

03

INFORME DE ACTIVIDADES

NOMBRE : BÁRBARA GUTIÉRREZ CASTRO

PERIODO INFORMADO : SEPTIEMBRE 2026

PROFESIONAL : NUTRICIONISTA

BOLETA N° : 136

MONTO : 802.615 PESOS (BRUTO)

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

Miércoles 02 de septiembre	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	Visitas Laura Lobos domiciliarias a familias participantes del programa • Julia Ruiz • Ximena Placencia
Lunes 07 de septiembre	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Erika Jerez • Laura Lobos • Luis Alvial
Miércoles 09 de septiembre	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Viviana Muñoz • Carola González • Judith Vivanco
Viernes 11 de septiembre	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	Reforzamiento de hábitos saludables, para familias de programas DIDESO • Yolanda Godoy • Lorena Manzo • Edith Moya • María Morales
Martes 15 de septiembre	SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Nicole Henríquez • Paola Soto • Laura López • Camila Muñoz
Miércoles 16 de septiembre	VISITAS DOMICILIARIAS PARA EVALUACION Y REFORZAMIENTO DE HABITOS SALUDABLES, A FAMILIAS DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE DIDESO	Reforzamiento de hábitos saludables, para familias de programas DIDESO • Yolanda Godoy • Iris Medina • Iris Medina

OS

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

Visitas domiciliarias verificando avances, realizando educación alimentaria y resolviendo dudas sobre alimentación, se realizan recomendaciones de fiestas patrias y se les pide que basen su alimentación según grupos alimentarios como se enseña el mes anterior

Se recuerda que lo más importante de este mes, es disfrutar seguro, evitar el exceso de consumo de alcohol y no manejar en caso de beber alcohol (aunque sea una copita)

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

- Fichas de sesiones individuales
- Entrega de recetas saludables
- Entrega de recomendaciones para mejorar su alimentación
-

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

Descanso adecuado

- ¿Por qué es importante descansar?
 - Restauración celular y muscular
 - Mejora la memoria
 - Equilibra la hormona del hambre
 - Optimiza el sistema inmune
 -

Temas para tratar durante el año

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