de 20 minutos en donde se analiza su estado nutricional, información de importancia que proporciona cada persona mayor, análisis y sugerencias según diagnóstico y anamnesis clínica.
2. A Cada usuario se le efectúa una evaluado antropométricamente, se realiza anamnesis, aplicación del MNA en el caso específicos que lo requiriesen, y sugerencias alimentarias según patologías y criterios alimentarios del programa
3. Descripción análisis valorativo según la Resolución 3280 del 2018 (5.5.2 Examen físico) antropometría, determinación de malnutrición, obesidad sarcopenia, riesgo cardiovascular
4. Valoración del estado Nutricional, seguimiento a los parámetros antropométricos y valoración del riesgo cardio vascular y metabólico. (inicio de implementación adultos mayores con IMC que identifica desnutrición, normo peso, sobrepeso, obesidad grado I, II, III o severa según sea el caso
5. En la dinámica evaluativa en la atención integral a las personas mayores, en el programa centro vida, se implementan todas las normativas legales establecidas por el gobierno nacional, para el cuidado, control y bienestar de nuestros usuarios por medio de un control y seguimiento idóneo desde los parámetros ***nutricionales.*** De acuerdo con esta dinámica se registra a continuación los procesos aplicados y su objetividad dentro del programa para dar un panorama más claro de todo lo que está relacionado con esta área.

[21] *Zimmet P, George K, Alberlib MM y col. Una nueva definición mundial del síndrome metabólico propuesta por la Federación Internacional de Diabetes: fundamento y resultados. Rev Esp Cardiol 2005;58:1371-1376.*
[22] Griera Borrás JL, Contreras Gilbert J. Síndrome metabólico: ¿fin de la controversia? Rev Esp Obes 2010;8:69-74.

Resolución 3280 del 2018[23]

Valoración del estado Nutricional, seguimiento a los parámetros antropométricos y valoración del riesgo cardio vascular y metabólico.

Hábitos nutricionales: son considerados factores fundamentales en el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Muchas veces se ha escuchado la palabra ***adecuada*** la cual se refiere a: aquella alimentación que nos ayuda a permanecer en un estado de saludable.

Para algunas personas un estado de salud normal podría ser el uso adecuado de pequeñas dosificaciones de sodio en su alimentación, en cambio para una persona con una patología especifica como HTA (hipertensión arterial) no lo es.

La mala alimentación se va a representar en mal nutrición como:

- Disminución de masa muscular.
- Deterioro del estado funcional
- Disminución ósea
- Disminución del sistema inmune
- Presentación de anemias
- Deterioro cognoscitivo
- Retraso procesos de cicatrización
- Mayor riesgo de hospitalización (reingresos y por ende mayor mortalidad)

La ***malnutrición*** puede tener múltiples manifestaciones de acuerdo debido a un consumo deficiente o excesivo, ***ya que personas con sobrepeso y obesidad pueden estar mal nutridas de la misma forma que personas delgadas o con un peso adecuado.***

Para diagnosticar mal nutrición no solo el factor peso puede ser el único diagnostico que nosotros utilicemos. En este sentido la ***desnutrición*** proteína-energética son dos de las principales formas de deficiencias nutricionales y este factor es de los más común en este grupo poblacional.

El consumo excesivo de grandes cantidades de uno o más nutrientes, son consecuencias adversas similares a la malnutrición ya que podría dar como resultado hipercolesterolemias, hipervitaminosis, obesidad, todo esto produce finalmente la carencia de micronutrientes esenciales para la salud.

Cabe señalar que en los adultos mayores con obesidad y con enfermedades crónicas la ***desnutrición proteínica*** es causa de problemas comunes, el cual se desarrolla por un problema en la Dieta, enfermedades asociadas, inactividad física, disminución de la masa magra, ***incremento de tejido graso (esto se conoce como obesidad sarcopenia).*** La prevalencia de la obesidad sarcopenia guarda una relación directa con forme el adulto mayor continua su proceso de envejecimiento, a partir de unas cifras estimadas se tiene que el 2% con este tipo de obesidad es menor a 70 años y el 10% mayor a los 70 años, lo cual es algo bastante común, en consecuencia, el estado de malnutrición en el adulto mayor es ***subdiagnosticado,*** esto se ocasiona por distintas problemáticas tales como trastornos de la edad, ejemplo: masticación, alteraciones endocrinas, gastrointestinales, pérdida del sentido del gusto y el olfato, disminución del apetito, consumo de polifarmacia, inmovilidad, distanciamiento social, enfermedades crónico neoplásicas y algunas alteraciones neuropsiquiátricas como la demencia y la depresión. Todo esto influye en estos aspectos.

Aspectos claves de la nutrición en la vejez y como se maneja desde el programa centro vida

1. Más que ningún otro grupo de edad, las personas de esta etapa de edad avanzada desean recibir información sobre salud y nutrición, y están dispuestas a llevar a la práctica cambios para mantener su independencia y su calidad de vida

[23] Atención en salud por medicina general o familiar para la adultez. (Pag 144. (5.5.2. Examen físico) Valoración del estado nutricional, seguimiento a los parámetros antropométricos y valoración re riesgo cardiovascular y metabólico

2. El interés por mantener una buena alimentación va más allá de la parte estética y va encaminada a la independencia. "***Es por esto que la aplicación de actividades nutricionales lúdicas, en donde ellos puedan visualizar, desarrollar, tocar, hacer, cobran gran importancia en la educación nutricional que se implementa en el programa".***
3. Una buena alimentación es la clave para alcanzar la meta, del mejoramiento de calidad de vida y patológico de los beneficiarios
4. A menudo necesitan alguna ayuda para mejorar sus conductas de autocuidado, quieres saber cómo alimentarse de forma más sana y como hacer ejercicio de manera segura, manteniendo la motivación. "***La implementación de talleres nutricionales son una gran ayuda en este punto, las clases relacionadas con el valor y calidad de los macronutrientes, la elaboración de platos y menús saludables por ellos mismos refuerzas estas pautas que van directamente ayudar a su calidad de vida, su salud desde su nutrición"***
5. Es importante mencionar un plan de alimentación o recomendaciones nutricionales jamás tiene que ver con aumentar sus gastos de la dieta, simplemente conocer que estas consumiendo, cuáles son sus hábitos de alimentación y basados en ello, se les diseña o recomienda unos ajustes a su alimentación (dieta cotidiana), existen alimentos asequibles como verduras y frutas, granos, que resultan altamente nutritivos y esenciales en esta etapa de la vida y que podemos recomendar. "***Estos son suministros directamente por el programa para suplir de forma adecuada estas necesidades*** **diariamente"**

<u>La intervención en materia de nutrición contempla tres tipos de servicios preventivos</u>

- En la prevención primaria, el énfasis recae en la promoción de la salud y en la prevención de le enfermedad a través de la nutrición. (identificar y determinas las necesidades de las personas adultas y basada en esto promover hábitos de vida saludable, buena alimentación, promover actividad física, promover un correcto estado de salud mental *(se efectúa de forma eficiente y oportuna).*
- En la prevención secundaria se busca reducir los riesgos y frenar la progresión de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, para lograr mantener la funcionalidad y la calidad de vida (en pacientes que tengas alguna enfermedad crónica se deben hacer ajustes en la dieta, se deben hacer recomendaciones específicas de actividad física, nivel de hidratación, siempre de la mano del acompañamiento psicológico, área de educación física, fisioterapia, entre otras) *se realiza de forma eficiente y conforme a la posibilidades dentro de los parámetros establecidos en el programa*
- En la prevención terciaria, el tratamiento de cada caso y la planificación de las necesidades del beneficiario, pasan con frecuencia por problemas de masticación y de apetito, dietas modificadas y limitaciones funcionales (atención especializada clínica)

<u>Como determinamos la composición corporal en el programa centro vida</u>

La composición corporal cambia con la edad. La masa grasa y la grasa visceral aumenta, mientras que la masa muscular magra disminuye. (dieta restrictiva)
La sarcopenia se acelera al disminuir la actividad física, mientras que el ejercicio físico para desarrollar musculo puede frenar su progresión. De aquí surge la siguiente pregunta direccionada a las personas mayor ***(¿cómo fueron sus hábitos de vida?).***

La obesidad sarcopenia es la pérdida de masa muscular magra en personas mayores con tejidos adiposos excesivos

Un estilo de vida extremadamente sedentario en personas obesas es un importante factor coordinado que debe mejorar para tener una mejor calidad de vida.
Existen factores propios del envejecimiento que afecta una correcta nutrición tales como:

Gusto y olfato

- Las perdidas sensoriales afectan a la gente en grado variable, a ritmos distintos y a diferentes edades.
- La genética, el entorno y el estilo de vida intervienen en el deterioro de las facultades sensoriales.
- Las alteraciones del sentido del gusto, del olfato y del tacto relacionadas con la edad pueden conducir a pérdida de apetito, elección inadecuada de alimentos y baja ingesta nutricional.
- Dado que los umbrales del gusto y del olfato son altos, las personas mayores pueden caer en la tendencia de sazonar en exceso los alimentos especialmente añadiendo más sal, lo cual puede tener un efecto negativo en muchos mayores.

Otras alteraciones

- ***Inmunocompetencia***: al disminuir la competencia inmunológica con la edad pues la respuesta inmunitaria se torna más lenta y menos eficiente y esto los hace más vulnerables a infecciones, enfermedades, y desencadena en muchas enfermedades existe como la pérdida de apetito y la pérdida de apetito puede llevar a la sarcopenia, lo que podría desencadenar fácilmente una malnutrición, llevar a un bajo peso y por ende a una desnutrición
- ***Boca:*** existen alteraciones en la boca donde la dieta y la nutrición pueden verse comprometidas por una mala higiene oral, es muy importante tener en constante vigilancia la salud bucal, la perdida de dentadura en algunos de los casos o el mismo uso de prótesis dentales o la **xerostomia** (boca seca), pueden dar lugares a dificultades de masticación y deglución, y cuando existen dificultades en esto entonces pierden el sentido del gusto, pierden el sentido de querer comer.
- **Vista y oído:** ya que, si no podemos ver o no podemos escuchar, ya que nosotros empezamos el proceso de alimentación desde la vista con la presentación que tiene el alimento, pues también tiende a ver una pérdida de interés en el proceso, se sugiere utilizar frutas y verduras de colores muy llamativos.
- **Alteraciones gastrointestinales:** una de las más comunes en la aclorhidria (producción insuficiente de ácido clorhídrico en el estómago)por debajo de pH6, y al ocurrir esto, entonces no hay una asimilación de la misma forma que una persona normal de los diferentes nutrientes, esto tiene como consecuencia algunos problemas gastrointestinales como el estreñimiento, diarreas, o incluso mala absorción de Vitamina B12, siendo esta una vitamina muy importante para la absorción de nutrientes y por ende en la salud del adulto mayor.
  Alteraciones cardiovasculares, Alteraciones renales, Alteraciones neurológicas; todo esto se debe tener presente cuando hacemos recomendaciones nutricionales en el adulto mayor.

En la mayoría de los casos existe una pérdida de apetito y una pérdida de interés por la alimentación y esto lleva consigo un riesgo, como es la desnutrición, la sarcopenia, la malnutrición, así que en el programa buscamos la estrategia basándonos en las necesidades alimentarias y las preferencias del del beneficiario mediante sea posible, para promover el consumo de proteínas suficientes, combinando las proteínas de origen animal con las de origen vegetal, el consumo de cereales, el consumo con regularidad de verduras y frutas, ya que con esto, estamos asegurando que tengan una adecuada ingesta de micronutrientes, de vitaminas y minerales, de proteínas, de hidratos de carbono, de grasas, es decir todos los macronutrientes que se requieren para mantener un estado de salud adecuado.

Valoración del estado nutricional, seguimiento a los parámetros antropométricos y valoración de riesgo cardiovascular y metabólico

1. Se realiza a partir de la medición del peso, talla, imc, perímetro de la cintura, altura de rodilla (cuando el beneficiario lo amerite, casos específicos de discapacidad).

2. **Peso**: es muy importante que las medidas tomadas se hagan cada vez que el paciente o los parámetros lo establezcan, debe tener la menor cantidad de pesos añadidos, sin reloj, son llaves, sin anillos, sin zapatos, si no se pueden lograr de poner de pies se debe tomar un peso certero, lo cual nos ayuda a diagnosticar de forma eficaz y prematura, la malnutrición o la sarcopenia. (de ser posible hacerlo siempre a la misma hora) ya que el peso tiende a variar.
3. **Estatura**: en aquellas personas que logran mantenerse de pie, se toma la estatura con un tallímetro normal, se vigilar que tenga el plano de frankfort (vista plano horizontal, plano medio sagital), se les pide que inhale y exhale y en ese momento que exhala se tomar la medida.
4. No se deben anotar puntos decimales, si tenemos 1.65,5 siempre nos vamos arriba y anotamos 1,67. (arriba de 0.5 nos vamos hasta la media más alta, debajo de 0.5 nos quedamos en la más baja. En la resolución dice que se debe tomar en centímetros, pero para la formula (IMC), se toma en metro. En personas que no se puedan mantener de pie, se debe implementar otra técnica, en ese caso se toma la medición de altura de rodilla, lo más importante, es tomar la estatura sin el calzado. La estatura es la que más varia en la atención de la persona mayor ya que pueda existir compresión de las vértebras por lo cual puede dar un cm más o un cm menos, afectado la medición del IMC
5. **Perímetro abdominal o circunferencia de cintura**: se toma entre el espacio de la última costilla y el principio de la cresta iliaca, a la mitad se toma la medida, en el momento de tomar la medida se le dice al paciente que inhale y exhale y es ahí donde se toma la medida, ya que en muchos de los casos se va a medir la circunferencia de cintura muchos de ellos tienden a meter el abdomen, por pena o por lo que sea, o costumbre, entonces ya no es una medida certera.
6. **Altura de la rodilla:** esta se mide desde el talón y la parte más alta de la articulación de la rodilla, por la parte lateral externa, con la pierna flexionada con el individuo sentado, luego de obtener la medida se efectúa la formula:
   - Hombre: 64.9 – (0.04 x edad) + (2.02 x altura de la rodilla)
   - Mujeres: 84.88 – (0.24 x edad) + (1.83 x altura de rodilla)

   Esta medida se usa en pacientes que no puedan permanecer de pie.

Valorar las practicas alimentarias (resolución 3280 del 2018)

1. Análisis de lo que come diariamente, consumo regular de frutas y verduras, proteínas y energía que consume tanto en el programa como en sus hogares.
2. La frecuencia del consumo de alimentos (se pregunta en el MNA)
3. Alimentarse bien y mantenerse en forma son importantes a cualquier edad, esto no tiene que ser difícil ni tampoco generar ningún estrés al adulto. (se hace de forma consecutiva esta sugerencia desde el campo nutricional, enfermería y áreas relacionadas con la salud, fisio y educación física)

Recomendaciones para un plan de alimentación sana:

- Énfasis en las frutas, verduras, granos enteros y en la leche o lácteos
- Incluir cerne magro, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces (omegas 9). (el 90 % son incluidos en la entrega de alimentos mensual)
- Incluir alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio y azucares añadidos

Hacer que las calorías cuenten

- Seleccionar alimentos "ricos en nutrientes "vitaminas, minerales y fibras
- Recomendar entre 1,5 a 2 litros de agua al día (se aplica desde el MNA)
- Preferir hidratos de carbono complejos como cereales integrales, verduras y frutas a pesar de ser carbohidratos simples de alto valor biológico
- Combinar proteínas de origen animal y vegetal

Poner énfasis en la variedad

- Variar los alimentos de los grupos para dar al cuerpo los nutrientes necesarios.

- Comer todos los días al menos 3 porciones de cereales, panes, galletas, arroz, pastas.

Nutrientes que se necesitan en especial; calcio, vitamina D, vitamina B12, fibra, potasio

- Los adultos mayores requieren más vitamina D y calcio para los huesos
- Tomar al día porciones de leche fortificada con vitamina D y/o yogur bajo en grasa o descremada.
- Además, cereales y los jugos fortificados, vegetales de hojas verde oscuro y el pescado.
- Muchas personas de más de 50 años no adquieren suficiente vitamina B12. Se consigue en cereales fortificados, carnes bajas en grasa y en algunos pescados y mariscos.
- **Valoración por nutricionista para determinan necesidad de suplemento** (suministro de bienestarina a la totalidad de la población)
- Comer más alimentos ricos en fibra para evitar el estreñimiento
- Preferir panes y cereales de grano entero y más frijoles y arvejas. Las frutas y los vegetales también proveen fibra.
- Aumentar el consumo de potasio y disminuir el sodio para reducir el riesgo de HTA.
- Las frutas, vegetales, lácteos bajos en grasa o descremados son buena fuente de potasio.
- Escoja y cocine alimentos con poca sal o sin sal agregada.

Requerimientos calóricos

En el adulto mayor sano, se recomienda calcular el requerimiento energético basados en:

- ***IMC < 23= 21.4Kcal/Kg por día***
- ***IMC > 23,1= 18.4Kcal/Kg por día***

Ejemplo: adulto mayor de 70Kcal IMC 25, su RCC será de 1498Kcal por día aproximado (70kg x 21.4 Kcal)

Problemas comunes que las personas mayores tienen a la hora de comer

- Le sabe diferente su plato favorito.
- A medida que envejece su sentido del gusto y del olfato pueden cambiar, y le pueden parecer que los alimentos han perdido el sabor.
- Usar extra especias, hierbas o jugo de limón para agregar sabor
- Los medicamentos pueden cambiar el sabor de los alimentos. También podrían hacer que se sientan menos hambrientos. Es por ello que se deben hacer alimentos más paliatables
- ¿Les cuesta masticar la comida? Es mejor que acudan a revisión de su dentadura, mientras tanto, deben intentar comer alimentos más suaves
- La importancia del agua: con la edad, su habilidad de sentir sed puede disminuir un poco.
- No esperar hasta que sienta sed para tomar agua.
- Se debe intentar agregarles líquidos durante el día
- No olvidar que el paciente debe tomar pequeños sorbos de agua o jugo durante las comidas.

<u>La evaluación nutricional</u>

- ***Evaluación del estado nutricional de las personas mayor:*** este es el ejercicio en el que se realiza una evaluación y medición de variables nutricionales (clínicas si fuese el caso, antropométricas, bioquímicas y dietéticas
- ***Malnutrición:*** muestra a un estado en el cual existen carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o algunos nutrientes
- ***Desnutrición:*** Resultado de una ingesta de alimentos de forma continuada, insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentarias

La malnutrición se considera cuando el adulto a perdido el 20% de su peso habitual en los últimos 6 meses o menos

El diagnostico de desnutrición se establece con los siguientes criterios (2 o más):

- Pérdida de peso igual o menor que el 5% de su peso en 1 mes

- Pérdida de peso igual o mayor que el 10% en 6 meses, respecto al peso habitual. ¿Pero cuál es el peso habitual? Es el peso que mantuvo en los últimos 2 años
- IMC < a 23kg/ M^2
- Albumina en sangre < 3,5g/dl
- Puntaje MNA < 17
- Circunferencia de pantorrilla <31cms

Sobrealimentación

Obesidad: exceso en la grasa corporal hasta un punto que es nocivo para la salud.

- La tabla de imc aumenta por los cambios en la composición corporal propios de la edad ya que aumentan

TABLA DE DIAGNOSTICO DE ESTADOS	
DESNUTRICION	<23
NORMOPESO	23,1 - 28
SOBREPESO	28,1 - 32
OBESIDAD GRADO I	32,1 - 37
OBESIDAD GRADI II	37,1 - 41,9
OBESIDAD GRADO III	>42

- El IMC solo toma dos medidas talla y peso.
- Existen cambios en la talla a medida que se envejece, se llegan a perder entre 3 a 5 cms en la estatura total (o más) por lo cual puede haber un sub-diagnostico de sobrepeso y obesidad, al quitar 3 a 5 cms en esa ecuación de IMC, es por ello que trabajamos el imc de forma diferente
- Los cambios en la composición corporal podrían subestimar la obesidad basada en el IMC
- En este grupo de edad se considera un IMC de 23 a 27,49kg/m^2 como normal

OBESIDAD SARCOPENICA: se define como la coexistencia de sarcopenia y % de grasa corporal mayor al correspondiente a un IMC de 27 kg/m^2 (>27% de grasa corporal en hombres y 38% de grasa corporal en mujeres)

La obesidad ***sarcopenica*** es la más peligrosa que existe; estas medidas en el próximo periodo se implementaran a los adultos mayores con obesidad de un IMC > a 32, con bioimpedancia electromagnética (restricción el uso de marcapasos, o implante de metal o acero)

La clasificación antropométrica se determina a partir de las medidas:

- Peso
- Talla
- IMC
- Perímetro de cintura
- Circunferencia muscular de braco CB (si es el caso)
- Circunferencia de pantorrilla CP
- Perdida 5% del peso corporal en el último mes (desnutrición o mal nutrición)
- Perdida 10% del peso corporal em los últimos 6 meses (desnutrición o mal nutrición)

*Resolución 3280 2018

Aplicación especifica de cómo se manejan los procesos nutricionales en el programa por estados nutricionales:

IMC	ESTADO NUTRICIONAL	DESCRIPCION PRACTICA DE ACCION CORRECTIVA
<23	DESNUTRICIÓN	Se incrementa porción alimentaria de macros en un 10% del plato alimentario en las principales comidas del día suministradas en el programa de atención (Desayuno, Almuerzo), si presenta patologías como Dm2 se vigila el uso de hidratos de carbono complejos para que la patología no tenga consecuencias, se evitar alimentos altos en grasas saturadas al igual que se implementa control hiposódico
23,1-28	NORMAL	Se distribuye el plato de forma balanceada establecida con las TCAC (Tablas de composición alimentarias colombianas) y se implementa a través de procesos inocuos, suficientes y balanceados. Porciones alimentarias establecida para el cumplimiento de las TMB (Tasa metabólica basal) para personas mayores, distribución con porciones a través de las tazas medidoras como base (generalidad de dieta hiposódica, baja en grasas, y bajas en azucares procesados)
28,1-32	SOBREPESO	Aunque el sobrepeso no representa un riesgo inminente para la salud de las personas mayores, se aplicara la misma estrategia para con los otros estados nutricionales que sobrepasan el margen de ***28,1***, lo cual implica: disminución de complemento alimentario (papa, yuca, plátano, pasta, arroz), restricción de azucares simples adicionadas en los alimentos (restricción azucares en jugo y bebidas como aguapanelas, bebidas azucaradas, lácteos, entre otros), beber agua con regularidad previo análisis y estado de salud, en la meriendas evitar alimentos procesados o empaquetados altos en azucares y sodios. Estudio de recordatorio de 24hrs para analizar las comidas en el hogar y acatar las recomendaciones de la profesional en nutrición en estos casos específicos
32,1 -37	OBESIDAD GRADO I	
37,1-41.9	OBESIDAD GRADO II	
>42	OBESIDAD GRDO III O SEVERA	

Condiciones patologías especificas por reporte clínico

INTERPRETACIÒN	DESCRIPCION
DIABETES	Se implementa alimentos libres de azucares simples. los jugos se entregan sin azúcar añadida. restricción en el uso de la panela. se limitara el uso del acompañamiento referido en la minuta (papa. yuca. plátano. pasta) con el objetivo de controlar los niveles de azúcar en sangre
HIPERTENSION	La alimentación proporcionada será de características HIPO SODICA con el fin de controlar y prevenir este diagnóstico.
DISLIPIDEMIA	Se limita el uso de alimentos procesados. hidrogenados. conservados y empaquetados.
WARFARINA	Limitar el uso de legumbres. así como otra serie de alimentos ricos en vitamina K lo cual interfiere con el medicamento. (Hígado. Brócoli. repollo. lechuga. hojas de espinaca. habichuela. aceites vegetales. mango verde. aceite de pescado. aguacate toronja. jugos de arándano. te verde. aromáticas etc)

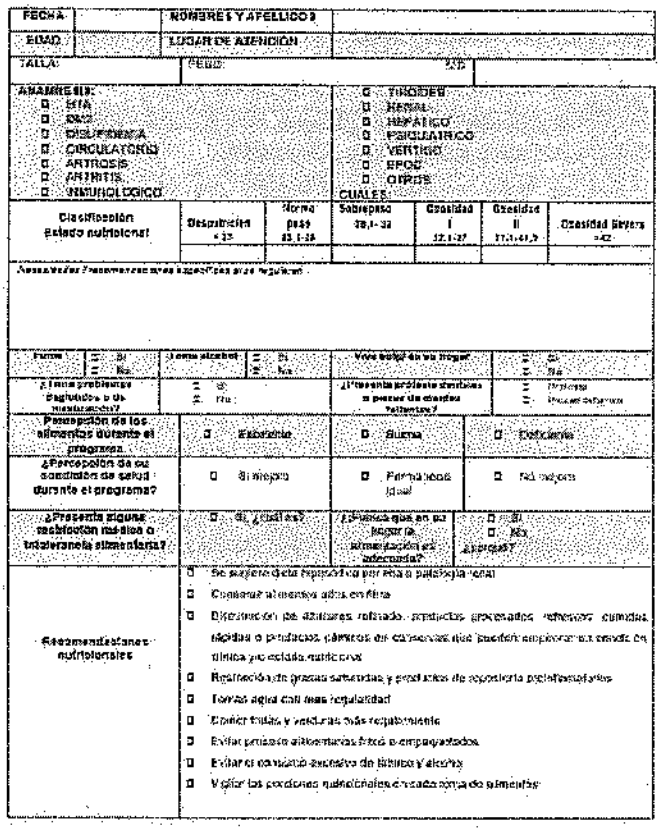
METODO DE TAMIZAJE NUTRIICONAL: MINI NUTRITIONAL ASSESSMET-MNA

El Mini Nutritional Assessment es una herramienta de fácil aplicación reconocida por su efectividad en el cribado nutricional de la persona adulta mayor, está validada para su uso en individuos en comunidad, así como a nivel hospitalario y permite detectar el riesgo de desnutrición o la desnutrición franca.[24]
En comparación con las demás herramientas de tamizaje nutricional, el MNA posee mayor probabilidad de detección de desnutrición en etapas tempranas, ya que incluye aspectos tanto físicos como mentales que con frecuencia afectan el estado nutricional de esta población[25]
El MNA cuenta con 18 preguntas incluidas en las categorías: parámetros antropométricos, valoración global, historia dietética y autopercepción de salud y estado nutricional, el total de puntuación posible es de 30. La puntuación superior a 23,5 clasifica como bien nutrido, para esta clasificación se recomienda seguir con valoraciones periódicas. Para la puntuación entre 17 y 23,5 indican situación de riesgo a pesar de no detectar pérdida ponderal o alteraciones en resultados bioquímicos. Una puntuación menor a 17 es indicativo de desnutrición, en estos individuos es frecuente la reducción de apetito dificultad de masticación y deglución.
Existe una forma abreviada para reducir el tiempo de administración del MNA de 10-15 minutos sin perder poder diagnóstico. La versión MNA-SF consta de 6 preguntas y se puede realizar en 3 minutos. A continuación, se expresan ambas formas, las preguntas consignadas en el segundo cuadro pueden abordarse de forma complementaria al cribaje.
Cuando el puntaje es mayor o igual a 12 se debe brindar asesoría nutricional en torno a la prevención, se sugiere la revisión de peso con regularidad (1 vez al mes o por lo menos cada vez que asista a un control médico). Si el puntaje es menor a 11 es pertinente realizar la versión completa del tamizaje, a partir de este punto, la interpretación debe realizarse de manera global, es decir incluyendo el puntaje de la versión corta y de la versión completa. En caso de no realizarse la aplicación de la versión completa al obtener menos de 11 puntos, es preciso remitir a la persona adulta mayor a una consulta específica por nutrición.

Anexar aquí fichas de valoración

[24] Nestle Health Science Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, "Guía de buena práctica clínica en geriatría." Grupo ICM Comunicación, Madrid, 2013.
[25] Gonzalez MC, Mehrnezhad A, Razaviarab N, TG Barbosa Silva, Heymsfield SB. Calf circumference: cutoff value from de NHANES 1999-2006. Am J Clin Nutr. 2021 Mar . doi:10.1093/ajcn/nqab029. PMID: 33742191.

FICHA NUTRICIONAL 2026



FECHA		NOMBRES Y APELLIDOS	
EDAD		LUGAR DE ATENCION	
TALLA:	PESO:		IMC:

ANAMNESIS:
- ☐ HTA
- ☐ DM2
- ☐ DISLIPIDEMIA
- ☐ CIRCULATORIO
- ☐ ARTROSIS
- ☐ ARTRITIS
- ☐ INMUNOLOGICO
- ☐ TIROIDEO
- ☐ RENAL
- ☐ HEPATICO
- ☐ PSIQUIATRICO
- ☐ VERTIGO
- ☐ EPOC
- ☐ OTROS

CUALES:

Clasificación estado nutricional	Desnutrición <18	Normo peso 18,1-28	Sobrepeso 28,1- 32	Obesidad I 32,1-37	Obesidad II 37,1-41,9	Obesidad Mórbida >42

Observaciones: Parámetros que especifica para seguimiento

Fuma	☐ SI ☐ No	Toma alcohol	☐ SI ☐ No	Vive solo/a en su hogar	☐ SI ☐ No
¿Tiene problemas digestivos o de masticación?	☐ SI ☐ No			¿Presenta problema sentidos a pesar de usarlos habitualmente?	☐ Ninguno ☐ Vista ☐ Oído ☐ Ambos
Percepción de los alimentos durante el programa	☐ Excelente		☐ Buena		☐ Deficiente
¿Percepción de su condición de salud durante el programa?	☐ Si mejoro		☐ Permanece igual		☐ No mejoro
¿Presenta alguna reacción medica o intolerancia alimentaria?	☐ SI, ¿Cual es?		¿Presenta algún en su hogar la alimentación es adecuada?	☐ SI ☐ No ¿Porque?	

Recomendaciones nutricionales
- ☐ Se sugiere dieta hipocalórica por ella o paciente renal
- ☐ Consumir alimentos altos en fibra
- ☐ Disminución de azúcares refinados, productos procesados, refrescos, comidas rápidas o productos ricos en carbohidratos que pueden empeorar su estado de salud o estado nutricional
- ☐ Realización de pruebas sanguíneas y preferiblemente de sangre oculta en heces
- ☐ Tomar agua con mas regularidad
- ☐ Comer frutas y verduras más regularmente
- ☐ Evitar productos alimentarios fritos o empaquetados
- ☐ Evitar el consumo excesivo de bebidas y alcohol
- ☐ Vigilar las porciones nutricionales al realizar compra de alimentos

- Se implementará el mna (mini Nutritional Assessment) corto como complemento a la ficha técnica nutricional anterior y así realizar un análisis nutricional más completo y técnico)

¿Cuándo aplicar el MNA corto (Mini Nutritional Assessment – Short Form)?

El Mini Nutritional Assessment (MNA-SF) se aplica como herramienta de tamizaje rápido en personas mayores (≥ 60 años) para detectar riesgo de desnutrición.

Momentos clave para aplicarlo

1. Ingreso a un programa o institución
   Ej: Centros Vida, hogares geriátricos. Permite establecer el estado nutricional inicial
2. Valoración inicial en consulta
   Primera evaluación nutricional. Sirve como filtro antes de una valoración completa
3. Seguimiento periódico
   Inicial o final en el programa o antes si hay cambios clínicos
4. Cambios en el estado de salud
   Aplicarlo inmediatamente si el adulto mayor presenta:
   - Pérdida de peso
   - Disminución del apetito
   - Enfermedad aguda o crónica descompensada
   - Hospitalización reciente
5. Sospecha de riesgo nutricional

Cuando observes:

- Bajo consumo de alimentos
- Deterioro funcional o cognitivo
- Fragilidad

Importante (clave para tu informe)

El MNA corto es solo tamizaje, no diagnóstico

Si el resultado indica:

- Riesgo de desnutrición → aplicar MNA completo
- Desnutrición → intervención inmediata

- El MNA-SF debe aplicarse de forma sistemática al ingreso y periódicamente, así como ante cualquier cambio clínico, con el fin de detectar precozmente el riesgo nutricional y prevenir complicaciones en el adulto mayor.

Mini Nutritional Assessment

MNA®

Nestlé Nutrition Institute

Apellidos: Nombre:

Sexo: Edad: Peso, kg: Talla, cm: Fecha:

Responda al cuestionario eligiendo la opción apropiada para cada pregunta. Sume los puntos para el resultado final.

Cribaje

A Ha comido menos por falta de apetito, problemas digestivos, dificultades de masticación o deglución en los últimos 3 meses?
0 = ha comido mucho menos
1 = ha comido menos
2 = ha comido igual ☐

B Pérdida reciente de peso (<3 meses)
0 = pérdida de peso > 3 kg
1 = no lo sabe
2 = pérdida de peso entre 1 y 3 kg
3 = no ha habido pérdida de peso ☐

C Movilidad
0 = de la cama al sillón
1 = autonomía en el interior
2 = sale del domicilio ☐

D Ha tenido una enfermedad aguda o situación de estrés psicológico en los últimos 3 meses?
0 = sí 2 = no ☐

E Problemas neuropsicológicos
0 = demencia o depresión grave
1 = demencia leve
2 = sin problemas psicológicos ☐

F1 Índice de masa corporal (IMC) = peso en kg / (talla en m)² ☐
0 = IMC <19
1 = 19 ≤ IMC < 21
2 = 21 ≤ IMC < 23
3 = IMC ≥ 23 ☐

SI EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL NO ESTÁ DISPONIBLE, POR FAVOR SUSTITUYA LA PREGUNTA F1 CON LA F2. NO CONTESTE LA PREGUNTA F2 SI HA PODIDO CONTESTAR A LA F1.

F2 Circunferencia de la pantorrilla (CP en cm)
0 = CP<31
3 = CP≥31 ☐

Evaluación del cribaje ☐☐
(máx. 14 puntos)

12-14 puntos: ☐ estado nutricional normal
8-11 puntos: ☐ riesgo de malnutrición
0-7 puntos: ☐ malnutrición

Guardar Imprimir Reset

Ref. Vellas B, Guigoz H, Kerstin G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006; 10:456-465
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Geront 2001;56A:M366-377
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.
Kaiser MJ, Bauer JM, Ramsch C, et al. Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status. J Nutr Health Aging 2009; 13:782-788

© Sociétés Produits Nestlé SA, Trademark Owners.
© Sociétés Produits Nestlé SA 1994, Revision 2009

Para más información: www.mna-elderly.com

En desnutrición se aplicará el MNA largo

Mini Nutritional Assessment

MNA®

Nestlé Nutrition Institute

Apellidos: Nombre:

Sexo: Edad: Peso, kg: Altura, cm: Fecha:

Responda a la primera parte del cuestionario indicando la puntuación adecuada para cada pregunta. Sume los puntos correspondientes al cribaje y si la suma es igual o inferior a 11, complete el cuestionario para obtener una apreciación precisa del estado nutricional.

Cribaje

A Ha perdido el apetito? Ha comido menos por falta de apetito, problemas digestivos, dificultades de masticación/deglución en los últimos 3 meses?
0 = ha comido mucho menos
1 = ha comido menos
2 = ha comido igual ☐

B Pérdida reciente de peso (<3 meses)
0 = pérdida de peso > 3 kg
1 = no lo sabe
2 = pérdida de peso entre 1 y 3 kg
3 = no ha habido pérdida de peso ☐

C Movilidad
0 = de la cama al sillón
1 = autonomía en el interior
2 = sale del domicilio ☐

D Ha tenido una enfermedad aguda o situación de estrés psicológico en los últimos 3 meses?
0 = sí 2 = no ☐

E Problemas neuropsicológicos
0 = demencia o depresión grave
1 = demencia leve
2 = sin problemas psicológicos ☐

F Índice de masa corporal (IMC) = peso en kg / (talla en m)²
0 = IMC < 19
1 = 19 ≤ IMC < 21
2 = 21 ≤ IMC < 23
3 = IMC ≥ 23 ☐

Evaluación del cribaje ☐☐
(subtotal máx. 14 puntos)

12-14 puntos: estado nutricional normal
8-11 puntos: riesgo de malnutrición
0-7 puntos: malnutrición

Para una evaluación más detallada, conteste con las preguntas G-R

Evaluación

G El paciente vive independiente en su domicilio?
1 = sí 0 = no ☐

H Toma más de 3 medicamentos al día?
0 = sí 1 = no ☐

I Úlceras o lesiones cutáneas?
0 = sí 1 = no ☐

J Cuántas comidas completas toma al día?
0 = 1 comida
1 = 2 comidas
2 = 3 comidas ☐

K Consume el paciente
- productos lácteos al menos una vez al día? sí ☐ no ☐
- huevos o legumbres 1 ó 2 veces a la semana? sí ☐ no ☐
- carne, pescado o aves, diariamente? sí ☐ no ☐

0.0 = 0 o 1 sí
0.5 = 2 sí
1.0 = 3 sí ☐☐

L Consume frutas o verduras al menos 2 veces al día?
0 = no 1 = sí ☐

M Cuántos vasos de agua u otros líquidos toma al día? (agua, zumo, café, té, leche, vino, cerveza...)
0.0 = menos de 3 vasos
0.5 = de 3 a 5 vasos
1.0 = más de 5 vasos ☐☐

N Forma de alimentarse
0 = necesita ayuda
1 = se alimenta solo con dificultad
2 = se alimenta solo sin dificultad ☐

O Se considera el paciente que está bien nutrido?
0 = malnutrición grave
1 = no lo sabe o malnutrición moderada
2 = sin problemas de nutrición ☐

P En comparación con las personas de su edad, cómo encuentra el paciente su estado de salud?
0.0 = peor
0.5 = no lo sabe
1.0 = igual
2.0 = mejor ☐.☐

Q Circunferencia braquial (CB en cm)
0.0 = CB < 21
0.5 = 21 ≤ CB ≤ 22
1.0 = CB > 22 ☐.☐

R Circunferencia de la pantorrilla (CP en cm)
0 = CP < 31
1 = CP ≥ 31 ☐

Evaluación (máx. 16 puntos) ☐☐.☐
Cribaje ☐☐.☐
Evaluación global (máx. 30 puntos) ☐☐.☐

Evaluación del estado nutricional

De 24 a 30 puntos ☐ estado nutricional normal
De 17 a 23.5 puntos ☐ riesgo de malnutrición
Menos de 17 puntos ☐ malnutrición

for Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA®-Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006; 10: 456-465
Rubenstein LZ, Harker JO, Salvà A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Gerontol 2001; 56A: M366-377
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10: 466-487
© Nestlé and Prodotto Nestlé S.A., Trademark Owners.
© Exclusiva de Productos Nestlé S.A. 1994, Revisión 2006
Para más información: www.mnaelderly.com

Tema 3.
PLAN DE SANEAMIENTO

Introducción

El Plan de Saneamiento constituye un instrumento fundamental para garantizar las condiciones higiénico-sanitarias en los establecimientos donde se manipulan alimentos, asegurando la inocuidad, calidad y seguridad de los mismos. Su implementación responde a la necesidad de prevenir riesgos de contaminación física, química y biológica que puedan afectar la salud de la población beneficiaria.

En el contexto colombiano, este plan se enmarca dentro de los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social y la normatividad sanitaria vigente, la cual regula las condiciones de higiene, manipulación, almacenamiento y distribución de alimentos. En particular, se fundamenta en principios de buenas prácticas de manufactura (BPM), orientadas a minimizar los factores de riesgo asociados a enfermedades transmitidas por alimentos.

El Plan de Saneamiento integra un conjunto de programas y procedimientos que incluyen limpieza y desinfección, manejo de residuos sólidos, control de plagas, abastecimiento de agua potable y control de manipuladores de alimentos. Cada uno de estos componentes permite establecer medidas preventivas y correctivas que garantizan ambientes seguros y adecuados para la preparación de alimentos.

Su aplicación es especialmente relevante en servicios de alimentación colectiva, como los programas sociales dirigidos a población vulnerable, donde se requiere un control riguroso de las condiciones sanitarias para proteger la salud pública. En este sentido, el plan no solo busca el cumplimiento normativo, sino también la mejora continua de los procesos, promoviendo una cultura de higiene y responsabilidad en todos los actores involucrados.

Finalmente, el presente Plan de Saneamiento tiene como propósito establecer los lineamientos técnicos y operativos necesarios para asegurar condiciones sanitarias óptimas, contribuyendo a la prevención de enfermedades, al bienestar de los usuarios y al fortalecimiento de la calidad del servicio ofrecido[26].

¿Para qué sirve el Plan de Saneamiento?

Su función principal es establecer procedimientos escritos para reducir los riesgos de contaminación. En un entorno de cuidado al adulto mayor, esto es crítico porque:

- Previene enfermedades: Los adultos mayores suelen tener sistemas inmunes más débiles; una adecuada higiene elimina microorganismos dañinos que causan brotes alimentarios.
- Garantiza la inocuidad: Asegura que, desde la recepción de materias primas hasta el servicio a la mesa, el alimento sea seguro para el consumo.
- Cumplimiento Legal: Es un requisito obligatorio en Colombia bajo la Resolución 2674 de 2013 del INVIMA para cualquier establecimiento que manipule alimentos.

Requerimientos Necesarios

Según la normativa nacional aplicada en Manizales, el plan debe constar de **cuatro programas fundamentales** debidamente documentados:

- **Programa de Limpieza y Desinfección:** Cronogramas detallados de qué, cómo, con qué frecuencia y quién limpia cada área, equipo y utensilio.

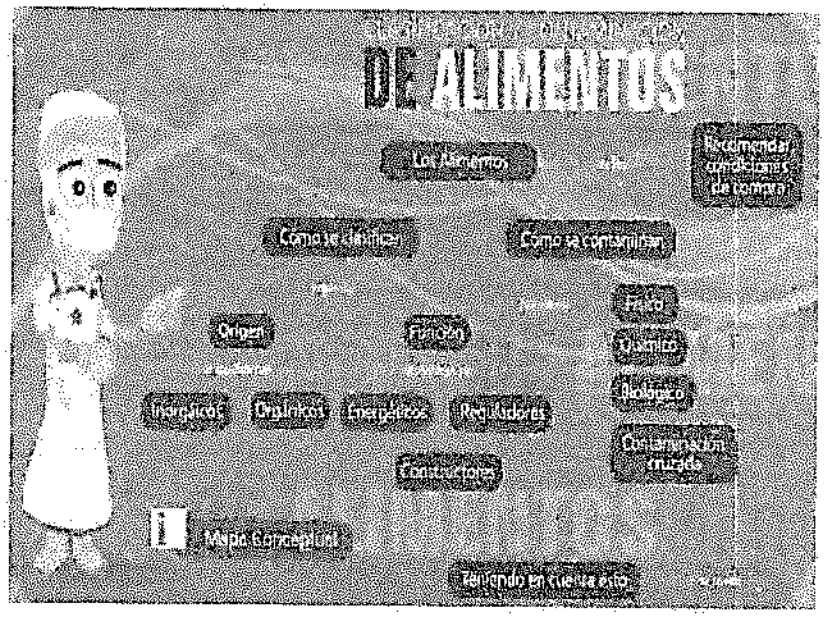
[26] 1.Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Resolución 2674 de 2013. Por la cual se reglamentan las condiciones sanitarias que deben cumplir los alimentos y bebidas para consumo humano. Colombia.
2.Ministerio de Salud y Protección Social. (1997). Decreto 3075 de 1997. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 09 de 1979 en lo relacionado con la manipulación de alimentos.
3.Organización Mundial de la Salud. (2006). Cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Ginebra.
4.Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos. (s.f.). Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en alimentos. Colombia.

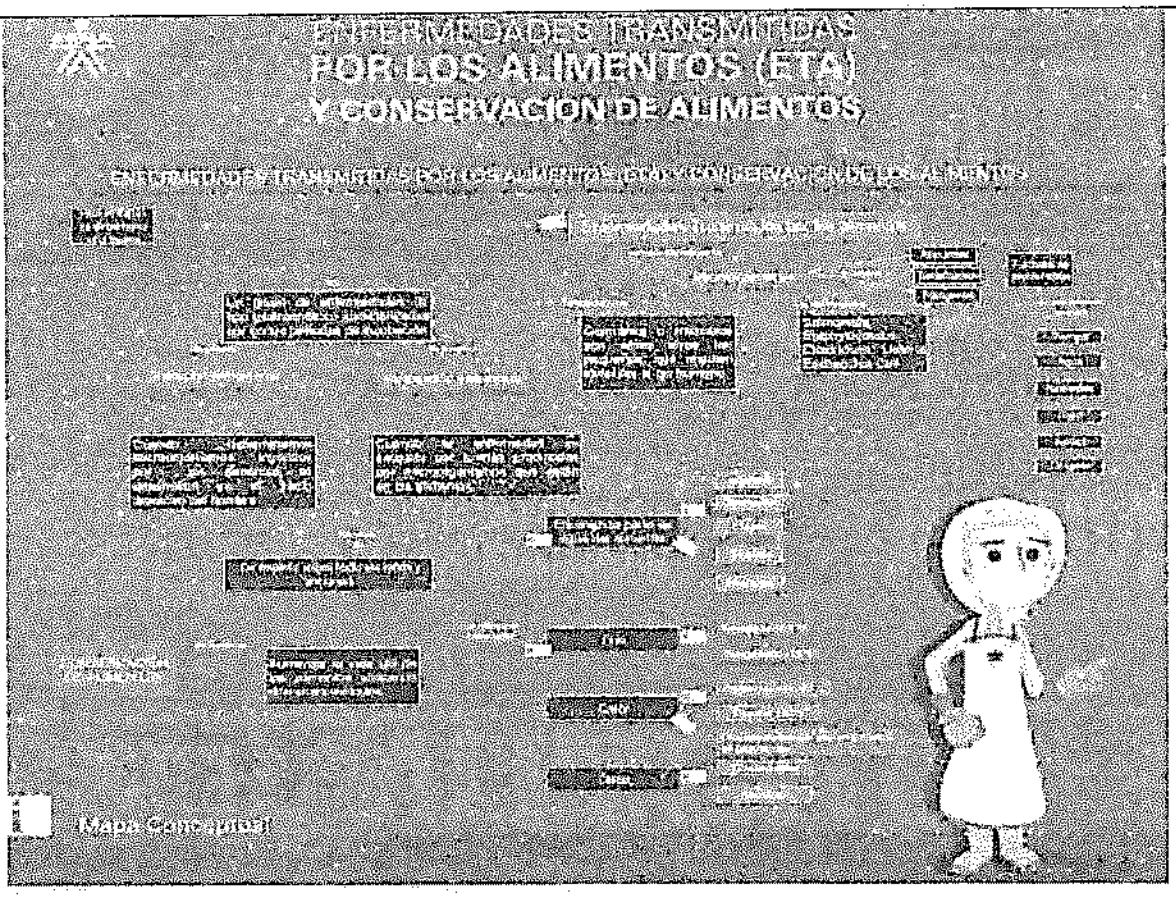
- **Programa de Control de Plagas:** Acciones preventivas y correctivas para evitar la presencia de roedores, insectos u otros vectores.
- **Programa de Manejo de Resíduos Sólidos y Líquidos:** Procedimientos para la recolección, almacenamiento y disposición final de basuras para evitar contaminación cruzada
- **Programa de Abastecimiento de Agua Potable:** Garantía de que el agua utilizada para cocinar y limpiar cumple con los estándares de potabilidad, incluyendo el lavado de tanques.

Beneficios de que lo lidere un Nutricionista

Aunque el plan puede ser elaborado por diversos profesionales del área de alimentos, que lo realice un **Nutricionista Dietista** aporta un valor agregado estratégico para el Centro Vida:

- **Visión Integral de Salud:** El nutricionista no solo ve la limpieza, sino cómo esta impacta en el estado nutricional del anciano. Un episodio de diarrea por mala higiene puede causar desnutrición severa en esta población.
- **Estandarización de Procesos:** Asegura que los protocolos de higiene no alteren las propiedades nutricionales de los alimentos durante su preparación.
- **Capacitación Especializada:** El nutricionista puede formar al personal manipulador en técnicas de "arrastre" y desinfecciones específicas que protegen la salud digestiva del adulto mayor.
- **Monitoreo de Calidad:** Facilita la vigilancia epidemiológica interna, permitiendo detectar riesgos antes de que afecten la salud de los residentes.





El documento que se diseñó establece un sistema integral de gestión ambiental y sanitaria orientado a garantizar condiciones seguras, higiénicas y saludables para las personas mayores y el personal del Centro Vida

Objetivo General

Implementar un plan que asegure la inocuidad de los alimentos, el control ambiental y la salud pública, cumpliendo con la normatividad vigente.

Componentes Principales del Plan

1. **Programa de Limpieza y Desinfección**

- Define protocolos estrictos para higiene de áreas, equipos y manipuladores.
- Incluye procedimientos técnicos (lavado, desinfección, enjuague, plan de choque).
- Establece frecuencias, concentraciones y responsables.
- Enfatiza en evitar contaminación cruzada y garantizar inocuidad alimentaria.

2. **Gestión Integral de Residuos (PGIRS – RESPEL)**

- Promueve la separación en la fuente mediante código de colores.
- Clasifica residuos en: reciclables, orgánicos, no aprovechables y peligrosos.
- Define almacenamiento, recolección, transporte y disposición final.
- Incluye manejo especial de residuos como RAEE, hospitalarios y peligrosos.
- Establece indicadores de seguimiento (cantidad de residuos generados).

3. **Control Integrado de Plagas**

- Implementa medidas preventivas, físicas y químicas.
- Controla roedores, insectos y vectores que afectan alimentos.
- Incluye inspecciones, fumigaciones periódicas y acciones correctivas.
- Prioriza la prevención mediante condiciones sanitarias adecuadas.

4. **Uso Eficiente y Control del Agua**

- Garantiza la calidad del agua potable.
- Incluye controles organolépticos y procedimientos de monitoreo.
- Promueve estrategias de ahorro y uso racional del recurso.

5. **Capacitación Continua**

- Forma al personal en higiene, manipulación de alimentos y manejo ambiental.
- Busca mantener actualización constante y cumplimiento de protocolos.

Enfoque Operativo

- El plan aplica a todas las áreas (cocina, salones, baños, zonas comunes).
- Define responsables, recursos y cronogramas.
- Incluye indicadores de gestión, seguimiento y mejora continua.
- Se basa en normativas colombianas (Decreto 3075, Resolución 2674, entre otras).

Conclusión General

El plan es completo y estructurado, ya que aborda todos los componentes clave del saneamiento básico. Su correcta implementación permite:

- Reducir riesgos de contaminación e infecciones
- Garantizar alimentos seguros
- Proteger el ambiente
- Cumplir con la legislación sanitaria

Sin embargo, su efectividad depende directamente de:

- La ejecución real de los procedimientos
- El seguimiento de indicadores
- La capacitación continua del personal

Capacitación del plan de saneamiento al equipo interdisciplinario

Formatos implementados dentro del proceso

1. **Limpieza y desinfección**

CENTRO VIDA	REGISTRO DE AREAS LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN																											
MES: DETALLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ELEMENTOS DE TRABAJO PARTES																															
BIENES																															
EXTERIORES																															
COCINA																															
USO PEDAGÓGICO																															
VEGETALES FRUTOS Y DERIVADOS																															
RESPONSABLE															COORDINADORA																

2. Formato control de plagas

CENTRO VIDA	REGISTRO DE VERIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE CONTROL DE PLAGAS			
MES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
ÁREA	EVIDENCIA DE PLAGAS	EVIDENCIA DE PLAGAS	EVIDENCIA DE PLAGAS	EVIDENCIA DE PLAGAS
OTROS SALONES				
SALONES DE CLASE				
OFICINA				
EXTERIORES				
BAÑOS				
OBSERVACIONES				
CONVENCIONES	A- Insectos voladores - B. Insectos Rastreros - C. Roedores - D. Reptiles - E. Hormigas - F. Otros			
RESPONSABLE		COORDINADORA		

3. Control organoléptico de aguas

CENTRO VIDA	FORMATO DE EVALUACIÓN ORGANOLÉPTICA DE AGUA

MES
AÑO

DIA CALENDARIO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COLOR	NORMAL																															
	ANORMAL																															
OLOR	NORMAL																															
	ANORMAL																															
SABOR	NORTAL																															
	ANORMAL																															
TURBIEDAD	NORMAL																															
	ANORMAL																															

OBSERVACIONES:

RESPONSABLE _____ COORDINADORA _____

4. Control bacteriano de aguas



Uso de TDS (Total Dissolvend Solids)

- Cómo usar el medidor TDS
- Enciéndelo
- Presiona el botón ON/OFF.
- Quita la tapa
- La parte superior negra protege el sensor (electrodo).
- Introduce la punta en el líquido
- Sumérgelo unos 2–3 cm en el agua.
- No lo metas completo, solo la punta.
- Espera unos segundos
- La pantalla verde te mostrará el valor en ppm.
- Lectura
- Si quieres "congelar" el valor, usa el botón HOLD.
- Después de usar
- Saca el aparato, sécalo y vuelve a taparlo.

Interpretación rápida (ppm)

- 0–50 ppm → Agua muy pura (tipo destilada)
- 50–150 ppm → Buena calidad (ideal para consumo)
- 150–300 ppm → Aceptable
- 300–500 ppm → Regular

- ⃠ +500 ppm → No recomendable para beber

Recomendaciones importantes

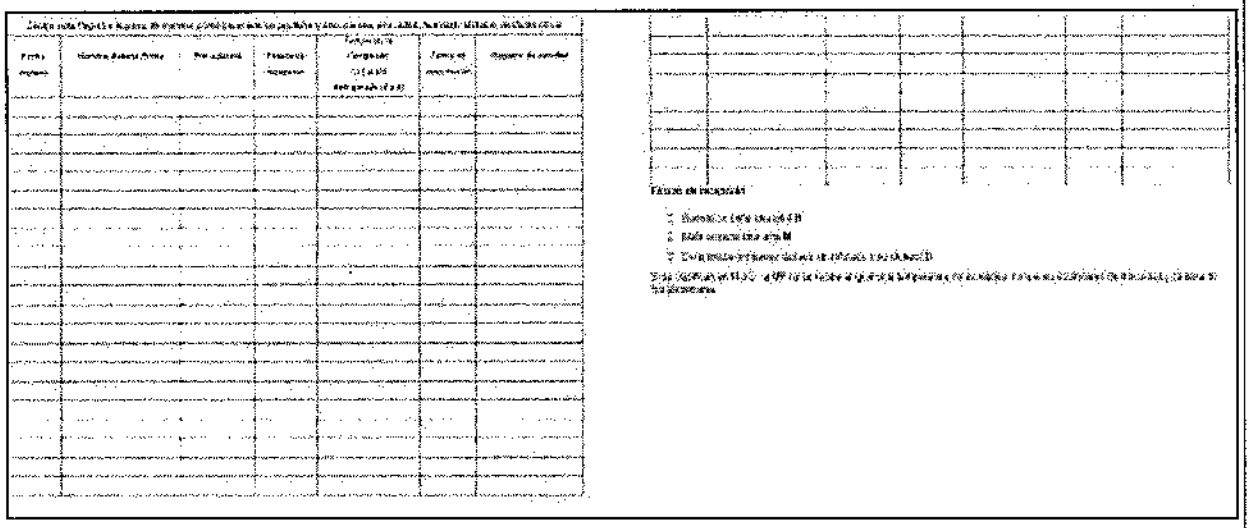
- No lo uses en líquidos muy calientes
- No lo sumerjas completamente
- Límpialo después de cada uso
- No mide bacterias, solo minerales

En la etiqueta dice "How pure is your water?" y te muestra los rangos de TDS:

- 0 – 50 ppm → Agua muy pura (ósmosis inversa, destilada, ideal)
- 50 – 100 ppm → Agua buena (filtrada, potable de buena calidad)
- 100 – 300 ppm → Agua aceptable (agua de grifo común)
- 300 – 400 ppm → Regular (más minerales, empieza a ser dura)
- 400 – 500 ppm → Alta en minerales (puede afectar sabor y calidad)
- +500 ppm → ! No recomendable (según estándar tipo EPA)

Nota: solo registro fotográfico 1 vez por mes

5. Control de materia primas



6. Control de temperaturas

Registro de temperaturas Centro vida						
Fecha de registro	Nivel # 1		Nivel # 2		Observaciones	Firma validadora
	Refrigerador 1	Congelador -18	Refrigerador 1	Congelador -18		

7. Formatos de residuos sólidos y líquidos

RESIDUOS SÓLIDOS Y LÍQUIDOS

MES/AÑO: .....

Día Calendario	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
RESIDUOS SOLIDOS (Marque con una "X") (Escribir "---")																															
Orgánicos: Entrega directa al vehículo																															
Orgánicos: Planta/Compostera																															
Orgánicos: Alimentación animal																															
Inorgánicos: Entrega directa al vehículo																															
Inorgánicos: Reciclaje																															
Aceite Usado: Entrega a la empresa Compromiso																															
RESPONSABLE																															

Verificado por: ..... **Fecha:** .....

Observaciones: .....

8. Formato toma de muestras alimentarias solo almuerzos

TOMA DE MUESTRAS

Mes/Año: _____

DIA CALENDARIO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DESAYUNO	N° de muestras																															
	SEMANA																															
	Minuta N°																															
MEDIA MAÑANA	N° de muestras																															
	SEMANA																															
	Minuta N°																															
ALMUERZO	N° de muestras																															
	SEMANA																															
	Minuta N°																															
REFRIGERIO	N° de muestras																															
	SEMANA																															
	Minuta N°																															
RESPONSABLE																																

Verificado por: _____ Fecha: _____

Observaciones: _____

Análisis ejecutivo verificación por punto tabla y proceso de desinfección constituidos

PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

FRUTAS Y VERDURAS

Preparación	**1 L agua + 0.1 ml cloro**
Tiempo	5-10 minutos
Paso clave	Lavar antes y enjuagar después

VAJILLA

Preparación	**1 L agua + 5 ml cloro**
Tiempo	1 minuto
Paso clave	Secar al aire

MESONES Y SUPERFICIES

Preparación	**1 L agua + 10 ml cloro**
Tiempo	5 minutos
Paso clave	Limpiar antes de aplicar

PLAN DE CHOQUE

Preparación	**1 L agua + 20 ml cloro**
Frecuencia	Cada 2-3 horas
Enfocar en	Mesones, baños, mangas

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- Preparar soluciones diariamente
- No mezclar cloro con detergente
- Usar cloro sin perfume
- Usar agua potable

PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN Centros Vida – Manipulación de Alimentos

1. DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Preparación

- 1 litro de agua + 0.1 ml de cloro (hipoclorito de sodio) (equivale aprox. a 2 gotas)

Procedimiento

1. Lavar con agua para quitar suciedad
2. Sumergir en la solución 5 a 10 minutos
3. Enjuagar con agua potable
4. Escurrir antes de usar

2. DESINFECCIÓN DE VAJILLA

Preparación

- 1 litro de agua + 5 ml de cloro

Procedimiento

1. Lavar con agua y detergente
2. Enjuagar
3. Aplicar o sumergir en solución 1 minuto
4. Dejar secar al aire

3. DESINFECCIÓN DE MESONES Y SUPERFICIES

Preparación

- 1 litro de agua + 10 ml de cloro

Procedimiento

1. Limpiar suciedad visible
2. Aplicar la solución
3. Dejar actuar 5 minutos
4. Dejar secar o usar paño limpio

4. UTENSILIOS Y TABLAS DE PICADO

- Usar la misma solución de mesones
- Lavar primero y luego desinfectar
- Especial cuidado después de manipular carnes

PLAN DE CHOQUE (EN CASO DE RIESGO SANITARIO)

Preparación reforzada

- 1 litro de agua + 20 ml de cloro

Acciones

- Desinfectar cada 2 a 3 horas
- Enfocarse en:
- Mesones
- Manijas
- Baños
- Neveras

Manipuladoras

- Lavado de manos frecuente
- Uso de gorro y tapabocas

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- Preparar las soluciones todos los días
- No mezclar cloro con detergente
- Usar cloro sin perfume
- Mantener recipientes limpios y marcados
- Usar agua potable

GUÍA RÁPIDA

- Frutas: 0.1 ml por litro
- Vajilla: 5 ml por litro
- Superficies: 10 ml por litro
- Choque: 20 ml por litro

Resumen de socialización del proceso de capacitación por punto de atención

1. OBJETIVO

Dejar constancia de la socialización del Plan de Saneamiento dirigido a las manipuladoras de alimentos de los Centros Vida Rural, con el fin de garantizar la correcta implementación de los programas establecidos, asegurando condiciones higiénico-sanitarias adecuadas en la preparación y distribución de alimentos.

CENTROS INTERVENIDOS

Durante la jornada de socialización se realizaron visitas a los siguientes Centros Vida Rural:

- Java
- Lisboa
- Kilómetro 41
- Pava
- Arenillo
- Cuchilla
- Alto Bonito

DESARROLLO DE LA SOCIALIZACIÓN

En cada uno de los centros mencionados, se llevó a cabo la socialización integral del Plan de Saneamiento, abordando de manera clara, técnica y aplicada los siguientes componentes:

Programas del Plan de Saneamiento
Se explicaron los programas establecidos, enfatizando su importancia en la inocuidad alimentaria:

- Programa de limpieza y desinfección
- Programa de manejo integral de residuos sólidos
- Programa de control de plagas
- Programa de abastecimiento y control de agua potable
- Recolección de muestras alimentarias

Procedimientos operativos
Se brindó capacitación detallada sobre:

- Métodos adecuados de limpieza y desinfección de áreas, equipos y utensilios

- Preparación correcta de soluciones desinfectantes (concentraciones y tiempos de contacto)
- Técnicas adecuadas de lavado de manos
- Prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos
- Toma y manejo de muestras alimentarias

Se explicó el procedimiento correcto para:

- Recolección de muestras de alimentos preparados
- Conservación y almacenamiento
- Rotulación adecuada
- Importancia como medida de control sanitario y trazabilidad
- Control de calidad del agua

Se orientó sobre:

- Verificación de condiciones fisicoquímicas básicas
- Importancia del control de parámetros como cloro residual y TDS
- Uso adecuado del agua en la preparación de alimentos

Diligenciamiento de formatos

Se realizó la entrega y explicación de los formatos establecidos en el plan, tales como:

- Registro de limpieza y desinfección
- Control de residuos
- Monitoreo de condiciones sanitarias
- Registro de temperaturas (cuando aplica)
- Formatos de control y verificación

Se enfatizó en la importancia del correcto diligenciamiento como evidencia de cumplimiento y soporte en procesos de inspección sanitaria.

RESULTADOS DE LAS VISITAS

Durante el recorrido por los diferentes centros, se logró:

- Socializar de manera efectiva el contenido del Plan de Saneamiento
- Resolver dudas e inquietudes del personal manipulador
- Verificar el estado general de las condiciones higiénico-sanitarias
- Identificar oportunidades de mejora en la aplicación de algunos procesos
- Fortalecer las prácticas de inocuidad alimentaria en cada punto

OBSERVACIONES GENERALES

- Se evidenció buena disposición por parte de las manipuladoras de alimentos
- En algunos centros se requiere reforzar la aplicación de procedimientos específicos
- Se recomienda realizar seguimiento periódico para garantizar la correcta implementación del plan

CONCLUSIÓN

La socialización del Plan de Saneamiento en los Centros Vida Rural permitió fortalecer los conocimientos del personal manipulador de alimentos, promoviendo la correcta aplicación de los procesos, métodos y controles establecidos, contribuyendo así a la mejora continua de las condiciones sanitarias y la garantía de alimentos inocuos para la población beneficiaria.

Tema 4,

Dirigida a las personas mayores

Tema: Alimentos para una vida saludables/ descripción análisis plato alimentario centro vida

Subtema: Los macronutrientes en la alimentación

Objetivo general: Identificar una alimentación idónea y balanceada según las normativas de la OMS (organización mundial de la salud)

Objetivo específico:

- Determinar cuáles son los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) sus características, dosificaciones y utilidad en la vida diaria

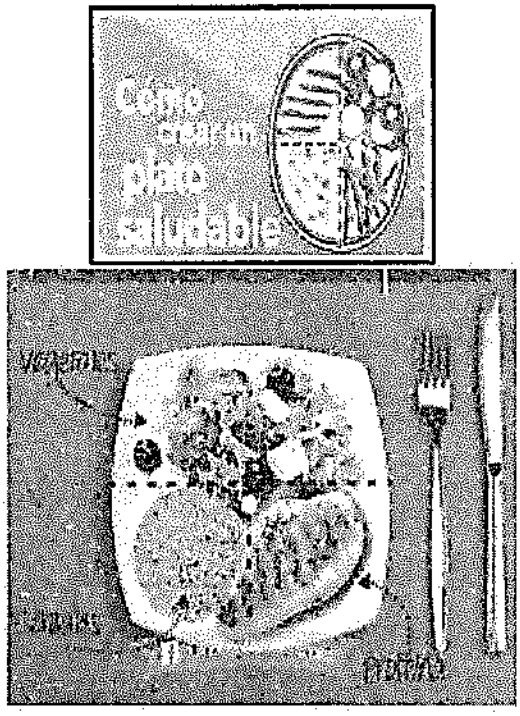
- Implementar estrategias nutricionales que beneficien la elección de alimentos reales y saludables para mejorar la calidad de la nutrición en las personas mayores
- Determinas las comidas más convenientes en los momentos de alimentación adaptadas en el programa de atención integral centro vida (desayuno, media mañana, almuerzo media tarde)

Metodología:

- Uso de las TIC (las tecnologías de la información y las comunicaciones) a través de diapositivas de la temática propuesta

Taller lúdico.

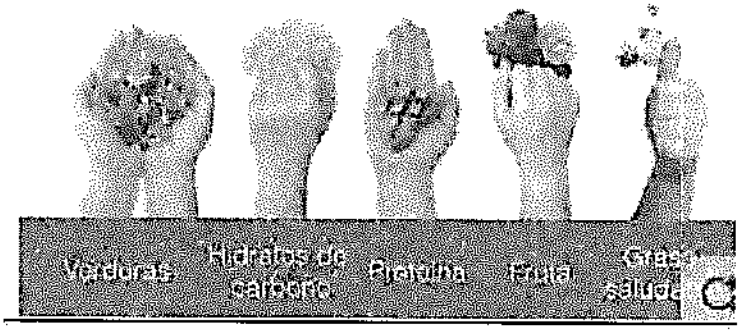
Por medio de diversas imágenes, todas relacionadas con los alimentos, determinar cuáles son los macronutrientes, seguido de esto, determinar cuáles imágenes seleccionarían para realizar un plato saludable (la simulación es que las personas mayores tomen las fichas como si fueran los productos de un supermercado y logren identificar los macronutrientes, las bebidas sugeridas para acompañar el plato y la dosificación adecuada.

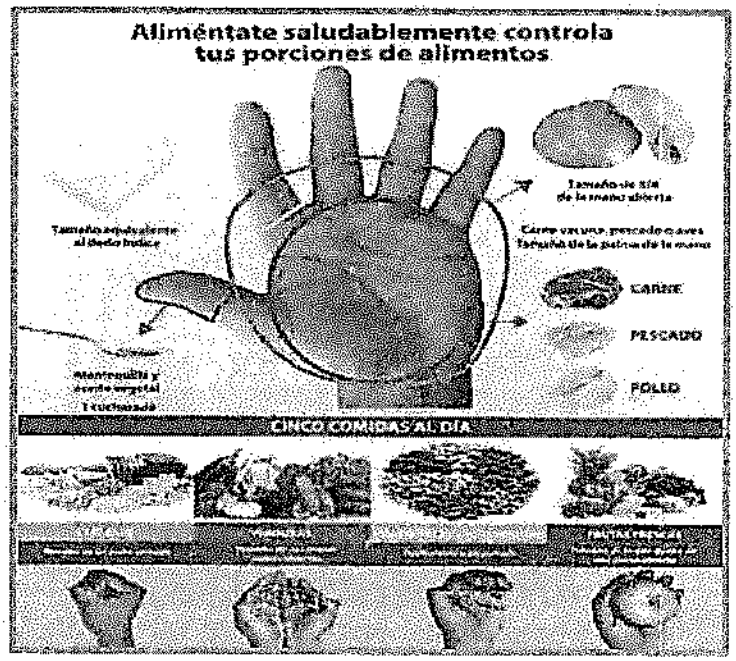


Fase inicial

- Se realiza la bienvenida a las personas mayor a la clase de nutrición, se explica apropiadamente nuevamente la distribución de los macronutrientes cuales son las proteínas, carbohidratos y grasas los beneficios de estos y como se aplican en la obtención de beneficios para la salud, se explica la necesidad del consumo de agua diaria, y de cómo la perdida de sensación de sed se va dando con el trascurso de los años, por lo cual si no tiene una contraindicación medica especifica en el consumo debe ser regular y mayor a 5 vasos de 250ml diarios (esto cuenta, café, té, bebidas calientes frías, sopas entre otras, menos refrescos). Igualmente se explica la distribución y las cantidades específicas de estos que deben ir en el plato a través de las palmas de las manos y las cucharas medidoras.

Porciones de alimento

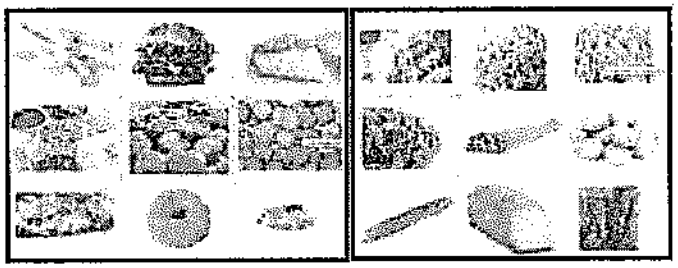


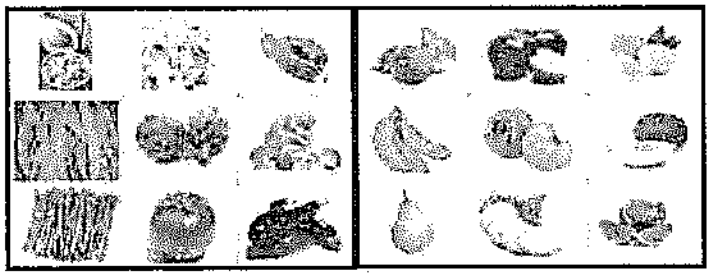


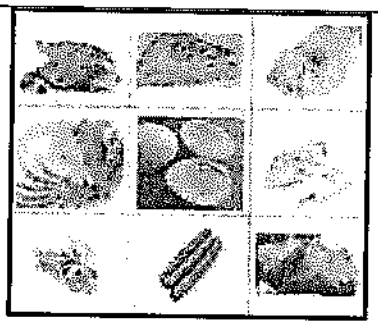


Fase central

- Se les explica a las personas mayores la actividad central, se ubicar sobre una mesa diversas imágenes de alimentos, y se van ubicando y clasificando para que las personas mayores recuerden a que grupo pertenecen muchas de ellas



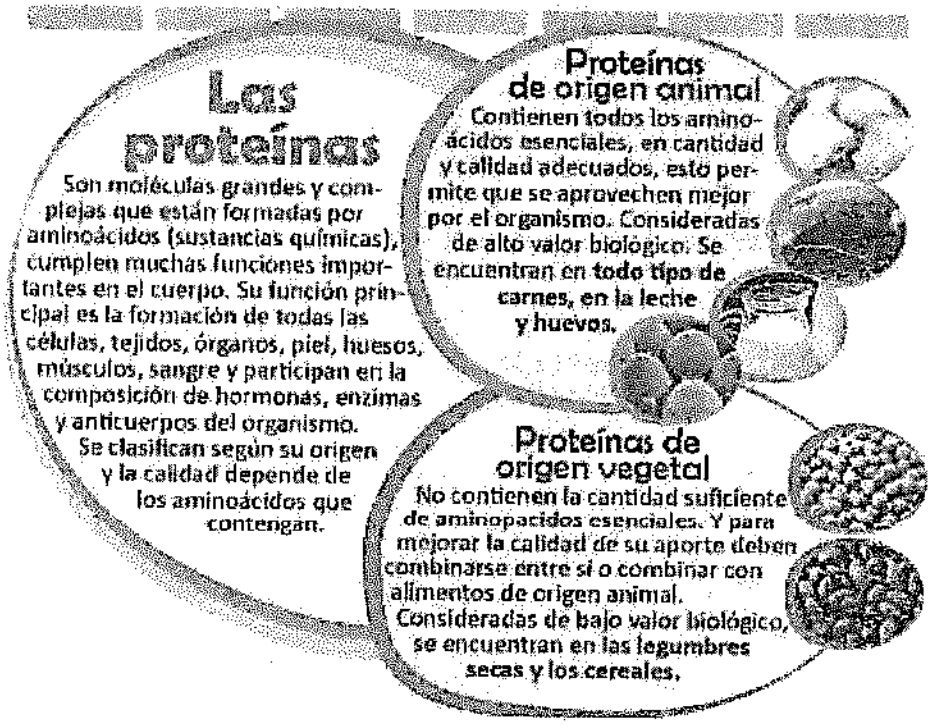




- Al identificar las imágenes y determinar a qué macronutriente pertenecen se les presenta el plato con la división especifica de macros, con el objetivo que identifiquen la distribución según estándares normativos, el tipo de alimento al que pertenece y que aporta a nuestros organismos.

Por medio de letreros:

PROTEINAS



QUÉ SON. Compuestos de carbono,hidrógeno y oxigeno

TIPOS.

SIMPLES Nos aportan energía mas rápidamente, su consumo debe de ser moderado, ya que si no caeríamos en un exceso de energía, que podría provocar aumento de peso.



COMPLEJOS. De absorción más lenta, actúan más como energía de reserva. Deberían de ser el 60% del consumo diario de hidratos



SU PRINCIPAL FUNCIÓN ES PROVEER DE ENERGÍA AL CUERPO PARA REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES DIARIAS

CARBOHIDRATOS =

Podemos consumirlos de noche, en una dieta de adelgazamiento pero con la condición de ser activos en nuetro día a día. Es fundamental gastar la energía que nos aportan, sino se acumulará y acabaremos engordando

GRASAS

¿QUÉ ES LA GRASA?



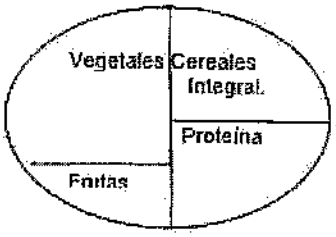
La grasa es una sustancia que se encuentra en diferentes alimentos y en el cuerpo humano.

Es una fuente de energía importante y cumple diversas funciones en el organismo.

Las grasas proporcionan calorías necesarias para el funcionamiento del cuerpo, ayudan a absorber vitaminas liposolubles, protegen órganos vitales y aíslan el cuerpo del frío.

Sin embargo, un consumo excesivo de grasas puede tener efectos negativos para la salud, como el aumento de peso y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Es importante mantener un equilibrio adecuado y consumir grasas saludables en la dieta.



Fase final

Conclusiones del juego

- Identificacion de la alimentación a traves de los macronutrientes y su función en el cuerpo humano
- Determinación de las cantidades necesarias para la etapa de la vida a la que estamos trabajando (Personas mayores)
- Selección de alimentos idóneos en cada momento del día dentro del programa centro vida
- Identificación de patologías y alimentación para cada caso especifico

Se finaliza la actividad con un juego donde se lanza un dado y la persona mayor que arroje el #6 puede salir a elegir una ficha (figura alimentaria) y podría clasificar ese alimento que elegio entre los macronutrientes el que lo realice de forma adecuada gana un premio

Pedagogía

Pedagogías activas. Se diseña situaciones para conducir a las personas a la exploración, el reconocimiento y a la comprensión desde su condición psicosocial, edad cronológica y cultura, siempre dejándolo ser y experimentar su entorno, enfatizando en los siguientes aspectos:

- ✓ Responsabilidad
- ✓ Creatividad
- ✓ Iniciativa
- ✓ Reflexión
- ✓ Solución de problemas
- ✓ Independencia
- ✓ Autorregulación
- ✓ Autoevaluación
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Trabajo colaborativo



ANEXOS FOTOGRAFICOS POR PUNTO DE ATENCION

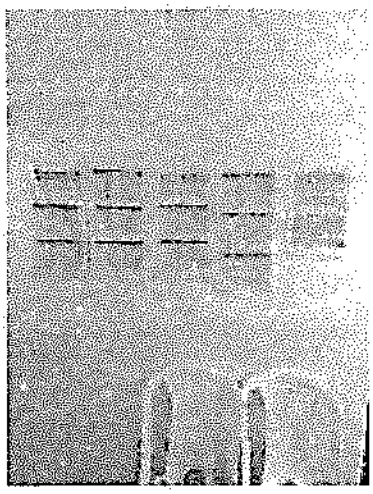
Centro vida Arenillo



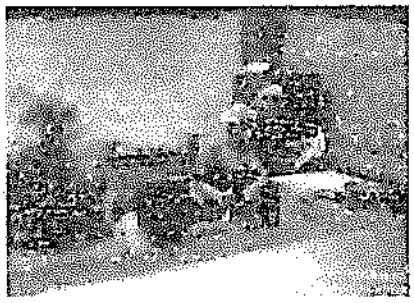


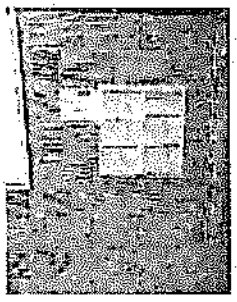

Centro vida Java



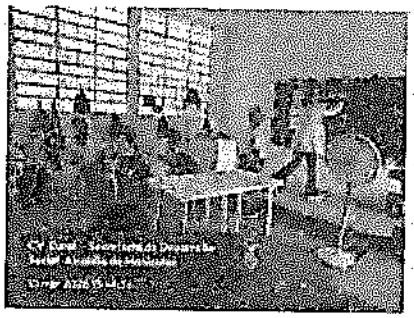


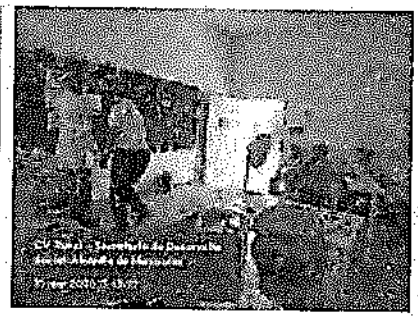
Centro vida Alto bonito



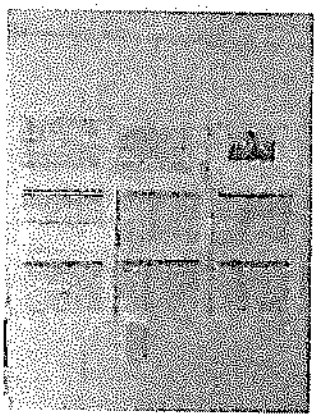


Centro vida Lisboa



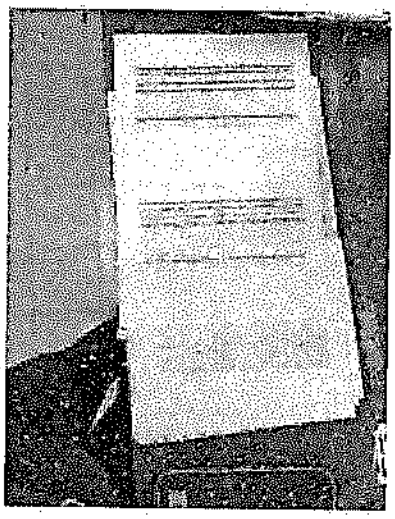




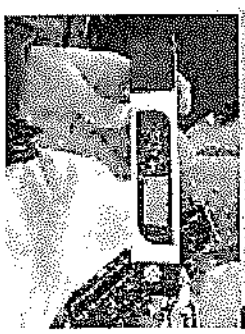


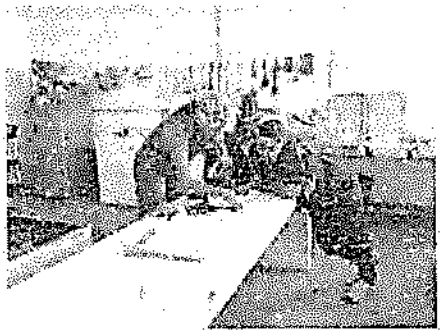
Centro vida Cuchilla



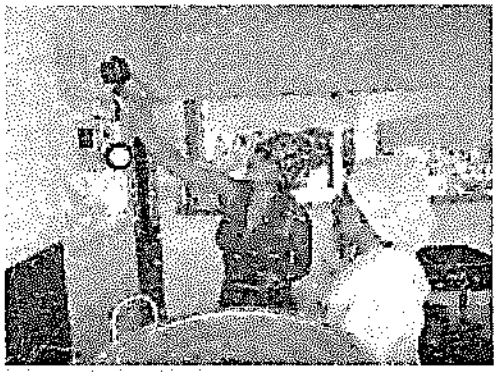
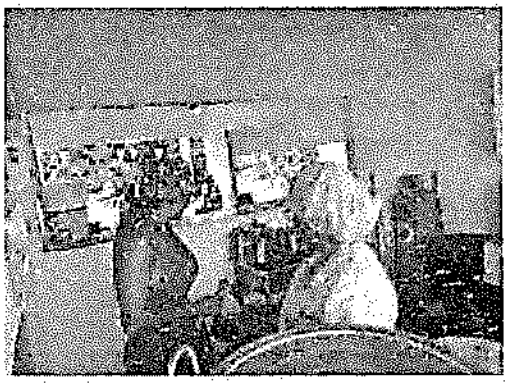


Centro vida Pava

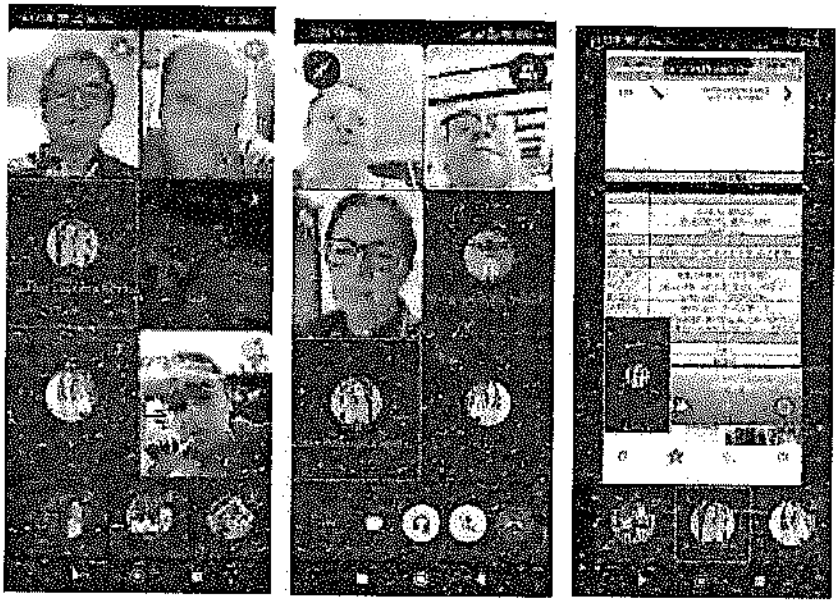





Centro vida K41

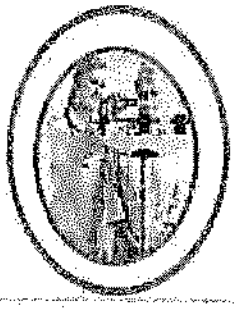



Capacitaciones área de manipulación y servicios generales

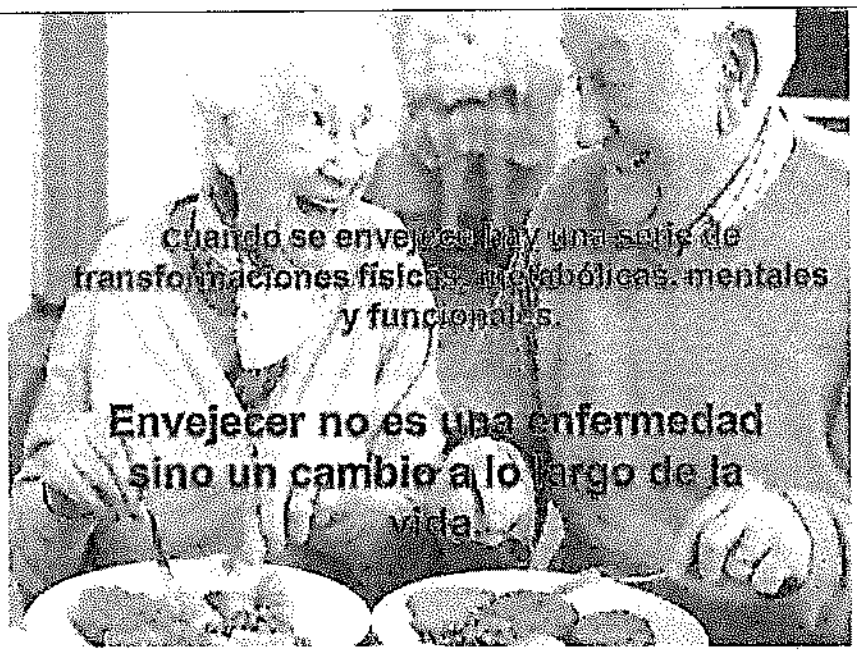


Capacitaciones profesionales, manipuladoras de alimentos, personal de servicios varios

Tema 5: Capacitación profesionales, manipulados de alimentos y personal de servicios varios del programa centro vida, con el propósito de evaluar los procesos nutricionales, organolépticos BPM, proceso de desinfección y protocolos de bioseguridad con la siguiente documentación y temas a tratar.
Objetivo: Identificar los procesos de alimentación y los aspectos que promueven la inocuidad alimentaria y las Bunas Practicas de manufactura y distribución alimentaria, dentro del programa centro vida
Marco conceptual:



NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES CENTRO VIDA

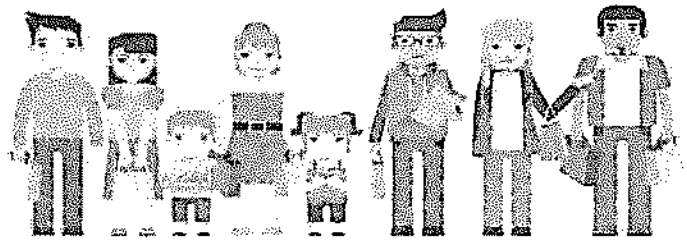


Grupo de población extraordinariamente heterogéneo y vulnerable

- Ancianos jóvenes: de los 60 a 75 años.
- Ancianos: de los 75 a los 85 años.
- Ancianos mayores: de los 85 años hacia delante.

Vulnerables

- Mayor prevalencia de enfermedades.
- Menor capacidad para regular procesos relacionados con la ingesta de alimentos.



PROCES DE BPM LEGALIDADES.

RESUELVE:
TÍTULO I
DISPOSICIONES GENERALES
Artículo 1°. Objeto.

La presente resolución tiene por objeto establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitario de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas.

Artículo 2°. Ámbito de aplicación.

Las disposicionescontenidas en la presente resolución se aplicarán en todo el territorio nacional a:

a) Las personas naturales y/o jurídicas dedicadas a todas o alguna de las siguientes actividades: fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución, importación, exportación y comercialización de alimentos;

b) Al personal manipulador de alimentos;

c) A las personas naturales y/o jurídicas que fabriquen, envasen, procesen, exporten, importen y comercialicen materias primas e insumos;

d) A las autoridades sanitarias en el ejercicio de las actividades de inspección, vigilancia y control que ejerzan sobre la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución, importación, exportación y comercialización de alimentos para el consumo humano y materias primas para alimentos.



Definiciones:

Manipulador de alimentos:

Es toda persona que interviene directa o indirectamente y durante una actividad definida en la cadena alimentaria, en actividades de la producción, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y consumo de alimentos. Dec. 3075 de 1997 Capítulo VIII.

Alimento

Es todo producto natural o procesado que al ser ingerido aporta al organismo nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos (incluye bebidas no alcohólicas y especies).

Alimento alterado

Aquel que sufre modificación o degradación parcial o total de sus componentes, que impide que continúe siendo apto para el consumo humano y pecuario.

Alimento contaminado

Aquel que contiene agentes y/o sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores permitidas por las normas.

Alimento de mayor riesgo en salud pública

Es el que de sus características de composición especialmente en sus contenidos de nutrientes favorezcan el crecimiento microbiano y/o cualquier alteración en su composición, manipulación, conservación, transporte, comercialización puede ocasionar trastornos de la salud del consumidor (carne, leche, pescado, agua envasada, alimentos infantiles)

Higiene de los alimentos

Es el conjunto de condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria.

Inocuidad

Son las condiciones y prácticas para garantizar que el alimento se encuentre libre de cualquier agente contaminante, sin riesgo de daño al consumidor.

Manipulador de alimentos

Es toda persona que tiene contacto directo con alimentos durante su preparación, incluyendo el envasado, almacenamiento y transporte, así como la persona responsable de una empresa de alimentos durante el transporte de alimentos, que tiene conocimiento y control sobre la forma en que se manipulan los alimentos.

Alimento perecedero

Es el que por su composición fisicoquímica y biológica, puede experimentar alteraciones de origen natural en un tiempo determinado a una temperatura ambiente de 25°C y deterioración progresiva durante su vida útil.

Ambiente

Es el espacio físico creado o creado por el hombre en el que vive para su crecimiento y desarrollo y en el que se desarrollan las actividades de producción de alimentos.

Alimento saludable

Es todo producto comestible saludable y apto para el consumo humano que a la higiene se refiere.

Alimento adulterado

Es aquel que se le ha sustraído parte de sus elementos constitutivos reemplazándolos o no con otras sustancias

Alimento falsificado

Es aquel alimento que designe o exponga con nombre distinto al que le corresponda su envase, rotule o etiquete, contenga aspecto o denominación semejante, marca o que pueda inducir a producir engaño o confusión, no proceda de sus verdaderos fabricantes o cuya carga, características o características generales de un producto legítimo o sin serlo.

Requisitos para ser manipulador

Estado de salud:

Certificación médica en la cual conste la aptitud o no para la manipulación de alimentos

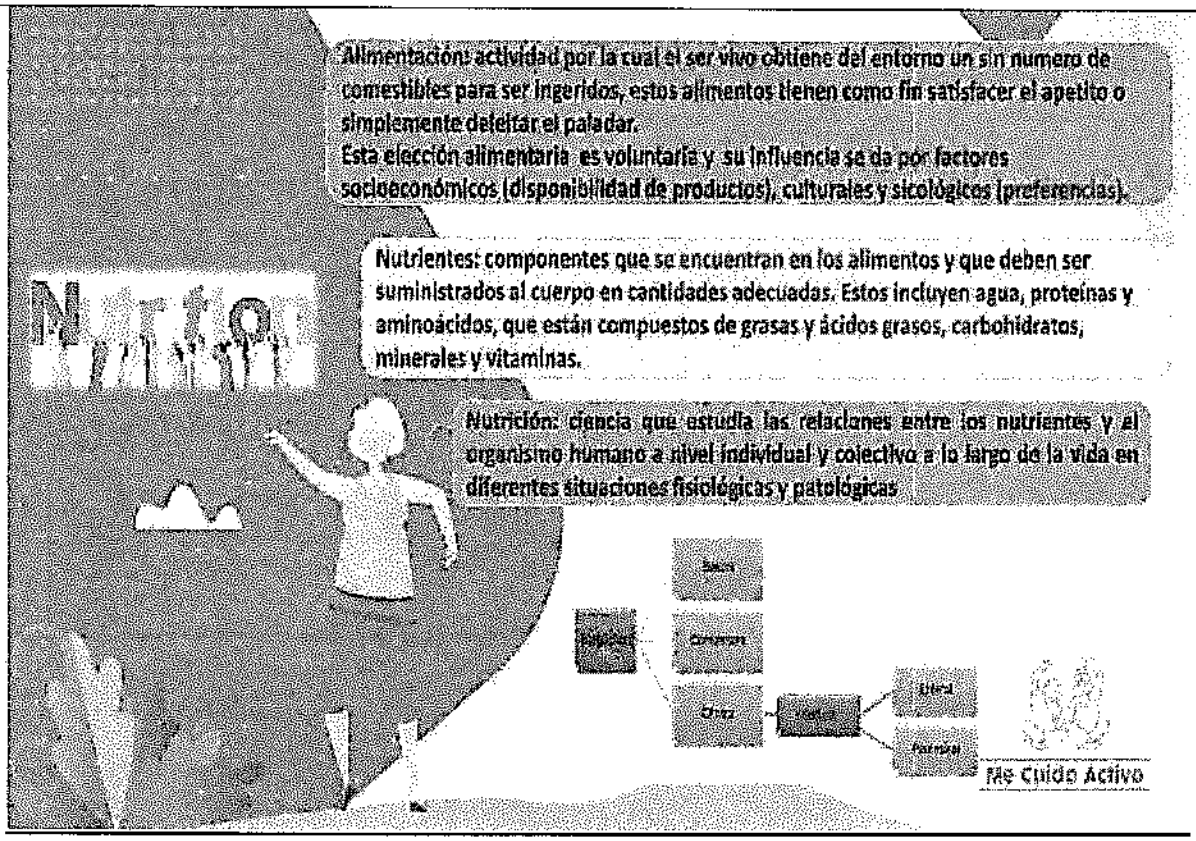
Educación y capacitación

Certificado de plan de capacitación continua en educación sanitaria - 10 Horas Anuales (Metodología, duración, docentes, cronograma, y temas específicos.

Practicas Higienicas y medidas de protección:

Todo manipulador de alimentos debe adoptar las prácticas higiénicas y medidas de protección que a continuación se establecen:





DESNUTRICION EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
CAUSAS DE LA DESNUTRICION.

Pluripatología, polifarmacia y cambios ligados al envejecimiento (biológicos y psicosociales) pueden influir negativamente sobre:

- Ingesta de alimentos.
- La digestión y la absorción de nutrientes.
- La utilización de nutrientes.

INGESTA DE ALIMENTOS

- Disminución del apetito.
- Dietas restrictivas (hipo sódicas, hipolipemiantes, entre otras).
- Alteraciones bucales del gusto y el olfato.
- Perdida de la agudeza visual.
- Trastorno de deglutación (disfagia).
- Alteraciones cognitivas.
- Alteraciones afectivas.
- Dificultad para realizar las actividades diarias como comprar y preparar alimentos.



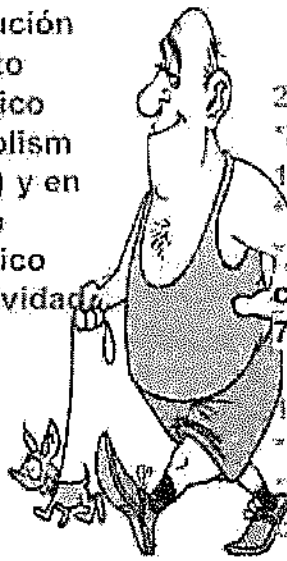
CAMBIOS EN LA COMPOSICION CORPORAL Y METABOLISMO

Reducción de la m celular activa (3kg/ década a partir de los 50 años)

*Disminución de la masa muscular (sarcopenia).
*Perdida de la masa ósea (osteoporosis)
*Aumento de tejido adiposo y modificación de su distribución.



Disminución del gasto energético (metabolism o basal) y en el gasto energético por actividad física.



25 años:
*Masa magra 17%
*Hueso 6%
*Agua extra celular 42%
75 años:
Masa magra 12%
*Hueso 5%
*Agua extra celular 33%



¿Cómo debe ser la nutrición?

1. Elige buenos alimentos

2. Controla la calidad de cosas que consumes

3. LOS MACRONUTRIENTES

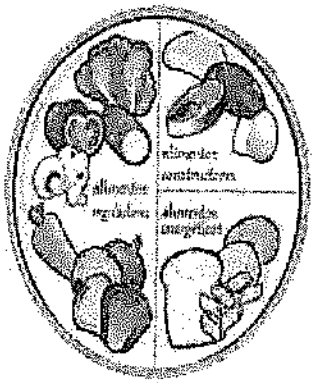
La proteína construye tejido muscular, construyes enzimas, hormonas, eleva todos esos neurotransmisores que nos hacen sentir mejor. Estas las proteínas animales, vegetales whey protein.
•Sedentarios entre 0.7 a 1.1> g X kg
•Activo 1.5 >g X kg
•Balance de nitrógeno

Carbohidratos
• Fibrosos: Son los que tu cuerpo mas necesita
•Complejos
• Simples: la fruta es el único que se recomienda.
•Melatonina hormona del sueño

Las grasa.
•No te hace aumentar grasa si la comes de manera inteligente .
•Muchas hormonas se sintetizan a partir de las grasa (la testosterona)bajan colesterol, triglicéridos, controlan apetito, nivel de insulina en sangre.

Proteínas

Son sustancias que forman la base de nuestra estructura orgánica . Proceden de alimentos de origen animal (pescado, carne, pollo, leche y huevo) y las proteínas vegetales que proceden de leguminosas, cereales y vegetales.



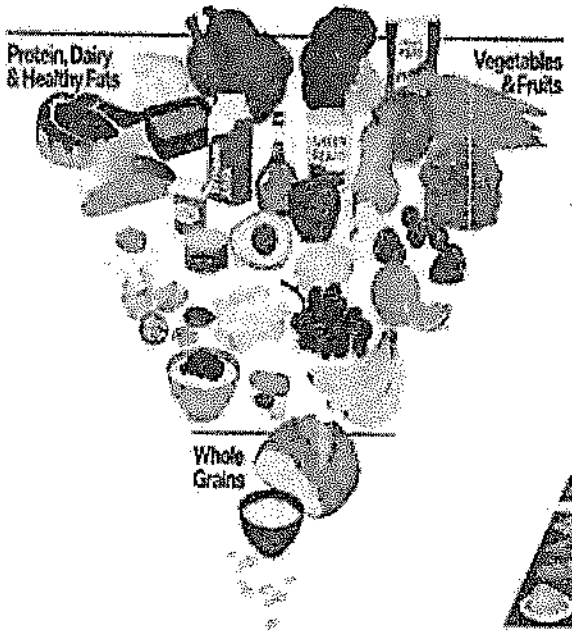
Grasas

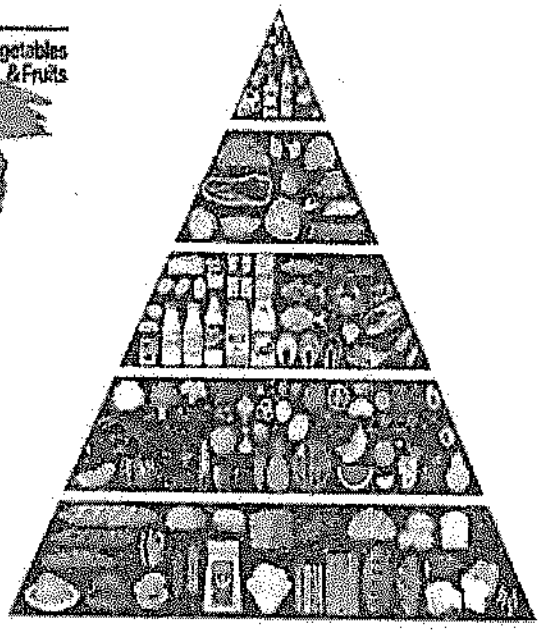
La función mas relevante es dar energía al metabolismo y dar elementos estructurales a la membrana celular, los lípidos también transportan las vitaminas liposolubles y son precursores de hormonas y moléculas de señalización celular.

Carbohidratos

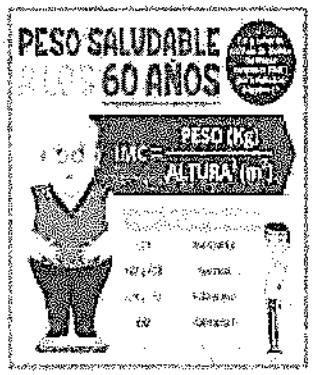
Su función principal es la energía, permitiendo el correcto funcionamiento de los músculos, las presión arterial, la temperatura del cuerpo, función de los órganos, hace que le cerebro y el sistema nervioso central operen adecuadamente. Se dividen en 2 grupos, simples (rápida absorción) frutas, alimentos refinados y complejos (lenta absorción) leguminosas, cereales integrales, almidones etc.

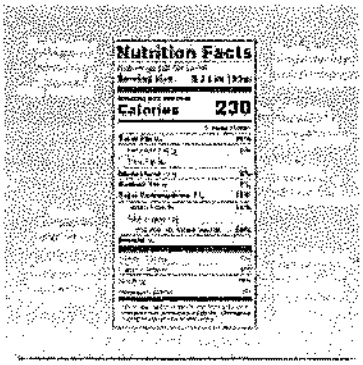
Me Cuido Activo

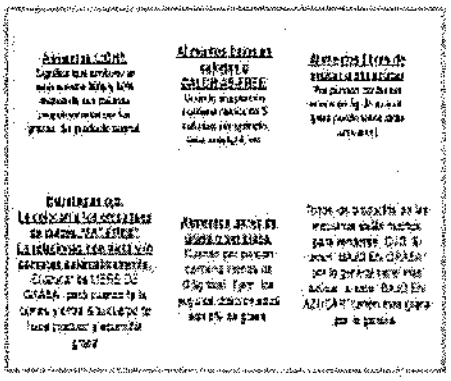




Identificación de estado nutricional y patologías











Que debo implementar para mejorar la nutrición del adulto mayor

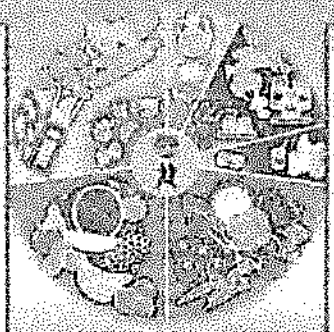
- Estimular la ingesta hídrica, ya que el adulto mayor es más susceptible de caer en una deshidratación por las alteraciones que se producen con la edad en cuanto a la capacidad de dilución y de concentración de agua
- Calcular el índice de masa corporal
- Mantener una dieta alimenticia adecuada
- Estimular la alimentación con una presentación atractiva de los alimentos
- No consumir alimentos muy salados, calientes o ácidos
- Dar alimentos mas líquidos en aquellos adultos mayores con resequedad de la mucosa oral
- Apoyar el déficit en la masticación y la deglución con la preparación de alimentos blandos

Me Cuido Activo

Que son las calorías.

Es la energía que aportan los alimentos a tu cuerpo y atreves de un proceso llamado respiración celular.

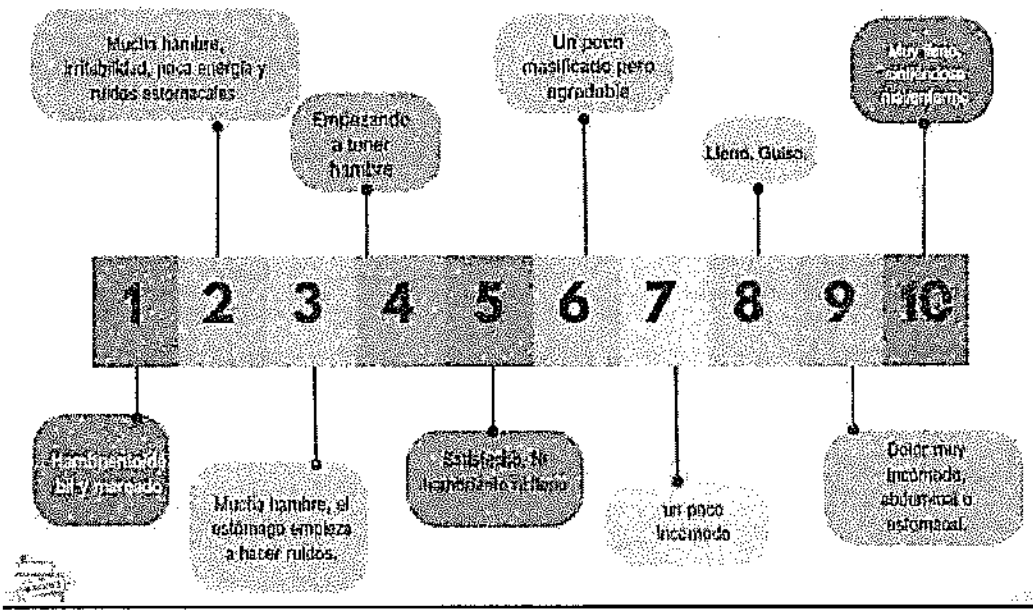
*Este proceso bioquímico ocurre en las células donde los alimentos aportan la energía bioquímica que tu cuerpo transforma en la forma primaria de energía



*Que parte se quema inmediatamente para brindar el suministro inmediato de energía.

*Que parte se queda almacenada como reserva de energía, (glucógeno, triglicéridos) para ser utilizada cuando sea necesario.

ESCALA DE HAMBRE Y SACIEDAD



TIPOS DE HAMBRE



HAMBRE FISIOLOGICA

Es el hambre natural normal y básica, determinada por las necesidades y señales del cuerpo. Si no comes, te da dolor de cabeza y de estómago. No selectivo.

HAMBRE SOCIAL

Relacionado cuando estás en un ambiente social (fiestas, reuniones, tertulias), activando las ganas de comer.







HAMBRE EMOCIONAL

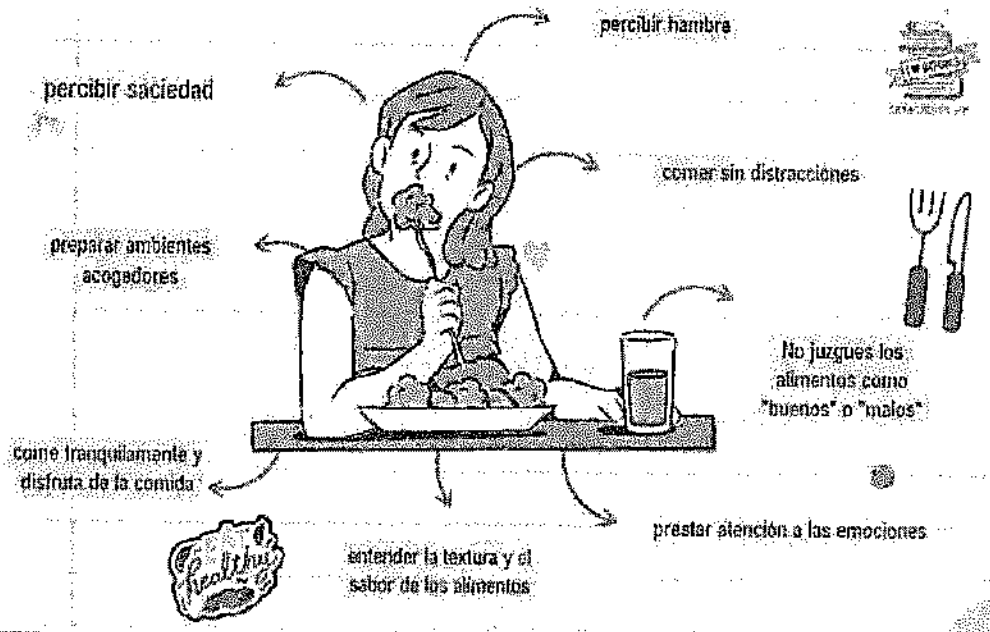
Impulsa comer algo ante estrés y un estado emocional específico, convirtiéndose en una forma de recompensa. Ansiedad, tristeza, felicidad, etc.



HAMBRE ESPECIFICO

Es un deseo de comer un alimento específico. Relacionado con la sensación de placer al degustar un sabor específico. No es urgente. Selectivo.

COMER CONSCIENTE



ALERGIA E INTOLERANCIA ALIMENTARIA

ALERGIA ALIMENTARIA

- Como resultado de una respuesta inmunológica generalmente hacia ingerir un alimento.
- sucede temprano en la vida. La anafilaxia es la causa más grave de reacción mediada por IGE.

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - APLV

Reacción anormal del sistema inmunológico contra las proteínas de la leche, especialmente la caseína.

- Exclusión completa de la leche de la
- dieta; Alternativas de reemplazo

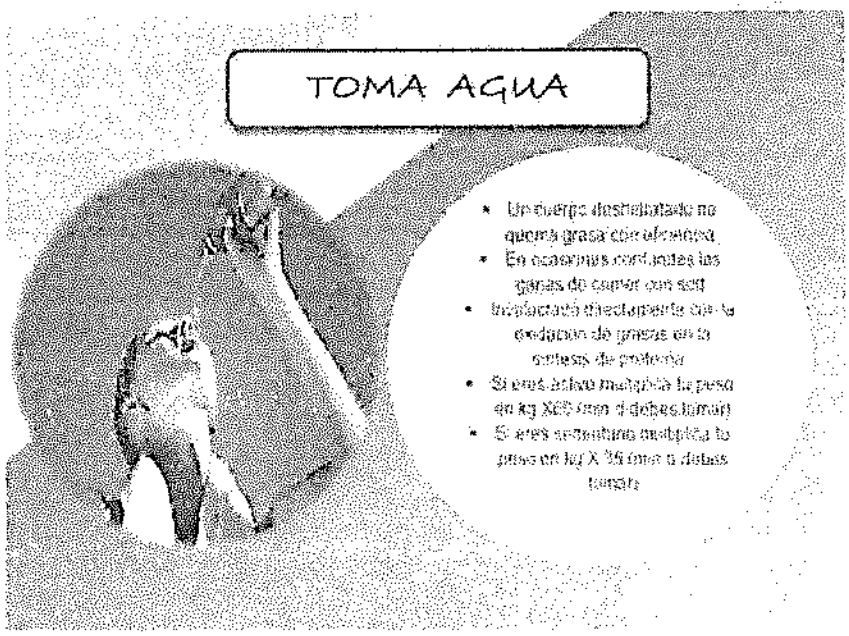
INTOLERANCIA ALIMENTARIA

- Reacción adversa en el estómago o intestino al digerir un alimento.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

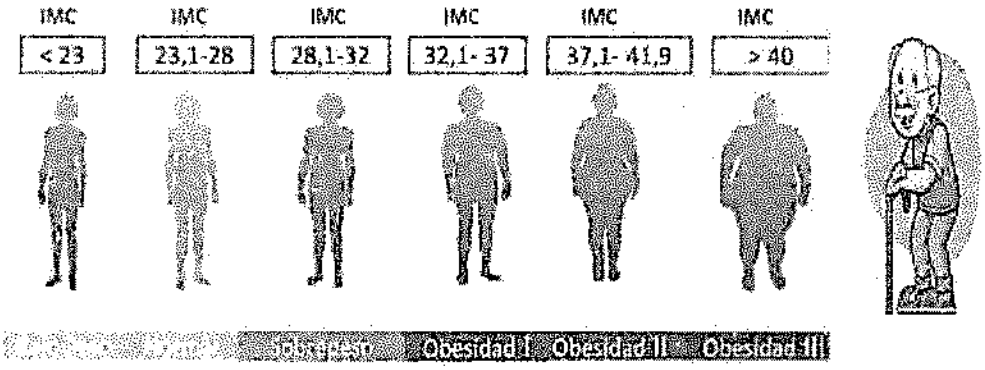
Pérdida de la capacidad de digerir la lactosa, debido a la ausencia o reducción de la enzima lactasa.

- Eliminar la lactosa de la dieta; Reemplazar
- alimentos con cero lactosa; Administración
- de enzima lactasa exógena.



Fórmula IMC

Peso
Estatura × Estatura (m)



- El metabolismo es un sin número de reacciones bioquímicas y fisicoquímicas que ocurren en la células y el organismo.
- En los seres humanos es realizado por enzimas que son generadas por el hígado



CAMBIOS EN MANEJOS ALIMENTARIOS

- Dentro del proceso nutricional que se desarrolla en el lugar de atención se deben implementar paramentaros precisos de distribución alimentaria con el fin, de ayudar en el desarrollo de las personas mayores y sus necesidades energéticas, patologías particulares de salud, la realidad de sus gastos energéticos, que debido a la edad son de tendencia sedentarios.

- La nutrición no está basada solo en el hecho de alimentarnos por alimentarnos, o comer por gusto o por hambre en cantidades que creemos considerables, el objetivo de una correcta nutrición es encontrar el balance entre lo que mi cuerpo requiere para vivir, sumado al gasto energético de actividad diaria, pero si consideramos que el sedentarismo es el protagonista de esta sumatoria la representación en más calorías no es la ideal.

- El principal factor a tener en cuenta es la Tasa metabólica basal de cada uno de los participantes al proceso, porque lo que mi cuerpo requiere en un segmento de edad o estado de la vida especifico, no es igual a lo que otra persona de otra edad y otras características físicas pueda necesitar.

¿En qué utilizamos la energía?

La mayor parte se libera como calor, para mantener la temperatura corporal a 37° C



Metabolismo Basal (MB-GEB) (menos usada)
ó Tasa Metabólica en Reposo (TMR-GER)

60 a 75 %



Actividad Física (NAF-PAL)

[illegible]



Efecto térmico de los alimentos

10 %

Ingesta diaria promedio recomendada= 1756,3 Kcal	
CARBOHIDRATOS	1756,3 x 60%= 1,053,78Kcal 263,4g Carbohidratos/día.
PROTEINAS	1756,3 x 15%=263,4Kcal 65,8g contenido proteínico pesado podría duplicarse. Proteína/día.
GRASA	% de ingesta de grasa= 100%-60%-15%=25% 1756,3 x 25%=439,07Kcal 48,7g Grasas/día.