

INFORME DE ACTIVIDADES

03

NOMBRE : BÁRBARA GUTIÉRREZ CASTRO

RUT

PERIODO INFORMADO : mayo 2025

PROFESIONAL : NUTRICIONISTA

BOLETA N° : 116

MONTO

COMETIDOS:

- SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE
- ELABORACION DE FICHAS Y PAUTAS TECNICAS DEL PROGRAMA AUTOCONSUMO
- VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO

04

REGISTRO DE ACTIVIDADES

Lunes 05 de mayo 2025	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	<p>Visitas domiciliarias a familias participantes del programa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tania Navarrete • Karen Aedo • Evangelina Ahumada • Ana Maria Silva
Miércoles 07 de mayo 2025	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	<p>Reforzamiento de hábitos saludables, para familias de programas DIDESO.</p> <p>Familias seleccionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorena Manzo • Patricia Arancibia
Jueves 08 de mayo 2025	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	<p>Visitas domiciliarias a familias participantes del programa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natalia Gomez • Iris Medina • Jessica Silva
Martes 13 de mayo 2025	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	<p>Reforzamiento de hábitos saludables, para familias de programas DIDESO.</p> <p>Familias seleccionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andrea Cordero • Blanca Oviedo
Miércoles 14 mayo 2025	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	<p>Visitas domiciliarias a familias participantes del programa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erna Baeza • Miriam Garrido • Eliana Marin
Viernes 16 de mayo 2025	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	<p>Reforzamiento de hábitos saludables, para familias de programas DIDESO.</p> <p>Familias seleccionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Javiera Gutierrez • Elvira Pérez
Lunes 19 de mayo 2025	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	<p>Reforzamiento de hábitos saludables, para familias de programas DIDESO.</p> <p>Familias seleccionadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sara Parraguez

OS

Jueves 22 de mayo 2025	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	Taller de alimentación saludable a las familias participantes del programa autoconsumo, realizamos una receta saludable "Ceviche de legumbres (lentejas y porotos)", para que las familias conozcan nuevas preparaciones y se atrevan a innovar y preparar de manera distinta las legumbres.
Jueves 22 de mayo 2025	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	Taller de alimentación saludable para adultos mayores participantes del programa VINCULOS, en este taller preparamos diversas recetas con las cremas y bebida láctea NUTRAMAX, para que los adultos mayores incorporen cada vez más estos productos en su alimentación diaria.

• **SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE**

Realizamos visitas para verificar avance tanto en el ámbito de construcción del huerto como en alimentación saludable, muchas familias logran adherencia a una mejor alimentación gracias a las recomendaciones hechas en visitas anteriores y también logran buenos resultados con los compromisos otorgados a cada familia.

En el taller realizado se abordan temas sobre desperdicio de alimentos y cómo podemos reducirlo, para lograr economizar. También hablamos sobre presupuesto familiar, recomendaciones para compras en el supermercado, mitos sobre alimentación, reutilización de alimentos, FIFO y FEFO, entre otros.

Se recuerda que para la próxima visita cada familia debe tener su receta saludable.

El taller programado para el día 16 de mayo se posterga para el 22 de mayo

• **ELABORACION DE FICHAS Y PAUTAS TECNICAS DEL PROGRAMA AUTOCONSUMO**

- Fichas de sesiones individuales
- Fichas de sesiones grupales
- Recetario saludable
- Recomendaciones saludables

• **VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO**

de

Educación alimentaria sobre:

- Enfermedades crónicas no transmisibles
- ¿Qué son?
- ¿Cómo prevenirlas?
- ¿Qué alimentos consumir?
- Cremas y bebida láctea NUTRAMAX
-

Temas para tratar durante el año

- Actividad física
- **Alimentación saludable**
- Descanso adecuado
- Higiene personal
- Evitar hábitos tóxicos (tabaco, drogas y alcohol)