

NIT: 802.004.549 - 9

FECHA: 26/09/2024

ACTIVIDAD PROGRAMADA

DIMENSIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

- 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
- 2. PROMOCION ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

2. OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a la población asistente a los programas de PYM acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludables.

3. OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Contribuir al Mejoramiento de las condiciones de la salud para favorecer estilos de vida saludable.
- Desarrollar capacidades en la comunidad para el goce efectivo del derecho a salud y para el empoderamiento en el cuidado de la salud.
- Contribuir al Mejoramiento de las condiciones de los entornos de vida cotidiana para favorecer estilos de vida saludable.
- 3. POBLACIÓN SUJETO DE INTERVENCIÓN: Población Asistente a los programas de PYM de ESE de Pital
- 4. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Siendo las 9: 00 am en las Instalaciones de la sede de la ESE Pital, La Nutricionista Nadia Pineda realiza sensibilización sobre la importancia de adoptar hábitos saludables.

INTRODUCCIÓN:

Se suele pensar que los hábitos y estilo de vida saludable se limitan a una alimentación balanceada y la práctica regular del ejercicio. Si bien, son esenciales para la buena salud, abarcan otros aspectos fundamentales para garantizar nuestro bienestar integral y calidad de vida.

Los hábitos son las conductas que se repiten con alguna frecuencia, se aprenden y se adhieren a la rutina diaria. Los que son positivos contribuyen para llevar un estilo de vida equilibrado. Dentro de esos hábitos están la alimentación balanceada, la actividad física, la higiene del sueño y la gestión de las emociones y el estrés. Todos son importantes cuando se habla de calidad de vida.

Es la forma en la que se crean hábitos, según el entorno en el que nos desarrollamos. Es decir, un estilo de vida no es estático, sino que está determinado por conductas y costumbres individuales, así como por las interacciones con lo que nos rodea.



NIT: 802.004.549 - 9

Cuando se habla de un estilo de vida saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que es aquel en el que se preserva el equilibrio y la armonía y contribuyen a mantener una salud integral. Además, contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles e influyen en la reducción de síntomas como la ansiedad, depresión y mejoran el estado de ánimo. Algunos de los ejemplos que da la entidad son:

Alimentación balanceada.

Suficientes horas de sueño y descanso.

Actividad física.

Gestión de las emociones y el estrés.

Consumo moderado de alcohol.

Espacios 100% libres de humo.

En este caso, nos centraremos en tres que son fundamentales. La alimentación balanceada, para mantener una adecuada nutrición; la gestión de las emociones, para confrontar el conflicto y el descanso suficiente, para reparar el cuerpo.

Según la OMS, para tener una alimentación balanceada se debe incluir:

Frutas y verduras, al menos cinco porciones al día o el equivalente a 400 gramos.

Leguminosas (granos), como lentejas, fríjoles o garbanzos (al menos dos veces por semana).

Frutos secos.

Cereales integrales.

Consumo moderado de azúcares añadidos.

Aumentar el consumo de grasas como aguacate, pescados, aceitunas o aceite de oliva.

Evitar el consumo de grasas trans.

Máximo una cucharadita de sal al día.





Actividad física

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más



NIT: 802.004.549 - 9

comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.



Consumo de sustancias tóxicas

Otro EV saludable que debe fomentarse es la eliminación del consumo de sustancias tóxicas como es el caso del tabaco, el alcohol, el café, la sal y algunos medicamentos que se automedican. En varios estudios sobre el tema destaca que más de la mitad de los encuestados reconoce el consumo excesivo de café y sal. Se describe que el tabaco predispone la presencia de afecciones respiratorias, disminuye los índices de salud bucal, afecta las paredes de los vasos y predispone a la aparición de enfermedades cardiovasculares.

El consumo desmedido de alcohol, además de causar desgaste natural, representa un factor de riesgo para el daño hepático y renal. Adicionalmente se reporta que el consumo de alcohol también puede generar disfunción del metabolismo de glúcidos, lípidos y disminución de la absorción de nutrientes. De igual manera se describe que el consumo excesivo de sal predispone a la aparición de hipertensión arterial y otras afecciones cardiovasculares y cerebrovasculares como la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardiaca y los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos y trombocitos.



NIT: 802.004.549 - 9

Hábitos higiénicos y control de la salud

Es necesario fomentar costumbres de baño diario, de cambio de ropa diaria y adecuada frecuencia de cepillado de dientes. Estas acciones minimizan el riesgo de aparición de enfermedades infecciosas, inflamatorias y neoplásicas.

Por último, destaca la adecuada frecuencia de asistencia a controles de salud; ya sean estos con fines preventivos o de control de alguna enfermedad determinada. La asistencia a controles preventivos de salud es un factor que influye positivamente en el estado de ánimo de las personas y en su estado de salud general, facilitando la identificación precoz de elementos nocivos para la salud que pudieran solucionarse y evitar la aparición de enfermedades.



RECURSOS E INSUMOS:

Hojas de asistencia.

Recurso Humano: Nutricionista Dietista-

EVALUACIÓN: La población fue receptiva al desarrollo del tema

5. RESPONSABLES: Nutricionista Nadia Pineda

6. TIEMPO REQUERIDO: 30 min

NÚMERO DE ASISTENTES O INTERVENIDOS: 12 asistentes

7. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: se cumplió con el objetivo de la actividad satisfactoriamente

Responsable: Nutricionista Dietista

Firma:

Fecha: 26/09/2024

Nadia Pineda.



NIT: 802.004.549 - 9

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA













E.S.E.

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES GRUPALES EN EL PROGRAMA CENTRO DE SALUD DE POLONUEVO NIT. 802.004.549-9

AÑO 2024 MES 09.

B

Carrera 6 No. 7 - 05 - Tel: (05) 8764649

Polonuevo - Atlántico

- VINCULADO O ARS:

DIA.

homogion adui NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: NOMBRE DEL EXPOSITOR:

9	TIPO	CONTRACTOR		EDAD	SEXO	0	7000	ZONA	
z	DOC.	DENTIFIC. T/O II.C.	NOMBRES Y APELLIDOS	A M D	Σ	ш	DIRECCION	R ⊃	FIRMA O HUELLA
-	4 (22.512 028	litio dela De Sobomo	28		×	x pitalito		Riles John SerSi
2		22,572 11g	22,572 119 Doublind- Sobrus polo	30		У	x Pitalito		Dauline Sopreel
3		36489113	Emmo R. James a Stromas	25		×	11		England.
4		1079942755				7	p.41/2		Solumn or bordelle
2		22578021		28		×	pitalla		Exercise 6
9		h8++6522	0	ts		×	Folds		Court n
7		22705166	Clara Barrega Pob	75		×	phylle		clainy.
80			RENG STEVENSON Y, AZ		*		USANDARLO		K
0	().	5	NESTASTEVENON GARAGE	8.0	. ×		JANDADO		12hsh
10		9684398	2 dall Ma Ralomine		*		Ben pallo		Company of the compan
11		2001 200 1/89hal		dp	文		PiTali 10		mother
12	. 4	22592135	Elisabeth Paches.	2		X	pull		Eu sabth
13			•	8					3
4		•							
15									
16									
17									
18									
19									
20							9		



NIT: 802.004.549 - 9

FECHA: 26/09/2024

ACTIVIDAD PROGRAMADA

DIMENSIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

- NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
- 2. PROMOCION ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

2. OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a la población asistente a los programas de PYM acerca de la importancia de adoptar hábitos de vida saludables.

3. OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Contribuir al Mejoramiento de las condiciones de la salud para favorecer estilos de vida saludable.
- Desarrollar capacidades en la comunidad para el goce efectivo del derecho a salud y para el empoderamiento en el cuidado de la salud.
- Contribuir al Mejoramiento de las condiciones de los entornos de vida cotidiana para favorecer estilos de vida saludable.
- 3. POBLACIÓN SUJETO DE INTERVENCIÓN: Población Asistente a los programas de PYM.
- 4. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Siendo las 9: 00 am en las Instalaciones de la sede de la ESE Polonuevo , se realizó la socialización de los siguientes temas : Nutricionista Nadia Pineda- Alimentación Saludable, Fisioterapeuta Angélica Ballesteros- Actividad Física- Jefe Enfermería- Aurelia Sánchez Prevención Consumo de Sodio

INTRODUCCIÓN:

Se suele pensar que los hábitos y estilo de vida saludable se limitan a una alimentación balanceada y la práctica regular del ejercicio. Si bien, son esenciales para la buena salud, abarcan otros aspectos fundamentales para garantizar nuestro bienestar integral y calidad de vida.

Los hábitos son las conductas que se repiten con alguna frecuencia, se aprenden y se adhieren a la rutina diaria. Los que son positivos contribuyen para llevar un estilo de vida equilibrado. Dentro de esos hábitos están la alimentación balanceada, la actividad física, la higiene del sueño y la gestión de las emociones y el estrés. Todos son importantes cuando se habla de calidad de vida.



NIT: 802.004.549 - 9

Es la forma en la que se crean hábitos, según el entorno en el que nos desarrollamos. Es decir, un estilo de vida no es estático, sino que está determinado por conductas y costumbres individuales, así como por las interacciones con lo que nos rodea.

Cuando se habla de un estilo de vida saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que es aquel en el que se preserva el equilibrio y la armonía y contribuyen a mantener una salud integral. Además, contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles e influyen en la reducción de síntomas como la ansiedad, depresión y mejoran el estado de ánimo. Algunos de los ejemplos que da la entidad son:

Alimentación balanceada.

Suficientes horas de sueño y descanso.

Actividad física.

Gestión de las emociones y el estrés.

Consumo moderado de alcohol.

Espacios 100% libres de humo.

En este caso, nos centraremos en tres que son fundamentales. La alimentación balanceada, para mantener una adecuada nutrición; la gestión de las emociones, para confrontar el conflicto y el descanso suficiente, para reparar el cuerpo.

Según la OMS, para tener una alimentación balanceada se debe incluir:

Frutas y verduras, al menos cinco porciones al día o el equivalente a 400 gramos.

Leguminosas (granos), como lentejas, fríjoles o garbanzos (al menos dos veces por semana).

Frutos secos.

Cereales integrales.

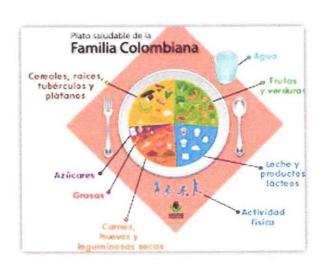
Consumo moderado de azúcares añadidos.

Aumentar el consumo de grasas como aguacate, pescados, aceitunas o aceite de oliva.

Evitar el consumo de grasas trans.

Máximo una cucharadita de sal al día.





Actividad física



NIT: 802.004.549 - 9

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.



Consumo de sustancias tóxicas

Otro EV saludable que debe fomentarse es la eliminación del consumo de sustancias tóxicas como es el caso del tabaco, el alcohol, el café, la sal y algunos medicamentos que se auto medican. En varios estudios sobre el tema destaca que más de la mitad de los encuestados reconoce el consumo excesivo de café y sal. Se describe que el tabaco predispone la presencia de afecciones respiratorias, disminuye los índices de salud bucal, afecta las paredes de los vasos y predispone a la aparición de enfermedades cardiovasculares.

El consumo desmedido de alcohol, además de causar desgaste natural, representa un factor de riesgo para el daño hepático y renal. Adicionalmente se reporta que el consumo de alcohol también puede generar disfunción del metabolismo de glúcidos, lípidos y disminución de la absorción de nutrientes. De igual manera se describe que el consumo excesivo de sal predispone a la aparición de hipertensión arterial y otras afecciones cardiovasculares y cerebrovasculares como la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardiaca y los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos y trombocitos.



NIT: 802.004.549 - 9

Hábitos higiénicos y control de la salud

Es necesario fomentar costumbres de baño diario, de cambio de ropa diaria y adecuada frecuencia de cepillado de dientes. Estas acciones minimizan el riesgo de aparición de enfermedades infecciosas, inflamatorias y neoplásicas.

Por último, destaca la adecuada frecuencia de asistencia a controles de salud; ya sean estos con fines preventivos o de control de alguna enfermedad determinada. La asistencia a controles preventivos de salud es un factor que influye positivamente en el estado de ánimo de las personas y en su estado de salud general, facilitando la identificación precoz de elementos nocivos para la salud que pudieran solucionarse y evitar la aparición de enfermedades.



RECURSOS E INSUMOS:

Hojas de asistencia.

Recurso Humano: Nutricionista Dietista-

EVALUACIÓN: La población fue receptiva al desarrollo del tema

5. RESPONSABLES: Nutricionista Nadia Pineda- Fisioterapeuta- Angélica Ballesteros – Jefe Enfermería –

Aurelia Sánchez

6. TIEMPO REQUERIDO: 60 min

☑ NÚMERO DE ASISTENTES O INTERVENIDOS: 22 asistentes

7. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: se cumplió con el objetivo de la actividad satisfactoriamente

Responsable: Nutricionista Dietista

Firma:

Fecha: 26/09/2024

Nadia Pineda.



NIT: 802.004.549 - 9

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA













REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTADADES GRUPALES EN EL PROGRAMA CENTRO DE SALUD DE POLONUEVO

NIT. 802.004.549-9

Carrera 6 No. 7 - 05 - Tel: (05) 8764649 Polonuevo - Atlántico

96 aplieige DIA. ANO 2024MES

VINCULADO O ARS:

_	OMBE	RE DE LA ACTIVIDAD:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TO UDEM CALLS de	30	า ว	Z	Ude solutions.			
	OMBR	NOMBRE DEL EXPOSITOR:	Dude flue - Sule.	. Suely -	ely	1	Augebere 1	Bucker		
						7	2			
2		O IDENTIFIC VOHC	000000000000000000000000000000000000000	EDAD	SEXO	0	DIRECCIÓN	ZONA	FIRMA O HIFLIA	
Z	DOC.		NO SOLO SOLO SOLO SOLO SOLO SOLO SOLO SO	A M D	Σ	ш		D A		
-		22.569.764	Marthe Moude De	g	e	Z	22562 764	York	yorthe cympa	
7		1046815056	Nayelin Palmo	~ 7 0		X	X Calle C. P.: 88	Dox	Nox elin Palus	
0		3342032	Angel Ovozeo Sanchez	34	×		Kin 2 # 6 0 25	Suyah	9	
4		32722 700	31799 700 Is as of Hunado vor gos	25		X	Call & BC. # (3B160	god	godell words	
נט		3243026	32413026 Bienbenido Villa	65		+		Bien	Bienbenide	
9		1046814892	1046814892 Relyn Drows Records	32		×	Culle 9 #15-107	han	huyn Jinunez R.	
7		7256876	725 6876 sylvie role 60.	20		7	0 slle 2 4/13	200	oplain Po Co	d
00		5.99175-6 Morlelli	Mortolis Francing	48		1	CAM. (0 toage 6.14	Mont	Markelin H	
0		10/6818366	ĺ	30			Cornel Gres #9 43	lang .	lune dur	
10		822 4189 HOL	1046314228 Nelsy April	33			20 8-216	192	rode 19ls	
=		101681213	1006812139 Fla Maschona Cuontas	28		X	X Calle 8 × 15138	4/50	Elsa Radiones	
12		2250.065		25			ruevo Lorizonte	Cei	Ceids h	
50		22568469				7	(05, law reles.	niloli	nieblu muellest	
14		22-569 394	22-569399 BERINDO GOTELLEZ Varga	25		>	commito forms	M ,		
15		1046811632-	Hadriet (1/1/4	30		Y	aulo foris	F	Hadrellee;	
16		104/814678	Seinthey Follado	32	×		Comilo torres	Coc	Sogmer godest	. /
17		32702754	Ana no disque	29		×	ana no drige	Ana	And podigu	/
100		22570353	Viviana si wenez solano	MG		×	X villa campina	win	window L	
19		1002147 346	Sheily Pineda chi.	23		X	× Calle 8 \$ 14-84	Shar	Shorly Pineday	
20		22569 113	mreyer Was Dined	53		X	X colle 8# 472	3	istac	

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIMDADES GRUPALES EN EL PROGRAMA CENTRO DE SALUD DE POLONUEVO

NIT. 802.004.549-9

Carrera 6 No. 7 - 05 - Tel: (05) 8764649 Polonuevo - Atlántico

AÑO 2 24 MES holl gie DIA 36

- VINCULADO O ARS:

Yeleidis Prinso FIRMA O HUELLA Area Breeze 0 ď C11 35 11 SUN 33 Ells de Vide holulage. DIRECCIÓN SEXO and Shely -Σ 0 EDAD 3 Σ 35 A NOMBRES Y APELLIDOS Ms. Lours ari Jeleidis pm30 10827412810 Maria princeda (Oade Tout Butbury IDENTIFIC. Y/O H.C. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: NOMBRE DEL EXPOSITOR: TIPO DE DOC. ž 20 2 9 10 17 12 13 14 15 16 17 18 19 3 4 2 1 00 6



NIT: 802.004.549 - 9

FECHA: 27/09/2024

ACTIVIDAD PROGRAMADA

DIMENSIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

- 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
- 2. PROMOCION ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA POBLACION ADULTO MAYOR

2. OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a la población Adulto Mayor acerca de la importancia de mantener hábitos de vida saludables.

3.OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Contribuir al Mejoramiento de las condiciones de la salud para favorecer estilos de vida saludable.
- Desarrollar capacidades en la comunidad para el goce efectivo del derecho a salud y para el empoderamiento en el cuidado de la salud.
- Contribuir al Mejoramiento de las condiciones de los entornos de vida cotidiana para favorecer estilos de vida saludable.
- 3. POBLACIÓN SUJETO DE INTERVENCIÓN: Población Adulto Mayor de Polonuevo
- 4. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Siendo las 9: 00 am en las Instalaciones de la sede del Adulto Mayor, La Nutricionista Nadia Pineda realiza sensibilización sobre la importancia de adoptar hábitos saludables.

INTRODUCCIÓN:

Sin embargo, existen otras actividades consideradas también dentro de los EV como son la conducción de vehículos, la higiene personal, las actividades de ocio, las relaciones interpersonales y la actividad sexual. Todas ellas, de forma individual o colectiva, influyen de manera significativa, en menor o mayor grado en el estado de salud de las personas.

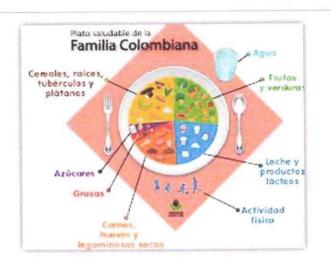
El envejecimiento es un proceso fisiológico normal en el cual existe un aumento del riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). A medida que aumenta la edad, lo hace también la presencia de este tipo de enfermedades. Las ECNT que con mayor frecuencia se presentan en los adultos mayores son la hipertensión arterial (HTA), diabetes mellitus (DM), osteoporosis, artritis reumatoide (AR) y otras menos frecuentes como las enfermedades renales. También se incluyen las enfermedades neoplásicas, que adicionalmente constituyen una de las primeras causas de muerte en este grupo poblacional.



NIT: 802.004.549 - 9

estilos de vida saludables





Actividad física

Al no realizar actividades físicas sistemáticas, los adultos mayores se exponen a varios riesgos de salud. El primero de ellos es el aumento de la actividad de los osteoclastos, lo cual produce un desbalance en el metabolismo óseo favoreciendo la resorción ósea, disminución de la densidad mineral y aumento del riesgo de osteoporosis y fracturas que esto trae consigo. Se describe que el ejercicio físico sistemático tiene otras bondades en los adultos mayores que incluyen la relajación, el mantenimiento del tono y trofismo muscular, de la capacidad respiratoria y mejora la funcionabilidad del sistema circulatorio. Desde el punto de vista articular, distintos autores señalan que la actividad física sistemática minimiza la rigidez articular por lo que favorece la disminución del dolor y de la discapacidad, aumentando la movilidad articular y la percepción de calidad de vida relacionada con la salud.

Al existir una disminución considerable de las actividades físicas en este grupo poblacional (adultos mayores) es necesario implementar acciones que garanticen recuperar la actividad de las personas; de esta forma se puede lograr un mejoramiento considerable del estado de salud físico y psicológico.





NIT: 802.004.549 - 9

Alimentación adecuada

Otro EV saludable que debe priorizarse en los adultos mayores es el relacionado con una adecuada alimentación. La alimentación en los adultos mayores es un factor vital desde varios puntos de vista. El primero de ellos se relaciona con la importancia que reviste una adecuada alimentación en el mantenimiento del estado nutricional, pues las alteraciones del estado nutricional predisponen a la aparición de enfermedades. También se ha descrito que una adecuada alimentación permite, en no pocas ocasiones, el control de las ECNT, constituyendo entonces un recurso terapéutico para el control de las mismas.

Sin embargo, la nutrición saludable o adecuada depende de muchos factores. La disponibilidad de alimentos, la accesibilidad a estos, la disponibilidad de recursos económicos para adquirirlos y las costumbres y gustos personales son algunos de estos factores.

Consumo de sustancias tóxicas

Otro EV saludable que debe fomentarse en los adultos mayores es la eliminación del consumo de sustancias tóxicas como es el caso del tabaco, el alcohol, el café, la sal y algunos medicamentos que se automedican. En varios estudios sobre el tema destaca que más de la mitad de los encuestados reconoce el consumo excesivo de café y sal. Se describe que el tabaco predispone la presencia de afecciones respiratorias, disminuye los índices de salud bucal, afecta las paredes de los vasos y predispone a la aparición de enfermedades cardiovasculares.

El consumo desmedido de alcohol, además de causar desgaste natural, representa un factor de riesgo para el daño hepático y renal. Adicionalmente se reporta que el consumo de alcohol también puede generar disfunción del metabolismo de glúcidos, lípidos y disminución de la absorción de nutrientes. De igual manera se describe que el consumo excesivo de sal predispone a la aparición de hipertensión arterial y otras afecciones cardiovasculares y cerebrovasculares como la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardiaca y los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos y trombocitos.

Hábitos higiénicos y control de la salud

Es necesario fomentar costumbres de baño diario, de cambio de ropa diaria y adecuada frecuencia de cepillado de dientes en los adultos mayores. Estas acciones minimizan el riesgo de aparición de enfermedades infecciosas, inflamatorias y neoplásicas.

Por último, destaca como un EV a implementar en los adultos mayores la adecuada frecuencia de asistencia a controles de salud; ya sean estos con fines preventivos o de control de alguna enfermedad determinada. La asistencia a controles preventivos de salud es un factor que influye positivamente en el estado de ánimo de las personas y en su estado de salud general, facilitando la identificación precoz de elementos nocivos para la salud que pudieran solucionarse y evitar la aparición de enfermedades.



NIT: 802.004.549 - 9



RECURSOS E INSUMOS:

Hojas de asistencia.

Recurso Humano: Nutricionista Dietista.

EVALUACIÓN: La población fue receptiva al desarrollo del tema

5. RESPONSABLES: Nutricionista Nadia Pineda

6. TIEMPO REQUERIDO: 1 hora

NÚMERO DE ASISTENTES O INTERVENIDOS: asistentes

7. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD: se cumplió con el objetivo de la actividad satisfactoriamente

Responsable: Nutricionista Dietista

Firma:

Fecha: 27/09/2024

Nadia Pineda.



NIT: 802.004.549 - 9

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA

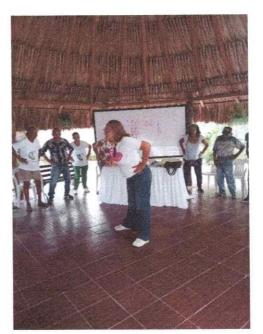












The control of the co										Contraction of the last	The Part of the Part of		
ANTO DE FLORIDOS WE DE L'ANTO DE L'	ENTRO DE SALUD DE POLON	UEVO		CONTRACTOR ACTIVATION OF THE PARTY.	DE HETERADICOR	BOCKETIVAS	*					FECHA	IQUE/2004
AMOUNT OF THE STATE OF THE STAT	671, 622 (Mr 1-M - 6			STRUKALINIMOS NAM	4	de	7	6.	1	lt	ŀ		
ADMINISTRATION ON THE PROPERTY OF THE PROPERTY		3 3	The state of the s	3	1 1	2 6		-	75		og	2	t a
OMBRES Y APELLIDOS Va. DE DEGNIFICOM VA. DE DEGNI						APPLACTOR EN S	ALLID	-	P. Maria	MEET W	DELACION		
The first the factor of the fa	CAMBRES Y APELLIDOS	DEMTROACON (BAD)	2	ОМОНЯТИ	OMINBALIMO	OGVIGISBRE		AMTENDA	ONLY	-	CONFLICTO		FRBALA.
The first of the f		5 45×30				1	H	H		$\dagger \dagger$	\dag	H	Uben
Antimoria Status Status Status and the production of the productio	200	15:003366			brack	\dagger	+	+		\dagger	H	H	and long
The recommendation of the state	الم	550737					 	+	I	1	+	+	and thouse
The first a Variety of the Addition of the Add	2	859220			1	\dagger	+	+	I	T	H	Н	e lan
19 (19 0)	24/2	5 12411 251						H		\sqcap	+	+	7000
CONTROL DESCRIPTION OF SECURITY OF SECURIT	7 2052	7471 754			-	+	+	+	1	1	\dagger	+	Leone Rig
CONTROLL OF THE CONTROL OF THE CONTR	图	582		+	-		 	H			H	H	A
Section 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19		1244 113C					-	+	1		\dagger	+	in one
### ### ##############################	C	11/3 EVI			+	\dagger	+	+	1		+	H	21034 113
### ##################################	70 75	1 7448 SOB	+		-			H	Н		\forall	+	Julia Talle
Solve Antifold S239 End 68 North Control Antifold S239 End 68 North Control Antifold S239 End 68 North Control Antifold S239 End 68 Strategies on an action provides, which is produce to the following to be an action of the following to be a followed to be a	3	2000	-				H	+	1		+	+	The Party
South Control of the	1000	0 82319 BU				†	+	+	\downarrow		\dagger	+	pilo
South Control of the	1	1230134		-	+	1	-		-			Н	Trop 12
OSTIVA MENTER SECTION AND SECTION AS A SECTI		12887					H	H	H	Ц	\top	+	Sand Contract
The control of the co	1	2652590			4	1	+	+	+		1	\dagger	TO SO
The state of the s	BS	14			+	1	+	+	+			H	20 WAY 1/2
Converting the converting to t	4	インダング	+	+	-				H	Ц		+	2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
1 TO	30000	いつい					1	1	+	1	1	\dagger	S. C. C.
is regards do aux catios possessibles on a personal training, with function is a few looping on the distance of the format of the second of th	138 CL	225		. All the second	1		-	1	-				
A Charles of the Control of the Cont	THE TRANSPORTER SERVICES OF THE SERVICES OF TH	年前 异苯甲苯 化二苯二苯甲基二苯甲基甲基二苯甲基甲基二苯甲甲基	THE GENERAL BILL TROMCCON, ST.	ateramento y un de Ciral	Side of the first	2 de adolenter e ése ente la ESE p	or infrastic du resi	ey estat ates	1 25 11 de 2	o se present	N. Institution	el. Como Te den y/o solik	Lies de Madmaskyn Selve ocrazispis Odre Kar is suspendón de aus datos en los cos 's
Teleformic de Artifectual Control de Artifectual Lorent Enternal Lorent Entern	y ractifiar sas datos personsista, s	solidise prusba de "Ta" practoria se pera tu n	CIN COLUMN TO STREET TO ST	tee procedente,	formegratuit sa io	n misrada	-	Contract of the Contract of th	1	٩	Shear Section Street		The state of the s
				Drection: Letteral of Telefonol: 63 Engl: elegy	X-4754657-32.052 xceuero@hotmail	1861.8 Lors					Champion	1	

TOTAL STATE OF THE PROPERTY OF	CENTRO DE SALUD DE POLONIERO			Sept and another Age	STRECK ACTIVID	OA ACTIVIDADÎS FLAR DE ENTERATIVA	TERLEMODER	XVECTWAS PR					RD4	FECHA 30/05/2004	7
THE CONTROL OF THE CO		And the second s	<				ļ	4			Ī				7
AND	AMERICAN CHORACA MACHORACA	100	15 10	310	12		IZ	337	5 .7	5	1	OW	ž _S	8	1
ACCOMMENS Y WELLINGS A STANDARD CONTRICTION A STANDA	VERDOR DE LA ACTÍNDAD		98	185	100%		W	TACODE ER SALLI			PERTENDECT A L	A NOBLACION			-
PROCESS TO THE STATE OF THE STA	MONTH A PELLIDOS	DEKTRICACION		MODOWN			OALLIBRIENO		£					1	
The control of the co	1	. 6		3	-		, ,	+		1	-	1	H		PA
The control of the co	AV V		$\frac{1}{1}$		\downarrow	1	+	\parallel					+	Jan Marie	X
The control of the co	The state of the s		-		\prod		H	+	1	†	+	1	+	come	I
THE CONTROL OF THE CO	2 cuscul	20105121100			+		\dagger	+			H		H	HWANT JAK	1
The first of the f	10	C)	+	- Contractor of the	-		+				+	1	+	200 S 700	0.
	9	4 5	13	-	-		H	H		1	+	1	+	ST ST	13
The Market State of the State o	Chailes de	200						1	1	1	+	1	+	19	
The control of the co	No.	19853394×1			4		1	+	1	#	+	+	Ľ	100	4
The control of the co	les les	10/2/5/2	+		+		+	+	-	1	-		H	KoerRob alla	1
The first of the f	1	22517389	+		+	-		-	-				+	142 Wall 1840	1
The control of the co	wila VIL	12 256844X	+		+						+	1	+	Male of Just	11
The Control of Security of Sec	12 Sugar He	1	+		-					1	+	1	+	が大きたが	10
The Second and Second	Par de Happen	11	-					1	1	1	+	1	+	なったからは	7
The Secret of Se	1	to					1	+	1	+	+	1	+	હ	9
The Court of States of Sta	50/0	122568			+			+	+	1	\vdash	L	H	かまか	7
CONTROL OF THE STATE OF THE STATE IN THE WORLD OF THE WORLD OF THE STATE IN THE WORLD OF THE WOR	Las Sol	22.5	+		+		1	+	-	F			H	10000	3
CONTROL OF THE WORLD CONTROL OF THE	12 12 SA	- 10	+	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	+	-		-	-			H	+	Charles Sta	#
The content of the part of the	Leduchell	52	+		+	-						1	+	70	100
Be course of software 12 12 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	1022 10 119 V	10 275645 4C	+		+	and the same of th					1	1	+	1	1
Recovered a soft from the second of the seco	Ä		+		L					-	+	1	\dagger	March	
Control Cont	7	A.	+		0				-		+	1	+	2001	1
TO COLUMN TO IT OF THE WARTH TO BE TO STATE TO S	Re ones all	4	+		-				_	-	-	7	1	The state of the s	
coción, amilicamentos y un de los mismos cos le Sen bre el con che el na chacho a los meis pera presente- que ses proces ¹ 1— y accoder en formagrab. Operativo Carens el la 7-de-Pool Telefonos: esta 219469-240 Enat. es espalacamos final	12 Argum of	110895776			e.								Core Core	LIES OF PROPERTY OF THE CONTRACT OF CONT	100
Outs has said	Since registrod six detes personales and p	create torretto, talks seconts 1 m C.S. Ho	ACT OF TO STUDEN DE	le retokación, em nada sobre el usa d	Created TO V U	tos mis than, pera	Con in Smalldail	s accelentar et tre ente le ESE por la	freile die resigiato Francición a la lay	estort.rtac's 15	11 de 20:2, nos	ocar in sutoriz	udén y/c solid	Nor in suspensión de sut datos en los cas la	5
	is an y rectifiar sus datos personales, solicitar	STATES OF 19 1 WORKS CONTROL OF 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	-	न्तरु	Paragraph	y acceder en form	of Polynamo	Attention				and the same of th	,		
	October to Contract of Contrac					elefonot: 645-47 Enat: eleption	54667-31.0620BS pro@fortmail.top	8.							۳.

6.

D.E.

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES GRUPALES EN EL PROGRAMA CENTRO DE SALUD DE POLONUEVO

NIT. 802.004.549-9 Carrera 6 No. 7 - 05 - Tel: (05) 8764649 Polonuevo - Atlántico

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

DIA AÑO 2024 MES COTUBRE

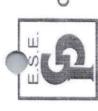
30

36

_ VINCULADO O ARS: totilos de viola

Z	OMBR	NOMBRE DEL EXPOSITOR:	Johns Doumeter Gelong	Nodia	Perter	Parter - Mulicionate		
	-			EDAD	SEXO	NOCOLO	ZONA	EIBMA O HUELLA
ž		IDENTIFIC.Y/O H.C.	NOMBRES Y APELLIDOS	A M D	MF	NO COLONIA	л	
-	y	cc 72306540	05 mas to Jote will salas		\	CH # 12-110		Swalb wassaus
2	8	C 1.046.815.047	Youlis Jolano Cuenta		/	0 6 # 3-65		yoully soland
n	6	CE 1046813993	Material Council Course		\	Ke: 11#658		examinoh.
4	9		Wasy Horror		<	Kr 3-2-16		S. S. S. S.
C)	8	7873584	7873584 JOSE CHAVEZ G		<	Fin La Nazapoltiv	M	Jose Chr
9	6		32340 453 MIS GOLH RUNS 1 ARIN		\	K. F. 7 15481	1	Gueral Bros
7		1646816471	Co 1046816471 613644 200 817409			Willa Carolina		Elefty coai
ω	3	C 22567487 Carmen	-		/	K9-859		Curmen Cervant
0	8	26830802	I W		\	K4 N124010		Lour das H
10	-		Victor Pedroza Cervantes		\	Kra6 # 4-17		Victor Pedroza
7			Candy Michelle De Castro Parada		\	Cale 5 # 3-29		Candrollastro.
12		0	Jonleis Coronell Tendow			Balle 4#12-52		Gonfeisel
13	<u> </u>	G 25/8/17 3	fugnis Padulla Timenez		\	CN 90#15446		Guysalet
14	9		Fruis Sait & Got		_	48549-53		The same
15		22,570, 165.	Juanita Tundoval A.		_	ealle 913-15A19.		Loan; 12 D.
16	-		Dolly. Vellamil		\	Ruge 15-19		frels Willen
17		~ 1143 438470 Dr Kerdys	Orleidus castos osorio		7	0117 \$ 2-05-		Vorleidis Oasher
18			4					
19								
20								

10



CENTRO DE SALUD DE POLONUEVO

*