INFORME DE ACTIVIDADES

NOMBRE	**: BÁRBARA GUTIÉRREZ CASTRO**
PERIODO INFORMADO	**: octubre 2026**
PROFESIONAL	**: NUTRICIONISTA**
BOLETA N°	**: 137**
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**

REGISTRO DE ACTIVIDADES

Lunes 5 de octubre	**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
Miércoles 07 de octubre	**SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE**	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Luis Alvial • Carola González
Jueves 08 de octubre	**SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE**	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Viviana Muñoz • Judith Vivanco
Miércoles 14 de octubre	**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 • Edith Moya • María Morales
Viernes 16 de octubre	**SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE**	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Nicole Henríquez • Camila Muñoz
Lunes 19 de octubre	**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
Miércoles 21 de octubre	**SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE**	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Julia Ruiz • Ximena Placencia

Viernes 23 de octubre	**SEGUIMIENTO DE EJECUCION EN PROGRAMA AUTOCONSUMO A FAMILIAS EN EL AMBITO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE**	Visitas domiciliarias a familias participantes del programa • Paola Soto • Laura López • Erika Jerez • Laura Lobos

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

Visitas domiciliarias en donde se enseña a planificar la alimentación semanal del hogar para así lograr comprar solo lo que necesitamos para la semana y evitar el exceso de desechos de alimentos .

También se realiza un listado de alimentos del huerto y con estos distintas opciones de preparaciones que se pueden realizar, para evitar repetir preparaciones y también que puedan aumentar la variedad. Como por ejemplo salsas, tortillas, queques, guisos, entre otros.

- **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

- ¿Cómo lograr un buen descanso?
  - Reducir el uso de pantallas 60 minutos antes de dormir
  - Duerme completamente en la oscuridad
  - Evita trabajar, comer o ver televisión en tu cama
  - Manten una hora constante para despertar
  - Manten cenas livianas
  - Duerme entre 7 a 9 hrs

Temas para tratar durante el año

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