Fundación
Pintando Huellas

INFORME DE ACTIVIDADES

Con toda atención me permito presentar informe de actividades en los siguientes términos:

MUNICIPIO DE PIEDECUESTA CENTRO VIDA	
Informe No 03 correspondiente al periodo 13 de Junio al 12 de julio de 2026 del convenio N°	
FECHA DE PRESENTACIÓN	12 de julio de 2026
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL INFORME	**CAMELI SAYAGO RODRIGUEZ**
	NUTRICIONISTA

OBJETIVO	Contribuir al mantenimiento y mejoramiento del estado nutricional de los adultos mayores atendidos en el Centro Vida de Piedecuesta a través de la organización y supervisión del servicio de alimentación y del control de los procesos de preparación y almacenamiento de los alimentos.
METODOLOGÍA	Se realizó la elaboración y seguimiento de la minuta para los adultos mayores del Centro Vida del municipio de Piedecuesta, teniendo en cuenta sus requerimientos nutricionales y las condiciones del servicio de alimentación. Además, se efectuó supervisión a la preparación y almacenamiento de los alimentos, verificando las prácticas de manipulación y conservación. Como apoyo al funcionamiento del servicio, se participó en la entrega de insumos de aseo para las diferentes áreas del Centro Vida.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	Personal Manipulador de alimentos y Adultos mayores pertenecientes al centro vida del municipio de Piedecuesta

GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES ESPECÍFICAS

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES	RECURSOS FISÍCOS
1	Realizar la minuta de alimentación, indicada programada	La elaboración de la minuta para los adultos mayores del Centro Vida del municipio de Piedecuesta se realizó teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales propios de esta etapa del ciclo vital, así como las condiciones de salud, preferencias alimentarias y disponibilidad de alimentos del servicio. Una alimentación saludable en el adulto mayor es fundamental para contribuir al mantenimiento de la masa muscular, preservar la funcionalidad física, fortalecer el sistema inmunológico y disminuir el riesgo de complicaciones asociadas a enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus y alteraciones cardiovasculares. La planificación alimentaria se orientó a ofrecer preparaciones equilibradas, variadas y de buena aceptación, incorporando alimentos fuente de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra. De esta manera, se buscó favorecer un adecuado estado nutricional y promover hábitos de alimentación que apoyen el bienestar general de los beneficiarios. La minuta contempló los tres tiempos de comida proporcionados por el programa: desayuno, almuerzo y media tarde. En el desayuno se incluyeron preparaciones que aportan energía para el inicio de la jornada. El almuerzo se estructuró con un plato balanceado que integra proteína, cereal o tubérculo, verduras y bebida, procurando una distribución adecuada de nutrientes. La media tarde se diseñó como un complemento alimentario que contribuye a mantener la ingesta energética y evitar periodos prolongados de ayuno. Asimismo, dentro de la planeación se tuvo en cuenta el mercado de complemento alimentario entregado para el hogar, el cual permite apoyar la alimentación de los adultos mayores fuera del horario de atención del Centro Vida. Este complemento resulta especialmente importante para cubrir las necesidades de alimentación durante las noches y los fines de semana, favoreciendo la	**ANEXO 1** Suministro de alimentación **ANEXO 2** Minuta Patrón

		continuidad del aporte nutricional y contribuyendo a la seguridad alimentaria de los beneficiarios en su entorno familiar. La elaboración y ajuste de la minuta se desarrolló de manera periódica, considerando la aceptación de las preparaciones, la disponibilidad de insumos y las necesidades identificadas durante el seguimiento del servicio de alimentación. Esto permitió mantener una oferta alimentaria adecuada, acorde con las características de la población atendida y con los objetivos nutricionales del programa.	
2	Participar en la gestión y en la organización y velar por la calidad y la salubridad de los alimentos durante todo el proceso de producción	Como parte de las actividades desarrolladas, se participó en la gestión y organización del servicio de alimentación del Centro Vida del municipio de Piedecuesta, realizando seguimiento a los procesos relacionados con la calidad e inocuidad de los alimentos durante las diferentes etapas de producción. Se efectuaron visitas de supervisión a las cocinas con el propósito de verificar las condiciones higiénico-sanitarias, el cumplimiento de las prácticas adecuadas de manipulación de alimentos y la correcta ejecución de las preparaciones establecidas en la minuta. Durante las supervisiones se revisaron aspectos como el uso adecuado de elementos de protección personal por parte del personal manipulador, la limpieza y desinfección de las áreas de trabajo, el estado de los equipos y utensilios, así como las condiciones de almacenamiento y conservación de los alimentos. Estas actividades permitieron identificar oportunidades de mejora y fortalecer las acciones orientadas a mantener un servicio de alimentación seguro y de calidad para los adultos mayores beneficiarios. Adicionalmente, se brindó apoyo en la entrega de insumos de aseo destinados a las diferentes áreas del Centro Vida, contribuyendo a la disponibilidad de materiales necesarios para las labores de limpieza y desinfección. La articulación de estas actividades favoreció el mantenimiento de condiciones sanitarias adecuadas y el adecuado funcionamiento del servicio de alimentación, apoyando la atención integral de la población adulta	**ANEXO 3** Evidencia fotográfica

		mayor.	

CONCLUSIONES Y/O RECOMEDACIONES PROFESIONALES
• El seguimiento realizado al servicio de alimentación permitió verificar el adecuado desarrollo de los procesos relacionados con la planificación de la minuta, la preparación y conservación de los alimentos y las condiciones higiénico-sanitarias de las cocinas. De igual manera, el apoyo en la entrega de insumos de aseo contribuyó al mantenimiento de ambientes limpios y organizados, favoreciendo el funcionamiento del servicio y la atención alimentaria brindada a los adultos mayores del Centro Vida del municipio de Piedecuesta.

CONTRATISTA RESPONSABLE
FIRMA **NOMBRE: CAMELI SAYAGO RODRIGUEZ** **TP:** 1094270806

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO:

Anexo 1.

Suministro de alimentación en centros vida

Entre los determinantes ambientales que influyen en la aparición de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, la alimentación ocupa un lugar primordial, seguido de cerca por el sedentarismo, el estrés y la gestión de las emociones. Por tanto, resulta crucial mantener hábitos alimentarios adecuados, sin descuidar las preferencias individuales en la comida y reconociendo el placer que implica el acto de comer. Además, es fundamental realizar actividad física de forma regular como parte integral de un estilo de vida saludable.

Las recomendaciones nutricionales para los adultos se dividen en dos componentes esenciales: en primer lugar, los requerimientos de macro y micronutrientes, y en segundo lugar, las sugerencias prácticas de consumo diario por grupos de alimentos.

Considerando lo anteriormente expuesto y basándonos en un requerimiento calórico de 2000 kcal, se establece la siguiente distribución de intercambios con sus respectivas cantidades:

En lo que refiere a las cantidades y formas de administración de la comida, se determina que una distribución más que aconsejable es la siguiente:

COMIDA	Proporción
Almuerzo	35-40 % de las calorías diarias
Refrigerio	10-20 % de las calorías diarias

ALMUERZO

NUTRIENTE	%	CALORIAS (kcal)	GRAMOS (g)
Proteína	15	**120**	**30,00**
Grasa total	25	**200**	**22,22**
Carbohidratos	60	**480**	**120,00**
TOTAL	**100**	**800,0**	

GRUPO DE ALIMENTO	# Intercambios	Kcal.	Proteina g	Grasa T g	CHO g
Carnes magras crudas	1,5	172,5	29,1	4,95	1,5
Leguminosas adultos	0,5	75,5	4,5	0,9	12,3
Cereales adultos	2	174	4,6	2,2	34,4
Raíces, tubérculos y plátanos adultos	1	92	1,5	0,1	22,2
Verduras y hortalizas	3	75	4,2	0,9	15,6
Frutas	2	108	2	0,8	26,8
Azúcares y dulces adultos	1	87	1	1,1	19,5
Promedio total grasas	1	45	0,2	4,7	0,6
TOTAL		**829,0**	**47,1**	**15,7**	**132,9**

Alimentos o grupos de Alimentos	Tamaño de una porción en medida casera (gramos o mililitros)
Carne de res o cerdo	100 gr Cocida
Pollo	1 unidad mediana de contramuslo o muslo sin piel
Leguminosas (fríjol, lenteja, arveja seca, garbanzo)	1 cucharón cocido grande 160 g
Arroz cocido	1 taza - 160 gr
Espaguetis cocidos	130 gr
Raíces, tubérculos y plátanos adultos	1 unidad o trozo mediano – 80 gr
Verduras y hortalizas	Ensalada – 80 gr
Frutas	Jugo 250 ml
Azúcares y dulces adultos	Azúcar 1 cucharada sopera colmada 13 gr Postre
Promedio total grasas	1 cucharada sopera 5 ml

REFRIGERIO

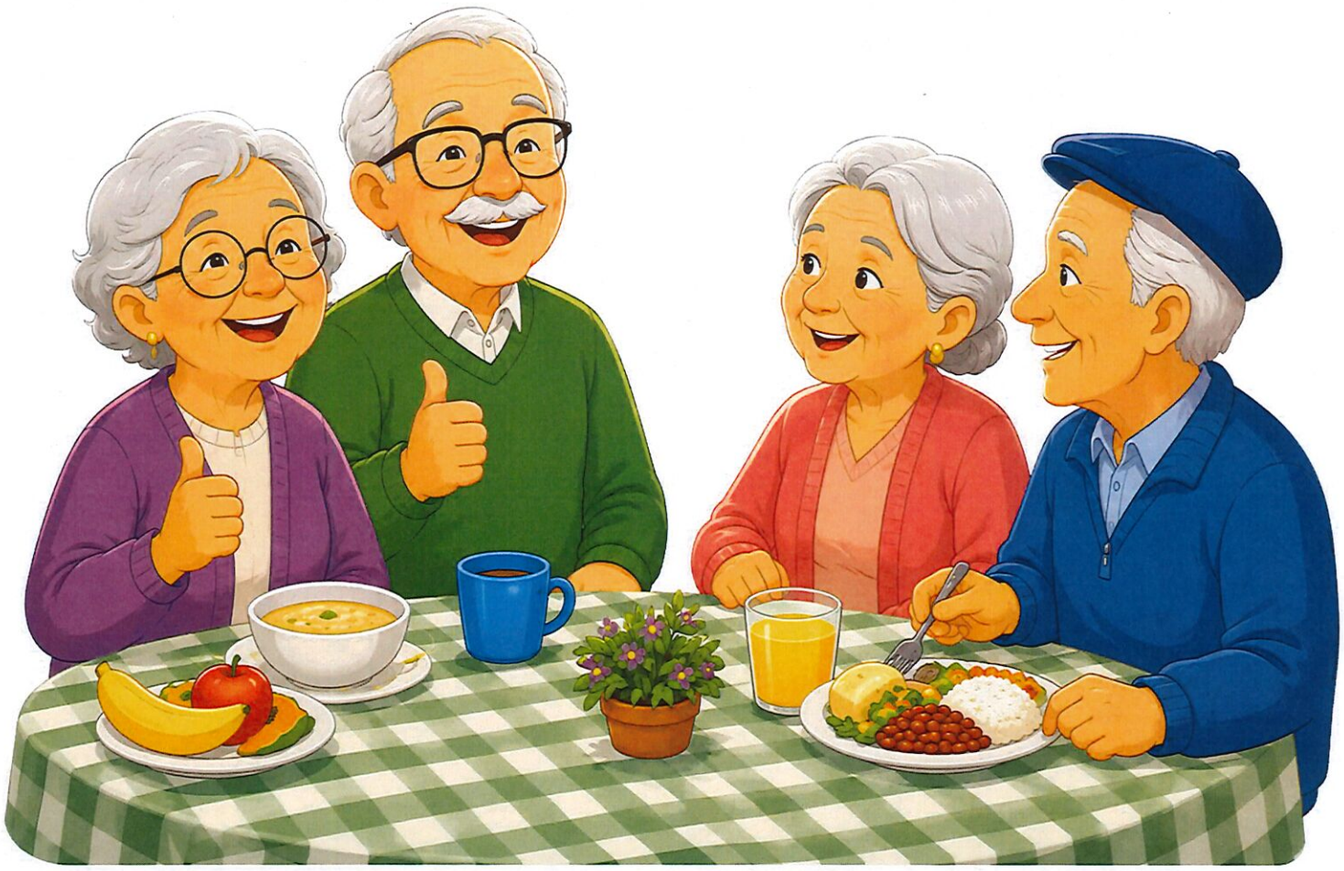
NUTRIENTE	%	CALORIAS (kcal)	GRAMOS (g)
Proteina	15	**60**	**15,00**
Grasa total	25	**100**	**11,11**
Carbohidratos	60	**240**	**60,00**
TOTAL	**100**	**400,0**	

GRUPO DE ALIMENTO	# Intercambios	Kcal.	Proteina g	Grasa T g	CHO g
Leches enteras frescas y fermentadas	1	132	6,6	6,1	13,2
Cereales adultos	1,5	130,5	3,45	1,65	25,8
Frutas	1	54	1	0,4	13,4
Azúcares y dulces adultos	1	87	1	1,1	19,5
TOTAL		**403,5**	**12,1**	**9,3**	**71,9**

Alimentos o grupos de Alimentos	Tamaño de una porción en medida casera (gramos o mililitros)
Leches enteras frescas y fermentadas	1 vaso 200 ml
Cereales adultos	Galletas 1 paquete Pan 1 unidad mediana
Frutas	1 unidad
Azúcares y dulces adultos	Ponqué 1 unidad Gelatina 1 pocillo Bocadillo 1 tajada delgada

Anexo 2.

MINUTA MENUS MODELO



Calle 90 # 20- 95 Diamante 2- Bucaramanga / 3186339789
pintandohuellas00 @gmail.com www.pintandohuellas.org

Fundación
Pintando Huellas

	MINUTA N° 1 JUNIO					
	VIERNES 12	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	ALMUERZO					
SOPA O CREMA	CREMA DE AHUYAMA	FESTIVO	CREMA DE APIO	SOPA DE PASTAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACAS
PROTEINA	POLLO A LA NARANJA		CALLO GUISADO	PESCADO APANADO	POLLO SUDADO	ARROZ PAISA
CEREAL	ARROZ		ARROZ	ARROZ CON ESPINACAS	ARROZ CON PIMENTON	
TUBERCULO/GRANO	PAPA EN CASCOS		MADURO/ GARBANZO	EN SOPA	YUCA /ALVERJA GUISADA	PAPA A LA FRANCESA
ENSALADA / GUISO	ENSALADA CON FRUTA		ENSALADA TRADICIONAL	ENSALADA FRESCA	EN SOPA	ENSALADA CRIOLLA
JUGO	JUGO DE FRUTA EN COSECHA		JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA
REFRIGERIO 1	AVENA CALIENTE		AGUADEPANELA	CHOCOLATE	AGUAPANELA	CAFÉ
	CUAJADA		CALDO DE PAPA CON HUEVO	QUESO	HUEVO PERICO	PAPA CON GUISO
	GALLETA INTEGRAL		PAN INTEGRAL	AREPA ASADA	PAN	HUEVO COCIDO
REFRIGERIO 2	POSTRE DE FRUTA		ÀROMATICA CON GALLETA DE AVENA	CASPIROLETA CON GALLETA	PICADO DE FRUTAS	MASATO CON GALLETAS

Cameli Sayago R.
Nutricionista
TP 1.094.270.806

CAMELI SAYAGO RODRIGUEZ
Nutricionista Dietista
Tp. 1094270806

Fundación
Pintando Huellas

	MINUTA N° 2 JUNIO				
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	ALMUERZO				
SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE ALVERJA	CREMA DE APIO	SOPA DE FRIJOL	AJIACO SANTAFEREÑO
PROTEINA	SPAGUETTIS CON CARNE	CARNE EN BISTEC	SALTEADO DE LOMO DE CERDO	CARNE EN TROZOS	
CEREAL		ARROZ	ARROZ	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ
TUBERCULO/GRANO	PAPA CRIOLLA EN CASCOS	YUCA	PAPA CRIOLLA	PAPA COCIDA	ENSALADA DE AGUACATE
ENSALADA / GUISO	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA TRADICIONAL	EN PROTEINA	ENSALADA CRIOLLA	EN SOPA
JUGO	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA
REFRIGERIO 1	BATIDO DE JUGO	AVENA FRIA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE	AGUAPANELA
	QUESO	SANDWICH	HUEVO CON JAMON	AREPA CON QUESO	CALDO DE PAPA CON HUEVO
	PANQUECA		PAN		AREPA DE TRIGO
REFRIGERIO 2	CAFÉ CON LECHE Y MANTECADA	SALPICON CON GALLETAS	DEDITOS DE QUESO CON AGUAPANELA	PICADO DE FRUTAS	GELATINA DE COLORES

Cameli Sayago R.
Nutricionista
TP 1.094.270.806

CAMELI SAYAGO RODRIGUEZ
Nutricionista Dietista
Tp. 1094270806

Fundación
Pintando Huellas

	MINUTA N° 3 JUNIO - JULIO				
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		ALMUERZO			
SOPA O CREMA	FESTIVO	SOPA DE MAIZ TOSTADO	SOPA DE AVENA	SOPA DE PASTAS	MUTE
PROTEINA		ALAS SUDADAS	CARNE EN BISTEC	PESCADO SUDADO	
CEREAL		ARROZ CON PEREJIL	ARROZ PALITO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ
TUBERCULO/GRANO		ENSALDA RUSA	PAPA	PAPA COCIDA	YUCA
ENSALADA / GUISO			GUISO DE VERDURAS	EN ARROZ	GUACAMOLE
JUGO		JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA
REFRIGERIO 1		AVENA FRIA	COLADA	CAFÉ	JUGO
		AREPA ASADA	HUEVO REVUELTO	CALDO DE CARNE	SANDWICH DE POLLO
		JAMON	AREPA DE TRIGO	PAN INTEGRAL	
REFRIGERIO 2		ARROZ CON LECHE Y GALLETA INTEGRAL	CANELAZO CON GALLETA	AROMATICA CON MANTECADA	PICADO DE FRUTAS

Cameli Sayago R.
Nutricionista
TP 1.094.270.806

CAMELI SAYAGO RODRIGUEZ
Nutricionista Dietista
Tp. 1094270806

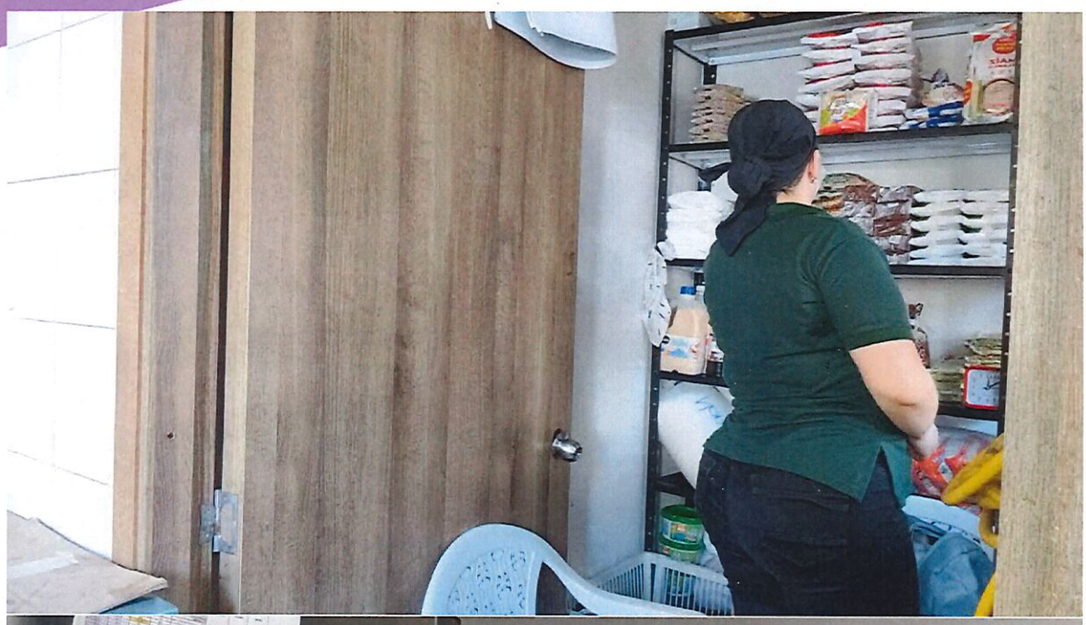
Fundación
Pintando Huellas

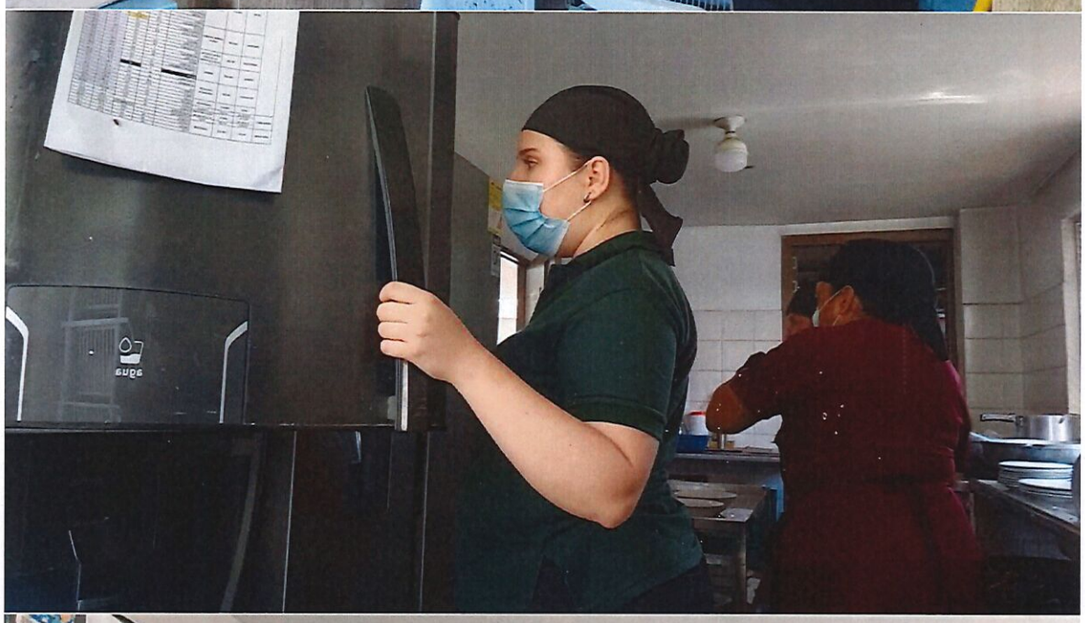
	MINUTA N° 4 JULIO				
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	ALMUERZO				
SOPA O CREMA	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	CREMA DE VERDURAS
PROTEINA	FAJITAS DE CERDO	GOULASH DE POLLO	CARNE MOLIDA SUELTA	CARNE EN BISTEC	POLLO A LA NARANJA
CEREAL	ARROZ	ARROZ AMARILLO	ARROZ	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ
TUBERCULO/GRANO	PAPA CRIOLLA	PAPA COCIDA	PAPA EN TROZOS CON CILANTRO	MADURO ACARAMELADO	PAPA EN CASCOS
ENSALADA / GUISO	GUISO DE AHUYAMA	EN PROTEINA	GUISO DE VERDURAS	ENSALADA VERDE	ENSALADA CON FRUTA
JUGO	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA	JUGO DE FRUTA EN COSECHA
REFRIGERIO 1	AGUAPANELA CON LECHE	CALDO DE POLLO	AGUAPANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CALIENTE
	HUEVO COCIDO	AREPA AMARILLA	HUEVO EN TORTILLA	AREPA CON JAMON Y QUESO	CUAJADA
	PAN INTEGRAL	CAFÉ	PAN INTEGRAL		GALLETA INTEGRAL
REFRIGERIO 2	CAFÉ CON GALLETA DE AVENA	SORBETE DE FRUTA CON GALLETA	SALPICON	JUGO DE FRUTA CON GALLETA	POSTRE DE FRUTA

Cameli Sayago R.
Nutricionista
TP 1.094.270.806

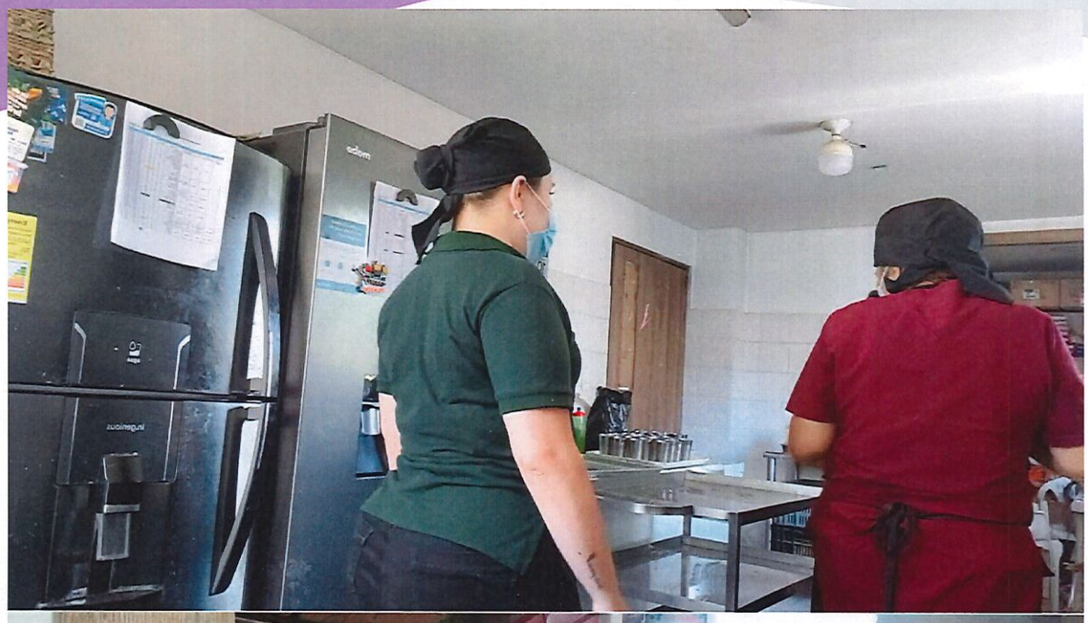
CAMELI SAYAGO RODRIGUEZ
Nutricionista Dietista
Tp. 1094270806

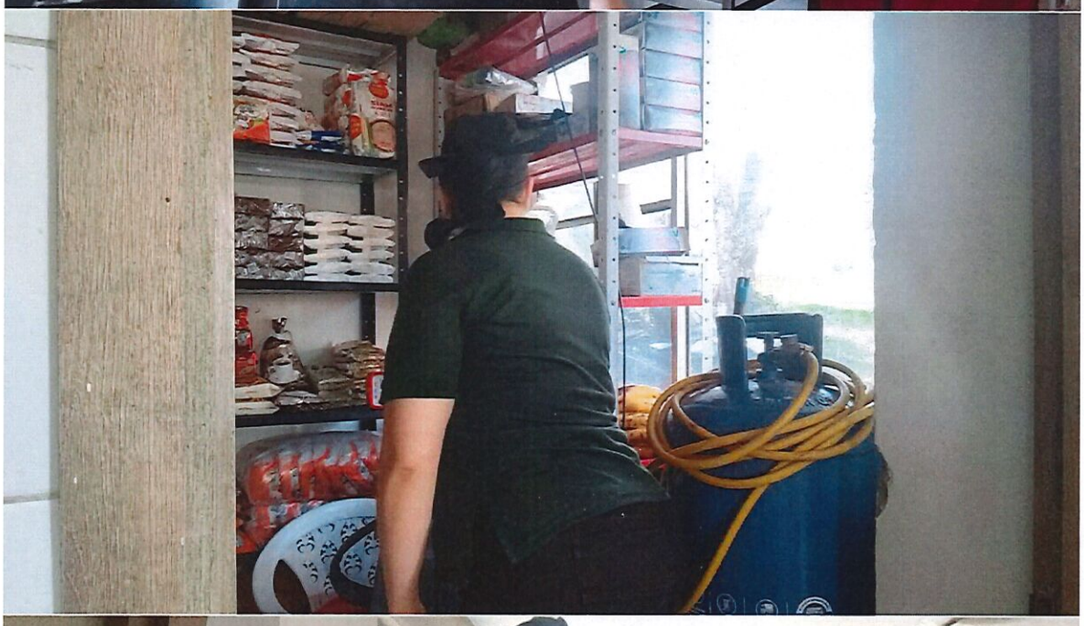
Evidencias fotográficas

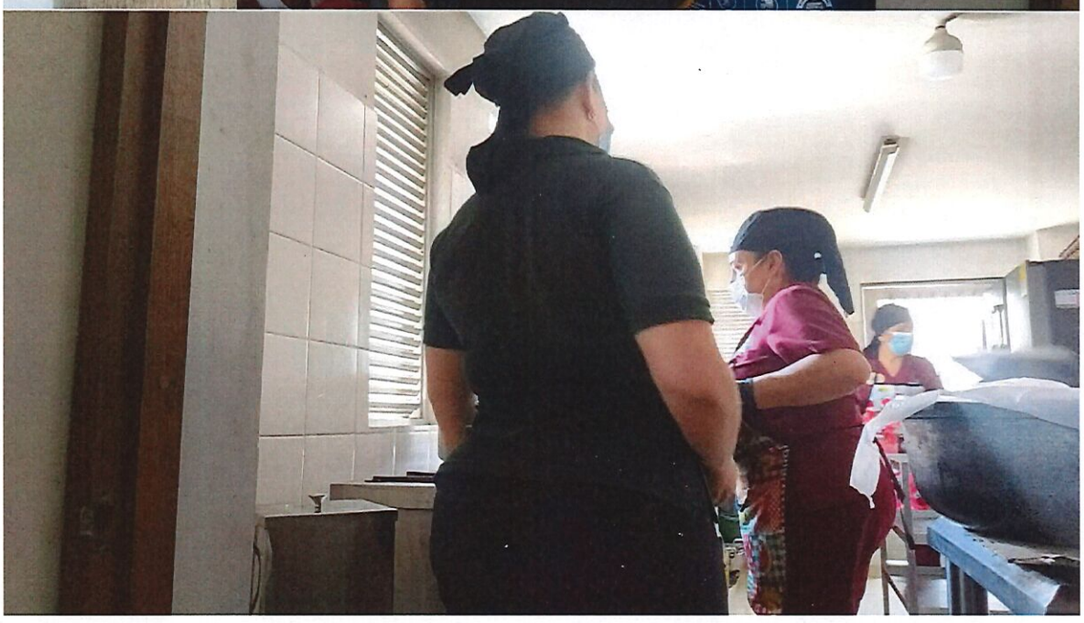




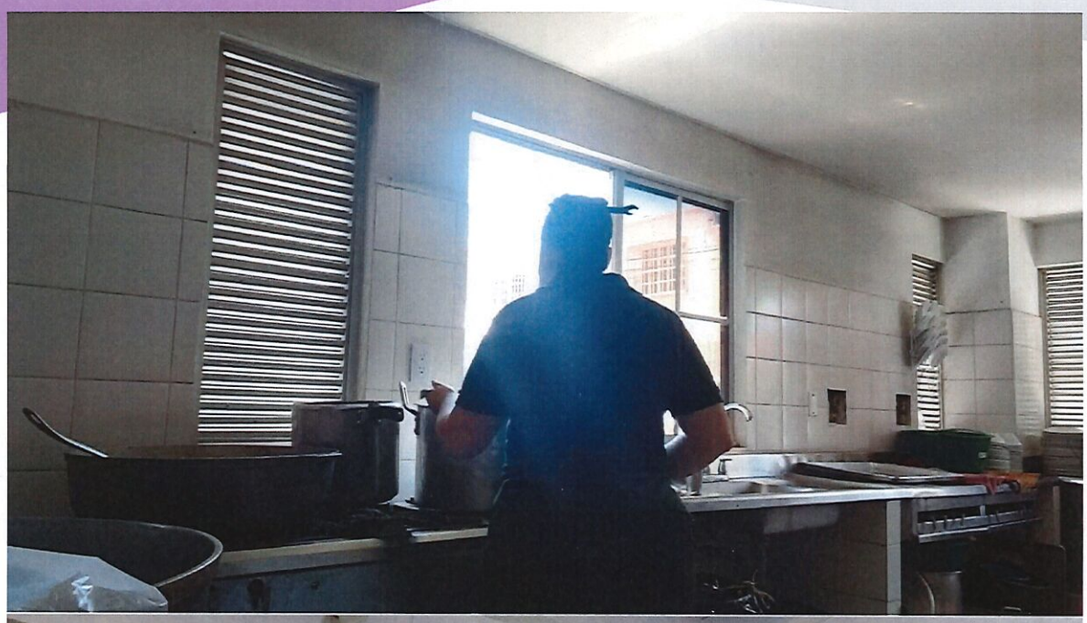








Calle 90 # 20- 95 Diamante 2-Bucaramanga / 3186339789
pintandohuellas00 @gmail.com www.pintandohuellas.org







Calle 90 # 20- 95 Diamante 2-Bucaramanga / 3186339789
pintandohuellas00 @gmail.com www.pintandohuellas.org







Calle 90 # 20- 95 Diamante 2-Bucaramanga / 3186339789
pintandohuellas00 @gmail.com www.pintandohuellas.org







Calle 90 # 20- 95 Diamante 2-Bucaramanga / 3186339789
pintandohuellas00 @gmail.com www.pintandohuellas.org





Calle 90 # 20- 95 Diamante 2-Bucaramanga / 3186339789
pintandohuellas00 @gmail.com www.pintandohuellas.org