ACTA N° 152

FECHA: Fusagasugá, septiembre 25 del 2024.

HORA: 03:20 pm – 04:20 pm

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar San José Chinauta

TEMA: Beneficios de las frutas y las verduras

ASISTENTES: Trabajo social, Psicología, fisioterapia, enfermería, gestión documental, terapia ocupacional, ingeniera ambiental, técnica operativa.

ORDEN DEL DÍA:

1. OBJETIVO:

Fomentar el consumo de frutas y verduras por medio de las socialización de los beneficios de estas, implementando actividades lúdico recreativas que permitan una mejor aceptabilidad y comprensión por parte de las personas mayores del Hogar San José.

2. INTRODUCCIÓN:

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

3. DESARROLLO DEL TEMA:

La sesión tendrá una duración de 1 hora, con la siguiente programación:

No.	Tiempo	Descripción
1	20 minutos	Inicio de la actividad física
2	30 minutos	Introducción al tema beneficios de las frutas y las verduras
3	25 minutos	Actividad de coloreo
4	15 minutos	Momento de cierre (conclusiones)

Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fibra) tienen los siguientes beneficios:

- Reducen los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento
- Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo
- Contribuyen a la eliminación de toxinas
- Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad.

El aumento del consumo por persona por día de frutas y verduras a mínimo cinco porciones de frutas y verduras (Mínimo 400 g por día), permite:

- Reducir la probabilidad en 31% y de accidentes cerebrovasculares isquémicos en 19% respectivamente.
- Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago en un 19%, cáncer de esófago en un 20%, cáncer de pulmón en un 12% y cáncer color rectal en un 2%. (OMS 2005).
- Reducir las alteraciones coronarias, tiene efecto anti cancerígeno por su acción sobre los radicales libres, especialmente en los cánceres que afectan el sistema digestivo, la próstata y los pulmones; estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son desintoxicantes.

- Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol LDL debido a los aportes elevados de antioxidantes (sustancias capaces de prevenir o retrasar el proceso de oxidación de las células) y vitaminas como los flavonoides, bioflavonoides, provitamina A, Carotenoides (Betacaroteno, Alfacaroteno, Licopeno, Luteína, Zexantina), Cobre, Manganeso, Vitamina C y Vitamina E.
- Proveen la mayoría de micronutrientes, de fibra dietética y son fuente de agua.

4. MATERIALES A UTILIZAR

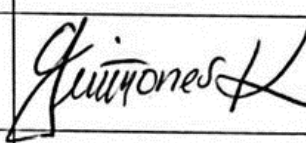
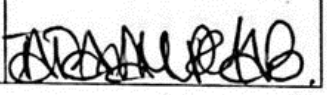
- Hojas de coloreo sobre frutas y verduras
- Colores
- Elementos para la implementación de la actividad física
- Formato planilla de asistencia

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Socialización sobre la Hipertensión arterial y la alimentación	Nutricionista Dietista Fisioterapia Jefe de Enfermería	Octubre 2024

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día 21 de octubre de 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Keibis Maireth Quiñones Torres	Nutricionista Dietista	Hogar San José Chinauta	
Yennifer Tatiana Murcia Bolívar	Coordinadora	Hogar San José Chinauta	

Anexos: Evidencia fotográfica, lista de asistencia

Elaboró: K. Maireth Quiñones - NUTRICIONISTA DIETISTA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









LISTADO DE ASISTENCIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA: 16.09.2024. | POBLACION OBJETO: Adulto mayor | SERVICIO SOCIAL: Comunidad de Cuidado

TEMA: Beneficios de las frutas y las verduras. | No. PERSONAS CAPACITADAS: 15 | TOTAL HORAS: 01:00

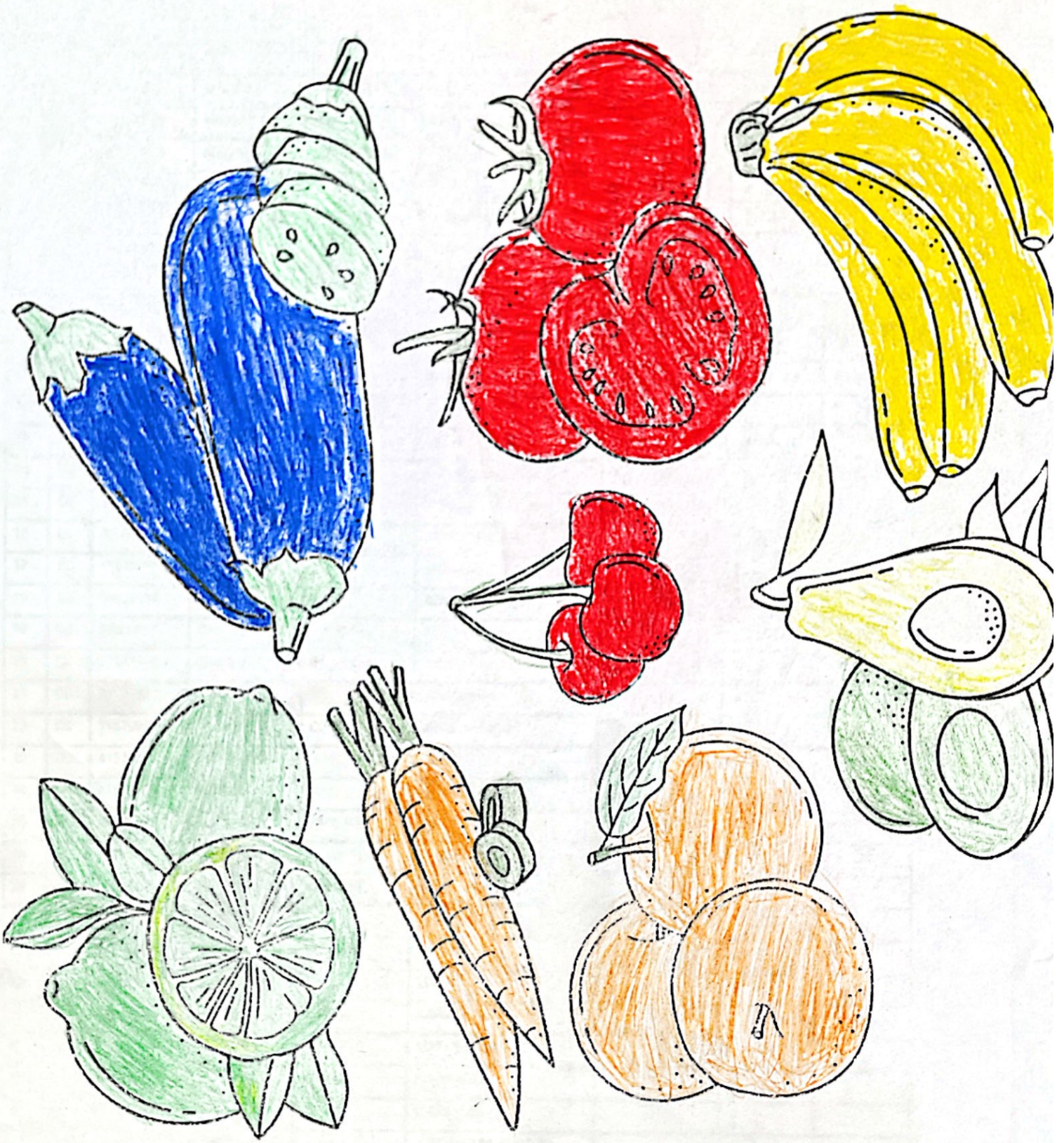
PROFESIONAL RESPONSABLE: P. Maireth Quiñones | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Chinauta	C.C	2877044	Felix	Edmundo	Otalora	Betancourt	85		X	No firma
2	Chinauta	C.C	41414495	Alicia	—	Barreto	—	83	X		No firma
3	Chinauta	C.C	79140853	Jesus	—	Guevara	—	76		X	No firma
4	Chinauta	C.C	17013597	Guillermo	Trasbuina	Blanco	—	84		X	No firma
5	Chinauta	C.C	20146349	Maria	—	Ortiz	Valencia	100	X		No Firma
6	Chinauta	C.C	17193251	Gustavo	—	Cuartas	Cucalon	76		X	No Firma
7	Chinauta	C.C	51654203	Marleny	—	Rodriguez	Baron	68	X		No Firma
8	Chinauta	C.C	31235549	Ana	Milena	Ruit	Rodriguez	74	X		No Firma
9	Chinauta	C.C	7500613	Jose	Roberto	Flores	—	78		X	No Firma
10	Chinauta	C.C	1014189431	Maria	Peña	Ahumada	—	78	X		No Firma
11	Chinauta	C.C	19318110	Jesus	Antonio	Bavera	Rivera	66		X	No Firma
12	Chinauta	C.C	19403105	Humberto	Jose	Martinez	Gomez	66		X	No Firma
13	Chinauta	C.C	51573448	Maria	Nubia	Trujillo	—	82	X		No Firma
14	Chinauta	C.C	20039148	Joaquina	Esther	Ariza	—	89	X		No Firma
15	Chinauta	C.C	41538278	Eudoxia	—	Malambo	de campeia	87	X		No Firma
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

Escaneado con CamScanner

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

Marlen



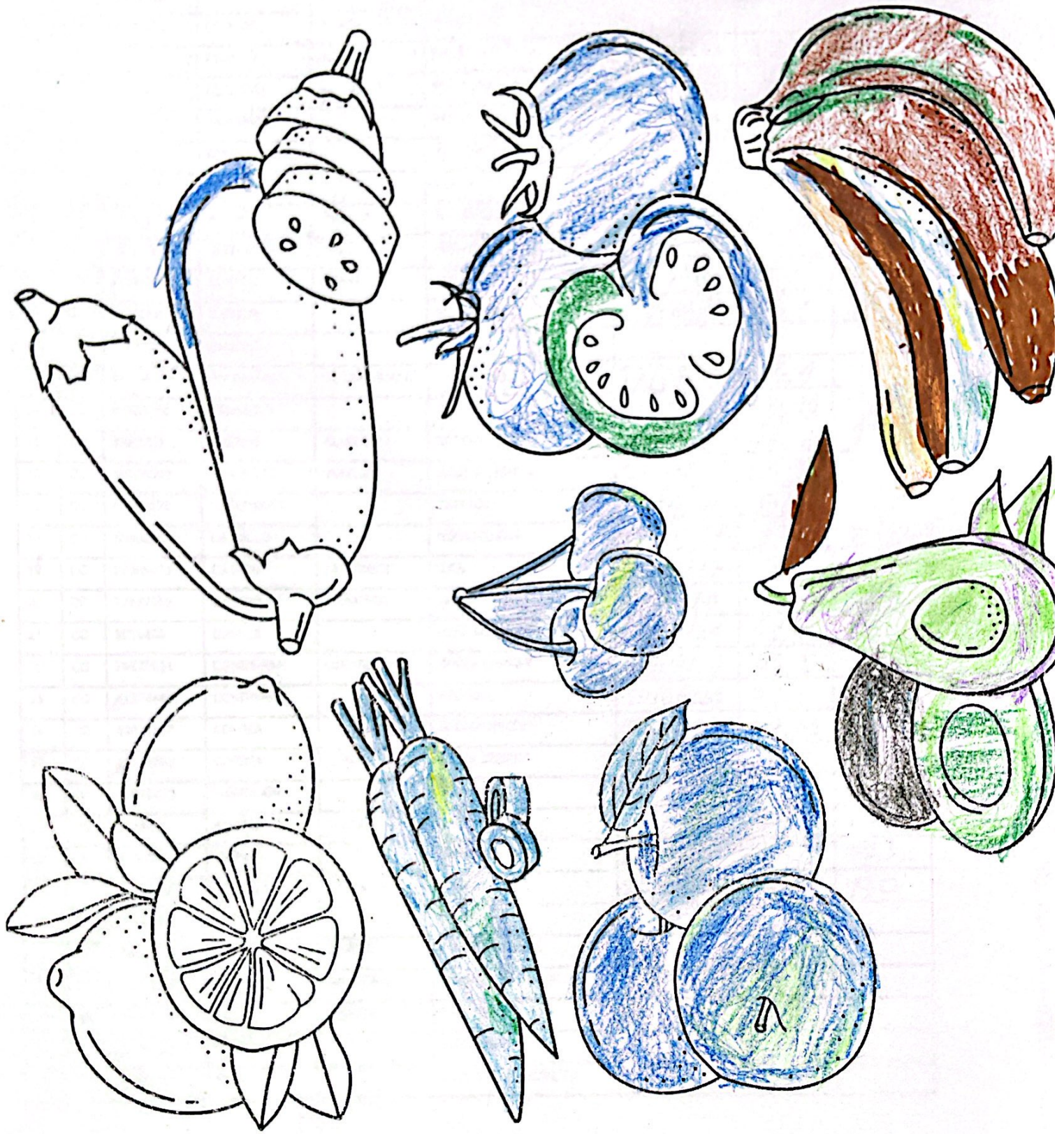
FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner

FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner

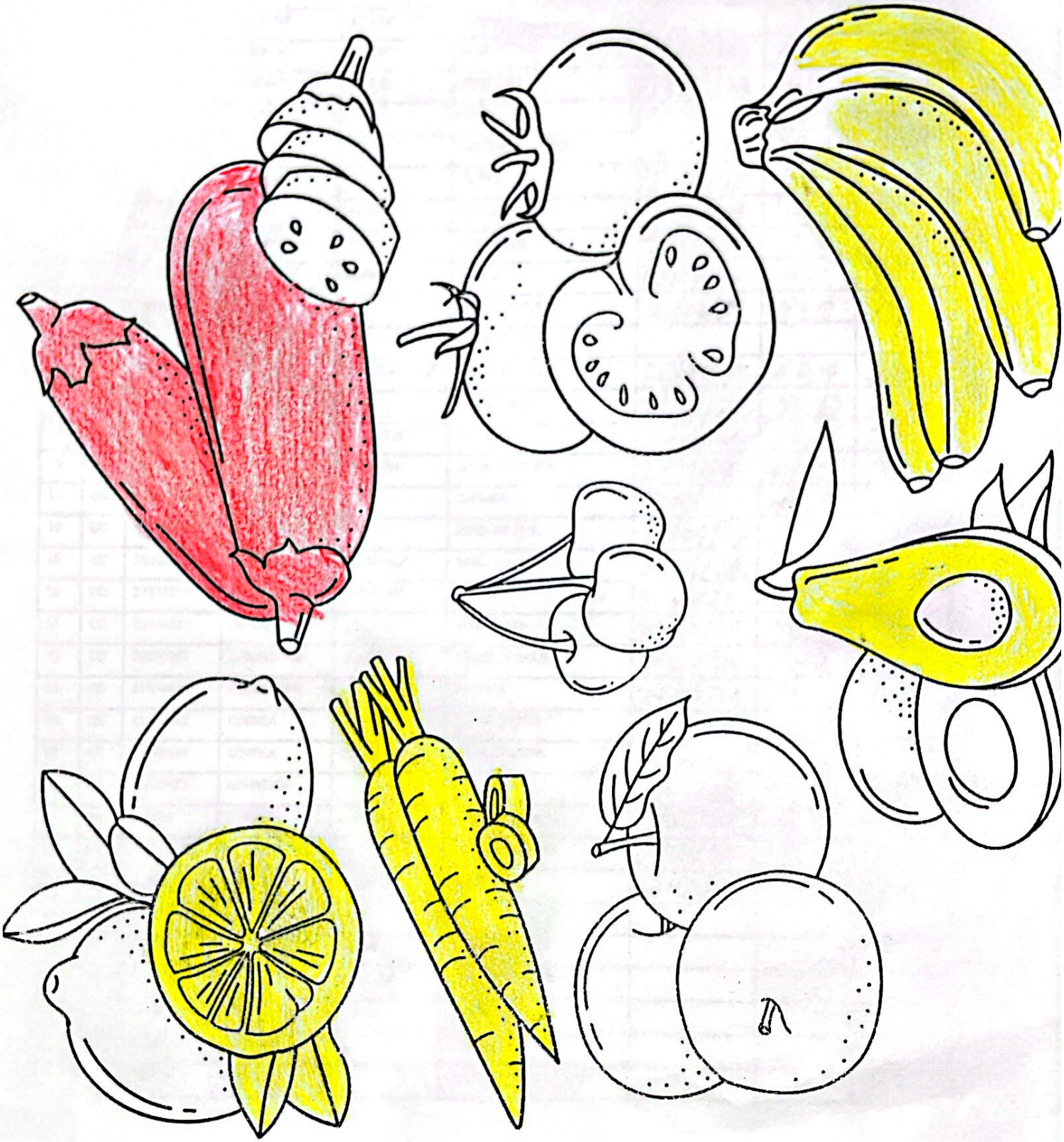
Alicia Barreto



FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner

Humberto Martínez



FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner

Nubia Trujillo



FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner

Amerando trabajo.



FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner

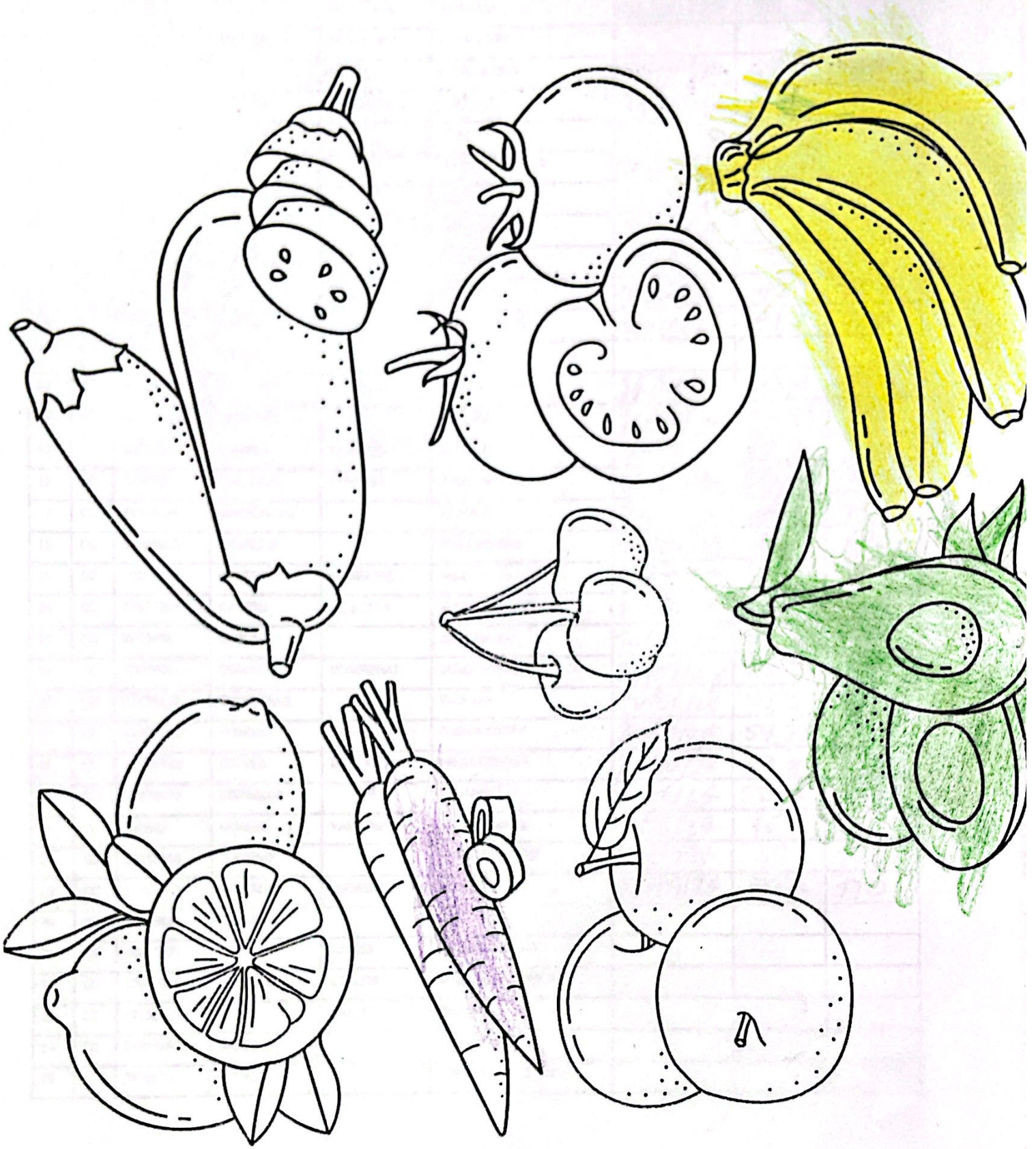
Felix Otalora.



FRUTAS Y VERDURAS

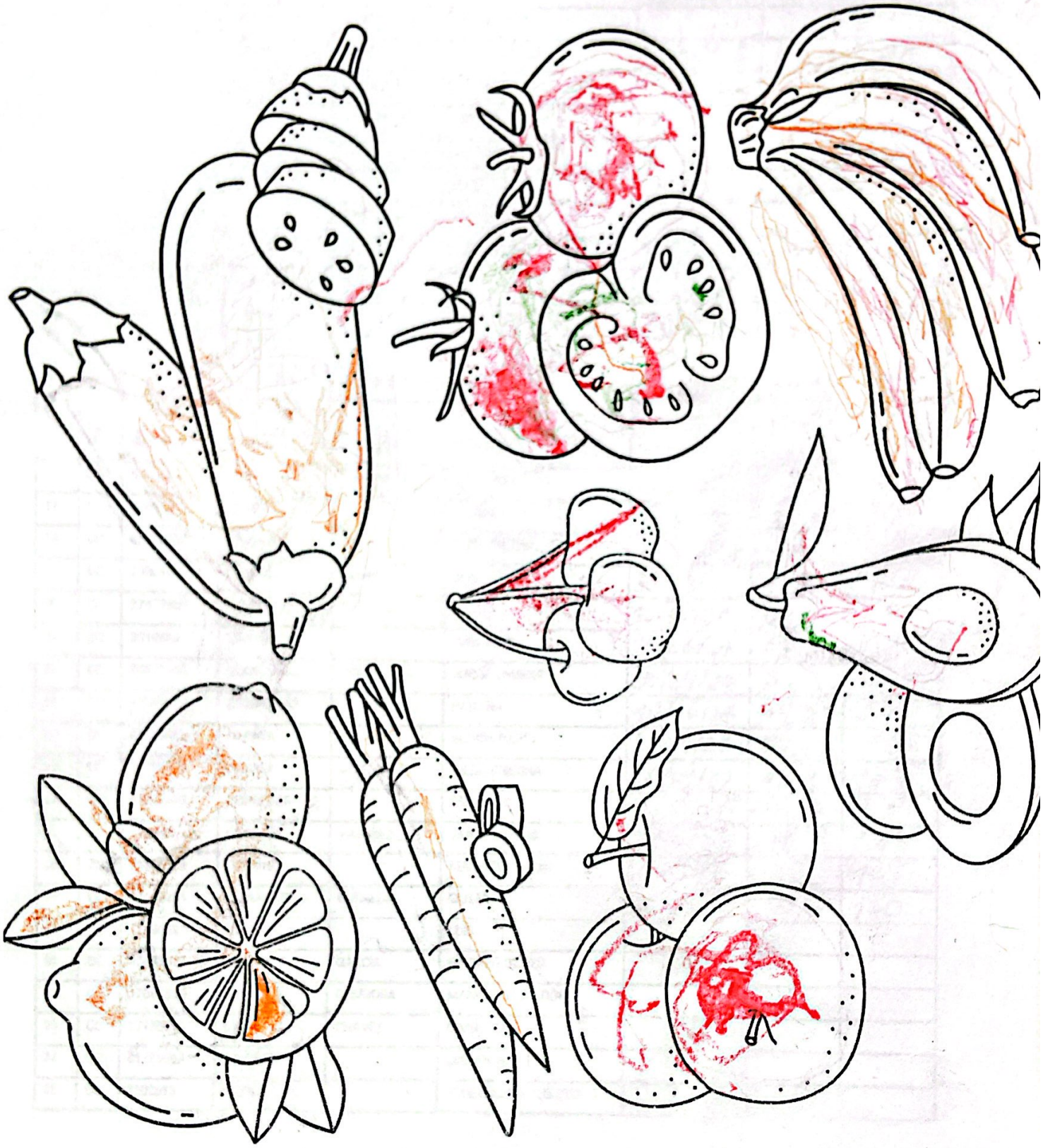
Scanned with CamScanner

Jesus Barrera.



FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner



FRUTAS Y VERDURAS

Scanned with CamScanner