

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA		MPE-SGC-FR-03
	Formato		Versión: 04
	Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación		Página 1 de 4

Fecha:	22/11/2024				Hora Inicio:		10am		Hora Fin:		11am			
ACTIVIDAD:	Comité			Reunión			Auditoria			Capacitación		x	Otros	
Lugar:	Auditorio de AICA							Sede:						
Asunto:	“Hábitos y estilos de vida saludables”													
Objetivo:	Proporcionar a los pre pensionados (profesores) herramientas y conocimientos sobre hábitos y estilos de vida saludables, con el fin de promover su bienestar físico, mental y emocional, favoreciendo su adaptación a la etapa de transición hacia la jubilación y mejorando su calidad de vida a largo plazo.													
Responsable(s) convocatoria:	Dally Liseth Coronel Unigarro/Nutricionista Dietista													

CONVOCADOS E INVITADOS				
<i>Conversiones (C = Convocado I = Invitado)</i>				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Dally Liseth Coronel Unigarro	Nutricionista Dietista	c	x	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS			
<i>Estado(Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)</i>			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
Ofrecer orientación profesional y personalizada para promover hábitos alimenticios saludables a los pre pensionados, brindándoles la información necesaria para mejorar su nutrición y prevenir enfermedades asociadas al envejecimiento.	Dally Liseth Coronel Unigarro	Cumplido	100

AGENDA
1. ACTIVIDAD EDUCATIVA EN EL MARCO DE LA CELEBRACIÓN DEL DIA MUNDIAL DE LA DIABETES

DESARROLLO DE LA AGENDA
TEMA 1. Celebración “Día Mundial de la diabetes”
<p>El 22 de noviembre de 2024, se realizó actividad de educación alimentaria y nutricional en las instalaciones de AICA, en el barrio la estrella, donde se trató el tema “Hábitos y estilos de vida saludables”, mediante medio visuales (diapositivas), La capacitación dirigida a pre pensionados (profesores) sobre hábitos y estilos de vida saludables se diseñó con el objetivo de proporcionarles las herramientas necesarias para afrontar la transición hacia la jubilación de manera saludable, tanto en el ámbito físico como emocional. A lo largo de los módulos, se abordaron diversos temas fundamentales para mejorar la calidad de vida en esta etapa, comenzando con la importancia de una alimentación equilibrada. Se les explicó cómo una nutrición adecuada y adaptada a sus necesidades puede prevenir enfermedades crónicas, mejorar la energía diaria y mantener un peso saludable. Además, se hizo énfasis en los alimentos ricos en nutrientes esenciales para esta etapa, como calcio, vitamina D, antioxidantes y fibra, y se ofrecieron estrategias prácticas para incorporar estos alimentos en su dieta diaria, fomentando la conciencia sobre las porciones adecuadas y la lectura de etiquetas nutricionales.</p> <p>Otro tema central fue la actividad física, donde se destacó la relevancia del ejercicio en la salud general, la prevención de enfermedades cardiovasculares, la mejora de la movilidad y la fortaleza muscular, así como la flexibilidad. Se presentó una variedad de ejercicios adecuados para personas de esta edad, incluyendo actividades de bajo impacto como caminar, nadar, practicar yoga o Pilates. Los participantes aprendieron cómo estructurar rutinas de ejercicio accesibles y adaptadas a sus capacidades, con recomendaciones sobre la frecuencia y duración adecuada de la</p>

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

actividad física para maximizar sus beneficios sin riesgo de lesiones. A través de demostraciones y prácticas, se promovió la incorporación de estas rutinas en su vida diaria.

La salud mental y el manejo del estrés fueron también aspectos clave de la capacitación. Se ofrecieron estrategias para manejar la ansiedad, el estrés y otros desafíos emocionales comunes en la etapa de pre jubilación, como la incertidumbre sobre el futuro. Se introdujeron técnicas como la meditación, la respiración consciente, que ayudan a reducir la tensión emocional y mejorar el bienestar general. Además, se subrayó la importancia de mantener una red de apoyo social, fomentando relaciones saludables con familiares y amigos, y manteniendo una actitud positiva ante los cambios que implica la jubilación.

Asimismo, se abordaron los hábitos preventivos necesarios para evitar enfermedades comunes en la vejez, como la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares. Se les explicó la importancia de realizarse chequeos médicos regulares para detectar posibles problemas de salud de manera temprana y la relevancia de mantener un estilo de vida activo, incluso en la jubilación. En este módulo, también se habló sobre la importancia del descanso adecuado y la calidad del sueño, factores esenciales para la salud física y mental.

La capacitación se desarrolló de manera dinámica, combinando exposiciones teóricas con actividades prácticas donde se les enseñó a sacar el IMC y su respectiva clasificación nutricional, lo que permitió a los participantes aprender de manera participativa. ejercicios de planificación de menús saludables, rutinas de ejercicio y manejo del estrés. Además, se alentó a cada participante a desarrollar su propio plan de acción personal, estableciendo metas específicas y alcanzables para incorporar los hábitos aprendidos en su vida diaria. Como cierre de la capacitación, se recogió retroalimentación de los participantes, evaluando la efectividad de la formación y ofreciendo recursos adicionales para su seguimiento y apoyo.

El resultado esperado de esta capacitación es que los pre pensionados se sientan más preparados para asumir una jubilación activa y saludable, con conocimientos prácticos sobre cómo cuidar su cuerpo y mente. Se espera que los participantes adopten hábitos de vida más saludables, mejoren su bienestar general y disfruten de una transición a la jubilación más plena y satisfactoria.

Evidencia fotográfica



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

Plato Nutricional Colombiano



Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Incluyen almidones, azúcares y fibra dietética, y se encuentran en alimentos como el pan, la pasta y los vegetales.

Proteínas

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Proviene de alimentos como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos y las legumbres.

Grasas

Las grasas proporcionan energía, ayudan a absorber vitaminas liposolubles y dan sabor a los alimentos. Pueden ser grasas saludables como el aceite de oliva o grasas saturadas como la mantequilla.

ESTADO NUTRICIONAL

Cuadro No. 7. Clasificación antropométrica del estado nutricional para Adultos de 18 a 64 años de edad, según el Índice de Masa corporal - IMC.

CLASIFICACIÓN IMC Kg/m ²	
Delgadez	< 18,5
Normal	≥18,5 a <25
Sobrepeso	≥25 a < 30
Obesidad	≥30

Fuente: Serie de Informes Técnicos 894. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2000.

Resolución 2465 del 2016, Ministerio de Salud y Protección Social

Cuadro No. 8. Sub clasificación de la obesidad para el uso clínico individual

Obesidad	≥ 30
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35,0 a 39,9
Obesidad grado III	≥ 40,0

Fuente: Serie de Informes Técnicos 894. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2000.

Resolución 2465 del 2016, Ministerio de Salud y Protección Social

Activar Windows

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Los pre pensionados (profesores) se comprometieron a adoptar mejores hábitos, con el fin de mejorar su calidad de vida.	PERMANENTE	Usuarios FAMAC Ltda.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	08/03/2021
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

LISTA DE ASISTENCIA



FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA

MPE-SGC-FR-07

Formato

Versión: 00

Asistencia Actividades IEC a usuarios

Aprobación: 02/02/2021

60 años

Mes:	Noviembre	Año:	2014	Sede:		Municipio:	
Actividad:							
Tema:	Hábitos y estilos de vida saludables						
Responsable(s):	Dally Ilieth Corvalán			Cargo:	Nutricionista Dietista		

Día	Nombre Completo del usuario	Documento Identidad	Edad	Tipo usuario	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
1	Dagoberto Arango Cyola	17629342	64		320294191	dagoberto.arango@protonmail.com	[Firma]
2	Lidia Algado Zambrano	30516818	57		3223529379	lydia.algado@hotmail.com	[Firma]
3	Sergio Eliecer Fajardo	17108192	69		310411890	sergio.fajardo@hotmail.com	[Firma]
4	Mario Adriano Jimenez Jimenez	27276001	58		3128316513	marioadrian@gmail.com	[Firma]
5	Mesid Muga López	4695519	61	P. A.	312434005	mesidmuga@gmail.com	[Firma]
6	Luz Maria Moran Gut	28864526	64		310381592	luzmaria.moran@gmail.com	[Firma]
7	Maria Deysy Olampo Gaviria	40080742	53	Docente	322824544	deysy.olampo@gmail.com	[Firma]
8	William Román Valencia	27911926	62	Docente	3166215988	william.roman62@gmail.com	[Firma]
9	Olivia Ines Alvarado Mosquera	54254525	57	C.	3114498280	oliviaalvarado@hotmail.com	[Firma]
10	Roberto Alfonso Ico Cuaca	17637865	61		3123119696	roaliqua@gmail.com	[Firma]
11	Maria Lidia Sanchez Espino	40769423	52	Docente	3215066291	lidiachan1310@gmail.com	[Firma]
12	Yoliser Alarcuapa A	78692481	59	Docente	3108150170	yoliser.alarcuapa@hotmail.com	[Firma]
13	Nahuidad de Jesús Castillo	67010123	58	Docente	3114579790	nahuidadcastillo@gmail.com	[Firma]
14	Maria CASANO	12240180	59	Docente	320847321	marita25@gmail.com	[Firma]
15	Ignacio Bely Biliuz	12633720	63	Docente	312440891	ignacio.bely@gmail.com	[Firma]
16	Yolanda Ramirez Pizaro	40763073		Prof. Univ.	312385896	yolanda2019@hotmail.com	[Firma]
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Sandra Liliana Valenciano R. Asistente de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	02/02/2021

Escaneado con CamScanner

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	08/03/2021