

MEDICIÓN DE IMPACTO DEL PROYECTOS DE VINCULACION

NOMBRE DEL PROYECTO: CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES. BOLÍVAR 2019-2024.

CODIGO : 37-VS-II-2019 / 3 FASE

OBJETIVO: Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados.

COORDINADOR: Lcda. Norma Nancy Paredes Sinche

INSTRUCCIONES: El funcionario responsable de dar el seguimiento a los proyectos de Vinculación deberá marcar con una X en la opción que considere pertinente.

79. ¿Cómo calificaría usted los resultados por objetivos planteados?

Alta		Media	X	Baja	
------	--	-------	---	------	--

Baja: menor del 50%

Media: mayor a 50% y menor a 80%

Alta: 80% en adelante

2¿De acuerdo a la visita realizada a la entidad beneficiaria como califica la ejecución del proyecto y que aporte significativo generó?

Social	X	Económico		Político		Otros	
--------	---	-----------	--	----------	--	-------	--

3¿Cómo calificaría usted los productos y/o resultados entregados en base al desarrollo del proyecto?

Excelente		Buena	X	Regular	
-----------	--	-------	---	---------	--

INDICADORES

235. Eficacia

Grado de cumplimiento de productos entregados (a)

GCP = (# Productos entregados / # Productos ofrecidos) * 100

GCA = (1/1) * 100 = 100 Transferencia de conocimiento

Grado de cumplimiento de objetivos (b)

GCO = (# Objetivos Alcanzados / # Objetivos Planificados) * 100

GCO = (100/100) * 100 = 100/%

Eficacia Total

ET = (a + b) / 2

ET = (100 + 100) / 2 = 100/%

236. Eficiencia

Índice Financiero

IF = (Recursos Financieros Ejecutados / Recursos Financieros Asignados) * 100

IF = (30,80 / 40) * 100

IF = 77 %

237. Efectividad

EF = (Eficacia Total + Índice Financiero) / 2

EF = (100 + 77) / 2

EF = 88,5 %

F.

LIC. ROIBANDO VITERI NARANJO
AYUDANTE DE INVESTIGACIÓN

F.

Dr. CARLOS RIBADENEIRA ZAPATA
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN



Fecha	14/12/2022
Código del proyecto	37-DIVIUEB-VS-2-2019
Fase que cierra	3 fase / 10 fases
Proyecto	Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al seguro social campesino en Función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024
Coordinador del Proyecto	Nombres Apellidos: Norma Nancy Paredes Sinche Celular: 0999187847 Email: nparedes@ueb.edu.ec
Facultad/Carrera	Facultad: Ciencias de la salud del ser humano Carrera: Enfermería
Entidad Beneficiaria	Seguro Social Campesino

1. CRONOGRAMA

Fecha Inicio Programada	08 /06/2022	Fecha Fin Programada	06/10/2022
Fecha Inicio Real	18/08/2022	Fecha Fin Real	12/12/2022

2. OBJETIVO GENERAL

Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados.
Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores.
Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables.

3. PRODUCTOS GENERADOS

✓ Tríptico
✓ Guía nutricional
✓ Carteles
✓ Videos

4. IMPACTO LOGRADO

El proyecto tuvo un alto impacto en cada uno de los dispensarios del seguro social campesino gracias a los temas abordados de acuerdo al “PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL ADULTO MAYOR” se logró que cada adulto mayor comprenda los cambios físicos y mentales que se desarrollan en esta etapa, al igual que se logró que los adultos mayores obtengan mayor conocimiento acerca de su alimentación poniendo énfasis en la alta demanda de macro y micro nutrientes que son especiales para el correcto funcionamiento del organismo mediante la elaboración de recetas saludables, por otro parte, se consiguió que las personas de la tercera edad realicen actividad física mediante actividades lúdicas, ejercicios fáciles que ayudaron a conseguir un bienestar físico y mental. Consiguiendo la satisfacción por parte de este grupo étnico el cual se verifico con las visitas domiciliarias.

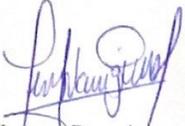
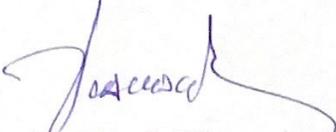
5. CIERRE DE INFORME ECONÓMICO

Adquisiciones Programadas	Bienes/servicios/ suministros	Presupuesto	¿Se realizó la adquisición?	Monto Devengado	¿Se encuentra cerrada la adquisición?	Acta entrega recepción-devolución de bienes
Papel Bob A4 de 65 gr			Si	4,6		
Esferográficos			Si	0,8		
Marcador permanente			Si	0,4		
Lápiz HB con goma			Si	0,23		
Carpeta de cartón con vincha			Si	0,35		
Masking			Si	0,58		
Marcador de tiza liquida			Si	1,35		
Narrador de lápiz			Si	0,23		
Archivador/ T oficio			Si	1,14		
Cinta de embalaje			Si	0,44		
Papel periódico pliego			Si	0,30		
			Total	11,14		
Anillado			Si	2,00		
CD con Portada			Si	24,00		
Impresiones a color			Si	1,50		
			Total incluido IVA	30,80		

Honorarios del coordinador				640		
	Presupuesto Total	40	Ejecutado Total	681.94		

* Calculado en base a la carga horaria asignada en el distributivo, la RMU del coordinador principal y la duración del proyecto.

6. DOCUMENTACIÓN GENERADA EN EL PROYECTO		
Documento	Ubicación	
	Física	Digital
Formato I: Propuesta de plan, programa y/o proyecto de vinculación	X	X
Formato II: Informe bimensual de avance	X	X
Formato III: Informe final de vinculación con la sociedad	X	X
Formato IV: Acta de cierre de proyecto de vinculación	X	X
Guía	X	X
Impresiones	X	X
CD	X	X

Elaborado Por	Aprobado	Autorizado
 Lic. Norma Paredes Coordinador del Proyecto	 Ing. Marcelo Vilcacundo Director Investigación y Vinculación	 Dr. Carlos Ribadeneira Vicerrector de Investigación y Vinculación

Nota: esta información será utilizada con todos los estamentos universitarios y además servirá para controles (Contraloría y Evaluación Institucional).



PROPUESTA DE PROGRAMA Y/O PROYECTO DE VINCULACIÓN

DATOS INFORMATIVOS	
CÓDIGO DEL PROGRAMA O PROYECTO:	37-DIVIUEB-VS-2-2019
NOMBRE DEL PROGRAMA O PROYECTO:	Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al Seguro Social Campesino, en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024.
COORDINADOR PRINCIPAL:	Nombres Apellidos: Norma Nancy Paredes Sinche Celular:0999187847 Email: nparedes @ueb.edu.ec
COORDINADOR SUBROGANTE:	Nombres Apellidos: Silvana Ximena López Paredes Celular: 0993434045 Email: slopez @ueb.edu.ec
NUMERO DE ESTUDIANTES PARTICIPANTES PREVISTOS:	23 estudiantes
CARRERAS PARTICIPANTES:	Enfermería UEB
FECHA INICIO:	18-08-2022
FECHA FIN PLANIFICADO:	12-12-2022
NUMERO DE FASES PREVISTAS (HORAS PREVISTAS):	160 horas
ALCANCE:	Internacional () Regional (x) Cantonal (x) Nacional () Provincial (x) Institucional ()
LÍNEA-SUB LÍNEA DE VINCULACIÓN:	Línea: Desarrollo Humano, Sub línea: Salud y Bienestar Humano
PROGRAMA:	Programa: Cuidados para la salud y la vida Este proyecto se adhiere al programa cuidados para la salud y la vida pues contempla trabajar diferentes componentes como: estilos de vida saludables en los afiliados y afiliadas del seguro social campesino, el componente intercultural a través de la recuperación y puesta en práctica de los saberes ancestrales como complementarios a la medicina occidental; la promoción de la salud y prevención de las enfermedades como un elemento mandatorio en la ley de la seguridad social (Art.60) y

	<p>como el otorgamiento a las personas del control sobre su propia salud y vida; todo esto partiendo del fortalecimiento de un sistema de información apoyado en la construcción de una línea base que refleje los estilos de vida de los y las asegurados del seguro social campesino, con el propósito de trabajar en la construcción de ambientes o entornos que propicien una mejor calidad de vida y por lo tanto una actitud positiva ante la sociedad; los componentes mencionados al ser diversos se adhieren a este programa por ser abarcativo de los mismos.</p>
<p>OBJETIVOS DEL PLAN NACIONAL DESARROLLO VIGENTE (Justifique alineación):</p>	<p>Objetivo 1 Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados</p> <p>Indicador 1. Requerir permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades de Cuidado a las familias afiliadas.</p> <p>Indicador 2. Ejecutar una reunión preliminar con la Persona encargada del seguro social campesino.</p> <p>Indicador 3. Reconocer según la información suministrada por la persona encargada.</p> <p>Indicador 4. Preparar contenidos en conjunto con la Persona responsables para dar inicio con la jornada de actividades.</p> <p>Indicador 5. Solicitar permiso a las autoridades para trabajar.</p> <p>Indicador 6. Ejecutar las actividades promoviendo un estado óptimo de nutrición a los afiliados</p> <p>Indicador 7 Las familias serán participes del abordaje de la alimentación</p> <p>Indicador 8. Realizar actividades para el cambio de estilo de vida a los afiliados</p> <p>Indicador 9. Realizar actividades interactivas donde las familias den su opinión acerca de la misma</p> <p>Indicador 10. Realizar talleres para identificar su estilo de vida y alimentación.</p> <p>Objetivo 2 Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores.</p> <p>Indicador 1 Preparación del material para realizar una casa abierta sobre los estilos de vida. Saludables en adultos mayores.</p> <p>Indicador 2 Solicitar espacio para la realización de la casa abierta en los distintos seguros sociales campesinos de la provincia Bolívar.</p>

	<p>Indicador 3 Ejecución de la casa abierta para dar a conocer los estilos de vida saludables (tipos de dietas) en los diferentes seguros sociales campesinos de la provincia bolívar.</p> <p>Indicador 4 Registro de las personas que se acercan a recibir la información proporcionada</p> <p>Indicador 5 Preparación del material para realizar baile terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más para impulsar la actividad física y la salud mental en adultos mayores.</p> <p>Indicador 6 Solicitar permiso a las autoridades 3 pertinentes para realizar las actividades.</p> <p>Indicador 7 Ejecución del taller de bailo terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más.</p> <p>Indicador 8 Registro de las personas que asisten al taller.</p> <p>Objetivo 3 Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables.</p> <p>Indicador 1. Promover hábitos de vida saludable para fortalecer el proceso físico y mental de las familias campesinas</p> <p>Indicador 2. Fomentar factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria el uso de alcohol u cualquier otra sustancia que afecte nuestra salud</p> <p>Indicador 3. fortalecer y promover las prácticas de higiene y medidas de prevención entre todos los integrantes de la comunidad para de esta manera mejorar el estilo de vida</p> <p>Indicador 4. Llevar una dieta equilibrada, manteniendo una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutrición al organismo</p> <p>Indicador 5. Practicar continuamente ejercicios físicos y deporte para fortalecer los músculos y huesos, de esta manera potenciar al corazón y así mejorar la circulación sanguínea</p> <p>Indicador 6. Realizar actividades en tiempo libre preparar el taller.</p> <p>Indicador 7. Invitará a todas las personas que están afiliadas al seguro a participar.</p> <p>Indicador 8. Ejecutar los estilos de vida saludable haciendo hincapié en los tipos de dietas</p>
<p>CAMPO AMPLIO DE CONOCIMIENTO:</p>	<p>Salud, Interculturalidad y Bienestar</p>
<p>CAMPO ESPECÍFICO DE CONOCIMIENTO:</p>	<p>Cuidados integrales, culturales, estilos de vida saludables y promoción de la salud.</p>

CAMPO DETALLADO DE CONOCIMIENTO:	Adulto Mayor I, II, Nutrición I, II y III, Antropología Medica, Medicina Alternativa, Atención Primaria en Salud, Enfermería Comunitaria I y II, Proyectos de Salud en Enfermería.
---	--

1. CONTRAPARTE *(Datos de la comunidad receptora de la vinculación)*

Nombre de Organización o Comunidad:	Seguro Social Campesino Bolívar
Datos de la persona de contacto:	Ing. Manuel Yánez
Tipo de Organización:	Pública
Dirección:	10 de agosto y Coronel García.
Teléfono:	0996237319
Correo electrónico:	myanezb@iess.gob.ec
Beneficiarios Directos e Indirectos:	Beneficiarios Directos: 230 Beneficiarios Indirectos: 1680
¿Existe convenio?:	

ÁMBITO GEOGRÁFICO DEL PROYECTO

Alcance: Nacional () Regional () Provincial (x) Local ()			
Provincia (s)	Cantón(es)	Parroquia(s)	Barrio(s)
	7 Cantones	20 Dispensarios seguro social campesino	106 Organizaciones
	<ul style="list-style-type: none"> Guaranda 	<ul style="list-style-type: none"> Pucara 	Chagcha El Salinerito El Sinche La Capilla Pambabuela Pucara San Vicente de las tres Cruces
		<ul style="list-style-type: none"> Gradas 	Canalpamba Conventillo Gradas Las Queseras Tres Cruces

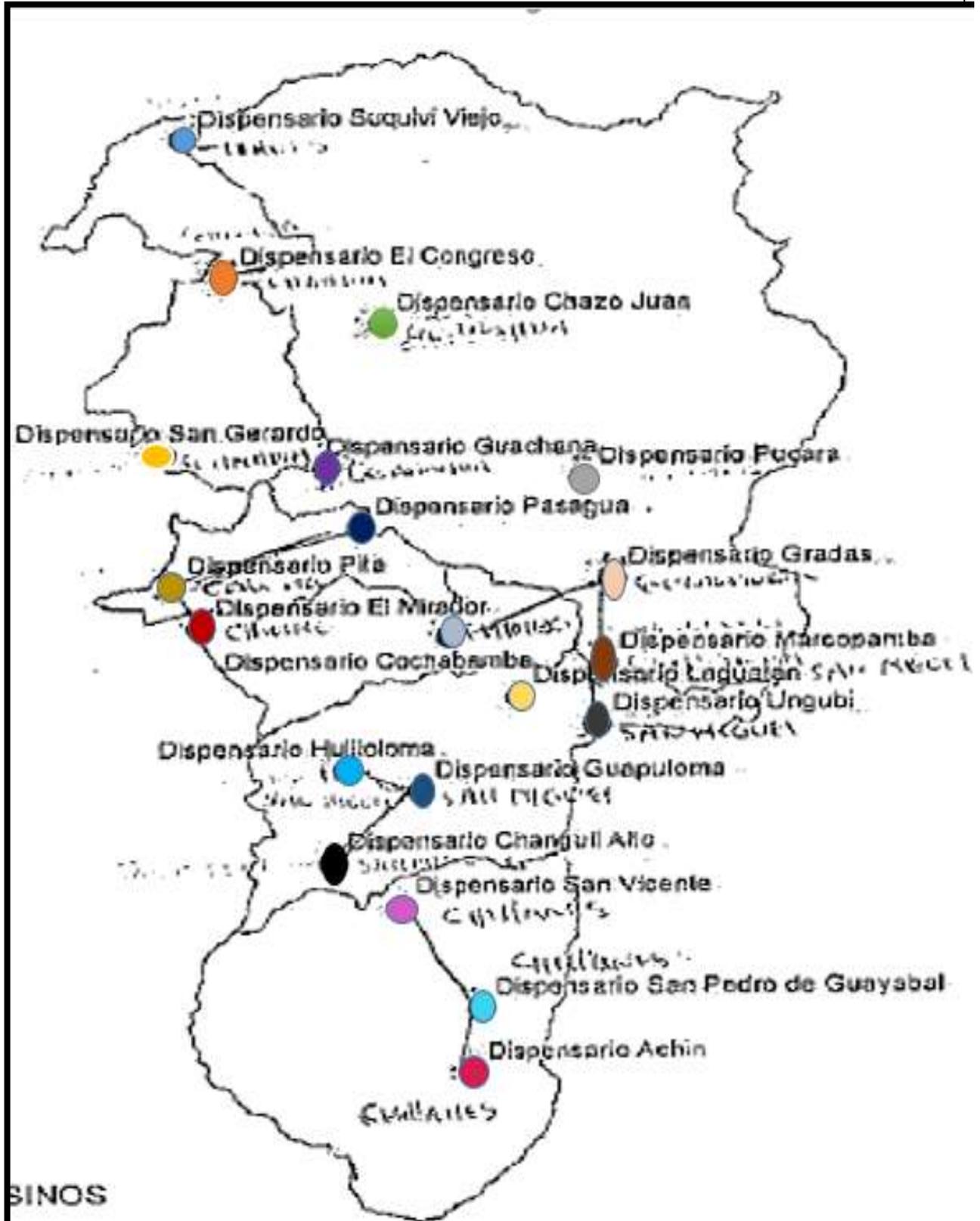
Bolívar			Vinchoa
		<ul style="list-style-type: none"> • Guachana 	Guachana Rio Verde
		<ul style="list-style-type: none"> • Marco Pamba 	Canduya Marco pamba
	<ul style="list-style-type: none"> • Caluma 	<ul style="list-style-type: none"> • San Pablo de Pita 	Guayabal La Industria 2 Piedra Redonda San Nicolás San Pablo de Pita Yatuvi
		<ul style="list-style-type: none"> • Pasagua 	Charquiyacu Estero de pescado Hoyo Bravo Pasagua Retirode Charquiyacu Tablas Chico
		<ul style="list-style-type: none"> • El Mirador 	El Mirador La Esmeralda Tablas Florida

	<ul style="list-style-type: none"> • Chimbo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cochabamba 	Achachi Chaupihurco El Liaca Panchigua Susanga
	<ul style="list-style-type: none"> • San Miguel 	<ul style="list-style-type: none"> • Laguatan 	Cashapamba El Taire Laguatan Porotopamba Tangara Tumbuco
		<ul style="list-style-type: none"> • Ungubi 	Cani Llimbe San Jacinto San Vicente Ungubi
		<ul style="list-style-type: none"> • Guapuloma 	Bilovan Guapuloma San Fco. de la
			Chima San Pablo de Atenas

		<ul style="list-style-type: none"> • Régulo de Mora 	Changuil Alto Changuil Medio
		<ul style="list-style-type: none"> • Huillaloma 	Chaupiyacu Cristal Guadalupe Huaquillas Huilloloma La Alegria La Maravilla La Rasalia Pisagua Pretoria Prosperidad San Jasinto Vitalia
		<ul style="list-style-type: none"> • Chazo Juan 	Arroz Uco Chazo Juan Los Laureles
	<ul style="list-style-type: none"> • Echeandia 	<ul style="list-style-type: none"> • El Congreso 	El congreso El Orongo Selva Alegre
		<ul style="list-style-type: none"> • San Gerardo 2 	Barraganete Estero de Damas Guamag Yacu Piedra Grande Plaza Roja Sabanetillas San Gerardo

	<ul style="list-style-type: none"> Las Naves 	<ul style="list-style-type: none"> Suquibi Viejo 	<p>Bella Vista Bosque de Oro Buenos Aires Jerusalem La Libertad La Variante San Luis de las Mercedes Santa Rosa de Lima Suquibi Nuevo Suquivi Viejo Tabanal</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Chillanes 	<ul style="list-style-type: none"> San pedro de Guayabal 	<p>El Recreo Las Minas 2 Rumipamba San José de Guayabal San Pedro de Guayabal Tablaspamba Undushi</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Achin 	<p>Achin Santa Rosa</p>
		<ul style="list-style-type: none"> San Vicente 1 	<p>Castillo Cruz Matapalo San Fco. De Surupamba San Luis San Vicente Santa Rosa de Cerritos</p>

MAPA PROVINCIA BOLÍVAR



**ANEXO.1
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR FASE DE EJECUCIÓN**

Plan	()	Programa	()	Proyecto	(X)
NOMBRE DEL PLAN, PROGRAMA Y/O PROYECTO: Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida Saludables de las familias afiliadas al Seguro Social Campesino, en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024.					
CÓDIGO DEL PROYECTO: 37-DIVIUEB-VS-2-2019					
FASE: 3/10					
NOMBRE DEL PROFESOR COORDINADOR: Lic. Norma Paredes					
NÚMERO DE ESTUDIANTES PARTICIPANTES: 23 Estudiantes					
NÚMERO DE BENEFICIARIOS: 230 Beneficiarios					
Objetivos	Actividades			Tiempo estimado	
		N° horas por estudiante	Desde dd/mm/aa	Hasta dd/mm/aa	
Objetivo 1 Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados.	Actividad 1. Requerir permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades de Cuidado a las familias afiliadas.	3	08/06/2022	08/06/2022	
	Actividad 2. Ejecutar una reunión preliminar con la Persona encargada del seguro social campesino.	7	11/06/2022	11/06/2022	
	Actividad 3. Reconocer según la información suministrada por la persona encargada.	12	12/07/2022	12/07/2022	
	Actividad 4. Preparar contenidos en conjunto con la Persona responsables para dar inicio con la jornada de actividades.	10	16/07/2022	16/07/2022	

	Actividad 5. Solicitar permiso a las autoridades para trabajar.	4	19/07/2022	19/07/2022
	Actividad 6. Ejecutar las actividades promoviendo un estado óptimo de nutrición a los afiliados	6	23/07/2022	23/07/2022
	Actividad 7 Las familias serán participes del abordaje de la alimentación	2	26/07/2022	26/07/2022
	Actividad 8. Realizar actividades para el cambio de estilo de vida a los afiliados	4	30/07/2022	30/07/2022
	Actividad 9. Realizar actividades interactivas donde las familias den su opinión acerca de la misma	3	06/08/2022	06/08/2022
	Actividad 10. Realizar talleres para identificar su estilo de vida y alimentación.	4	13/08/2022	13/08/2022
Objetivo 2 Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores.	Actividad 1. Preparación del material para realizar una casa abierta sobre los estilos de vida. Saludables en adultos mayores.	2	27/08/2022	27/08/2022
	Actividad 2. Solicitar espacio para la realización de la casa abierta en los distintos seguros sociales campesinos de la provincia Bolívar.	10	03/09/2022	03/09/2022
	Actividad 3. Ejecución de la casa abierta para dar a conocer los estilos de vida saludables (tipos de dietas) en los diferentes seguros sociales campesinos de la provincia bolívar.	2	06/09/2022	06/09/2022
	Actividad 4. Registro de las personas que se acercan a recibir la información proporcionada.	17	08/09/2022	08/09/2022

	Actividad 5. Preparación del material para realizar baile terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más para impulsar la actividad física y la salud mental en adultos mayores	6	10/09/2022	10/09/2022
	Actividad 6. Solicitar permiso a las autoridades pertinentes para realizar las actividades.	3	13/09/2022	13/09/2022
	Actividad 7. Ejecución del taller de bailo terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más.	10	15/09/2022	15/09/2022
	Actividad 8. Registro de las personas que asisten al taller.	6	17/09/2022	17/09/2022
Objetivo 3 Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables.	Actividad 1. Promover hábitos de vida saludable para fortalecer el proceso físico y mental de las familias campesinas	12	20/09/2022	20/09/2022
	Actividad 2. Fomentar factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria el uso de alcohol u cualquier otra sustancia que afecte nuestra salud	4	22/09/2022	22/09/2022
	Actividad 3. fortalecer y promover las prácticas de higiene y medidas de prevención entre todos los integrantes de la comunidad para de esta manera mejorar el estilo de vida	3	24/09/2022	24/09/2022
	Actividad 4. Llevar una dieta equilibrada, manteniendo una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutrición al organismo	10	27/09/2022	27/09/2022
	Actividad 5. Practicar continuamente ejercicios físicos y deporte para fortalecer los músculos y huesos, de esta manera potenciar al corazón y así mejorar la circulación sanguínea	5	29/09/2022	29/09/2022
	Actividad 6. Realizar actividades en tiempo libre	3	01/10/2022	01/10/2022

	preparar el taller.			
	Actividad 7. Invitará a todas las personas que están afiliadas al seguro a participar.	5	04/10/2022	04/10/2022
	Actividad 8. Ejecutar los estilos de vida saludable haciendo hincapié en los tipos de dietas	7	06/10/2022	06/10/2022
Total de horas por fase de ejecución (Sumatoria de horas multiplicada por número de estudiante)		160 Horas		

ANEXO 2.A

PRESUPUESTO CON CARGO A LA UEB *(Describir el detalle de los recursos necesarios por cada fase de ejecución)*

1. SUMINISTROS DE OFICINA

Suministro	Unidad (resmas, cajas, etc.)	Cantidad (de resmas, cajas, etc.)	Valor unitario (de resmas, cajas, etc.)	Total (\$)
Estiletes	2	Estiletes	\$0.50	\$ 1.00
Esferos	2	Cajas	\$3.00	\$6.00
Lápices	1	Cajas	\$1.00	\$1,00
Borrador	1	Cajas	\$1.00	\$1.00
Marcadores	1	Cajas	\$1.00	\$1.00
Total (1)				10

2. IMPRESIONES Y SERVICIOS

Impresión	160	Hojas	\$0.05	\$8.00
Trípticos	10	Trípticos	\$0.30	\$3.00
Total (2)				11

3. MATERIAL DIDÁCTICO				
Crayones	1	Cajas	\$3.00	\$3.00
Títeres	1	Titeres	\$1.00	\$1.00
Total (3)				4.00
4. INSUMOS				
Concepto	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Total
Mascarilla	5	Cajas	\$2.00	\$10
Gel Antibacterial	2	Cajas	\$2.50	\$ 5.00
Total (4)				15

TOTAL 2.A PRESUPUESTO CON CARGO A LA UEB (\$ USD)	(1)+(2)+(3)+(4)	40
--	------------------------	-----------

Nota aclaratoria: El presupuesto con cargo a la UEB dependerá de lo asignado por los entes de control correspondientes.

Formato obligatorio para cada fase de ejecución.

ANEXO 2.B.

PRESUPUESTO CON CARGO A LA CONTRAPARTE *(Describir el detalle)*

1. SUMINISTROS, IMPRESIONES, MATERIAL DIDÁCTICO, INSUMOS Y OTROS BIENES

Concepto	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Total
Total (2.B)				00

TOTAL, PRESUPUESTO DEL PROYECTO (\$ USD)	2.A+ 2.B	40
---	-----------------	-----------

Nota aclaratoria: El presupuesto con cargo a la UEB dependerá de lo asignado por los entes de control correspondientes.
Formato obligatorio para cada fase de ejecución.

Guaranda, 29 Abril 2022

Lcda. Vanessa Mite

**DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR**

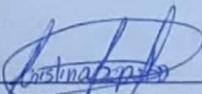
Presente. -

De mi consideración. -

Reciba un atento y cordial saludo por parte de la líder del Proyecto de Vinculación **Zapata Suarez Bertha Cristina con CI: 125104846-6** a cargo de la coordinadora Lic. Norma Paredes del Sexto Ciclo de la carrera de Enfermería, solicito de la manera más comedida se certifique el listado de los estudiantes que cumplan con todos los requisitos de la Carrera antes mencionada, los cuales integran el Proyecto de vinculación con el tema **“CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCION DE SUS NECESIDADES, BOLIVAR 2019 -2024.”** para la cual adjunto la nómina de los estudiantes.

Por la atención prestada al presente, me suscribo de usted.

Atentamente



**Zapata Suarez Bertha Cristina
Estudiante Líder**

Universidad Estatal de Bolívar
Facultad de Ciencias de la Salud
CARRERA DE ENFERMERIA
RECIBIDO DIA 29 Mes 04 Año 2022
Karlene C. 15:59
SECRETARIA

ANEXO 3

Guaranda, 28 de abril de 2022

Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.
Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB
Presente. -

Adjunto a la presente el listado de estudiantes que participaran en la propuesta de vinculación titulada: "CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FINCIÓN DE SUS NECESIDADES, BOLÍVAR 2019-2024". Como Coordinador de la carrera certifico que los estudiantes en mención cumplen con todos los requisitos establecidos en la ley.

Nº	Nombres y apellidos	Cédula	Teléfono	Correo
1	Armijo Monar Mariela Natividad	0250068731	0989947754	maarmijo@mailes.ueb.edu.ec
2	Caisaguano Chango Katherine Mishel	0504292186	0995707444	kcaisaguano@mailes.ueb.edu.ec
3	Cayambe Gómez Nayely Alejandra	0250305398	0993210391	nacayambe@mailes.ueb.edu.ec
4	Coloma Salazar María José	020209392-8	0987667005	mariacoloma@mailes.ueb.edu.ec
5	Chela Rosillo Any Dayana	0250188588	0967566972	anychela@mailes.ueb.edu.ec
6	Chiluisa Abrajan Segundo Gerardo	050328085-1	0999294813	schiluisa@mailes.ueb.edu.ec
7	Lema Guamán Wilson Santiago	025018480-1	0968676251	willema@mailes.ueb.edu.ec
8	Martínez Gavilema Sahian Elizabeth	0202494340	0999384009	samartinez@mailes.ueb.edu.ec
9	Moreano Rojas Karen Estefania	1725331464	0992002428	kmoreano@mailes.ueb.edu.ec
10	Ochoa Taris Jefferson David	0250205903	0989885538	jechoa@mailes.ueb.edu.ec
11	Paliz Lara Karla Gabriela	0202316246	0981934149	kpaliz@mailes.ueb.edu.ec
12	Quito Rodríguez Andrea Sulem	172683238-7	0987640033	anquito@mailes.ueb.edu.ec
13	Rea Chasi Fernanda Magali	020234440-4	0959430456	fernrea@mailes.ueb.edu.ec
14	Rea Zaruma Jhomayra Alexandra	0250233186	0982750677	jhomrea@mailes.ueb.edu.ec
15	Rochina Azas Cristhian Xavier	020217409-0	0991241802	crirochina@mailes.ueb.edu.ec
16	Sanabria Rea Anthony Xavier	0202150843	0999103792	antsanabria@mailes.ueb.edu.ec
17	Talla Panata Sara Anabel	060580300-6	0990715569	stalla@mailes.ueb.edu.ec
18	Tamami Chimborazo Andy	020247472-2	0999293128	antamami@ueb.edu.ec

	Rodrigo			
19	Tenelema Quinabanda Santiago Alexander	025031449-9	0968148073	santenelema@ueb.edu.ec
20	Tenelema Sisa Erika Karina	0250238730	0959006998	ertenelema@mailes.ueb.edu.ec
21	Tite Guano Johanna Lisbeth	180497137-0	0985863963	jtite@mailes.ueb.edu.ec
22	Valle Ibarra Jefferson Joel	025022571-1	0999078193	jevalle@mailes.ueb.edu.ec
23	Zapata Suarez Bertha Cristina	125104846-6	0967915964	bezapata@mailes.ueb.edu.ec

Los estudiantes de este listado no deberán constar en otra propuesta de vinculación.

Los estudiantes deberán cumplir con lo establecido en el proyecto de carrera, malla curricular, otros.

Cordialmente,

Lic Vanesa Mite
Teléfono: 0991854667
Cédula: 020156577-7
Correo electrónico: gmite@ueb.edu.ec



Oficio Nro. IESS-UPSSCB-2022-0047-O

Guaranda, 21 de julio de 2022

Asunto: Solicitud de implementación de la tercera etapa del proyecto de vinculación con la carrera de Enfermería

Señor Ingeniero
Edgar Marcelo Vilcacundo Chamorro
Profesor
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
En su Despacho

De mi consideración:

En calidad de administrador del convenio entre el IESS – SSC y la UEB, me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, con la finalidad de solicitar muy comedidamente se pueda continuar con una tercera fase del proyecto de vinculación titulado **“Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al Seguro Social Campesino, en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024.”**, perteneciente a la Carrera de Enfermería de las Universidad Estatal de Bolívar, El objetivo es poder trabajar con el grupo vulnerable del Adulto Mayor, para lo cual se pretende cumplir el objetivo N°4 **“Incentivar estilos de vida saludables con énfasis en dietas equilibradas, nutritivas, variadas y actividad física acorde a las condiciones de los adultos mayores”** en 8 dispensarios del Seguro Social Campesino de la Provincia Bolívar, para lo cual se trabajara con una Guía de atención al Adulto Mayor ya establecida en una fase anterior, el periodo de la ejecución de la tercera fase comprendería los meses de julio a Diciembre del 2022

Con lo expuesto anteriormente solicito, se pueda incorporar otro grupo de estudiantes de la carrera de enfermería para la continuación del proceso en esta tercera fase de intervención en los 8 dispensarios establecidos.

Seguro de contar con su acogida al presente anticipo mi agradecimiento

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Oficio Nro. IESS-UPSSCB-2022-0047-O

Guaranda, 21 de julio de 2022

Documento firmado electrónicamente

Ing. Manuel Gerardo Yáñez Borja

**GESTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO INTERCULTURAL DEL GRUPO
DE TRABAJO SEGURO SOCIAL CAMPESINO BOLÍVAR**



Resolución de la Comisión de
**MANUEL
GERARDO YANEZ
BORJA**

PROYECTO DE VINCULACIÓN

CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCION DE SUS NECESIDADES BOLIVAR 2019-2024

TUTORA

LIC. NORMA PAREDES

COORDINADOR ACTIVIDADES

MIGUEL YÁNEZ

ESTUDIANTES

ARMIJO MARIELA	REA FERNANDA
CAISAGUANO KATHERINE	REA JHOMAYRA
CAYAMBE NAYELY	ROCHINA CRISTHIAN
COLOMA MARÍA JOSÉ	SANABRIA ANTHONY
CHELA DAYANA	TALLA SARA
CHILUISA GERARDO	TAMAMI ANDY
LEMA WILSON	TENELEMA SANTIAGO
MARTÍNEZ SAHIAN	TENELEMA ERIKA
MOREANO KAREN	TITE JOHANNA
OCHOA JEFFERSON	VALLE JEFFERSON
PALIZ KARLA	ZAPATA CRISTINA
QUITO ANDREA	

INFORME BIMENSUAL DE AVANCE

Coordinador del proyecto que presenta el informe	Periodo del informe		Fecha de entrega
Lic. Norma Paredes	Desde 18/08/2022	Hasta 18/10/2022	19/10/2022

1. Datos Informativos

Identificador	Descripción
Código del Programa o proyecto	37-DIVIUEB-VS-2-2019
Nombre del Programa o Proyecto	Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al Seguro Social Campesino, en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024.
Fase / Total de fases	3 fase / 10 fases
Coordinador principal	Nombres Apellidos: Lic. Norma Nancy Paredes Sinche Celular:0999187847 Email: nparedes@ueb.edu.ec
Coordinador subrogante	Nombres Apellidos: Silvana Ximena López Paredes Celular: 0993434045 Email:slopez @ueb.edu.ec
Número de profesores participantes en este periodo	2
Número de estudiantes participantes en este periodo	23 estudiantes
Número de horas cumplidas en promedio por los estudiantes participantes	80 horas
Carreras participantes en este periodo	Facultad: Ciencias de la salud del ser humano Carrera: Enfermería

Comunidad receptora de la vinculación en este periodo	Seguro Social Campesino
Número de beneficiarios directos e indirectos durante este periodo	Beneficiarios Directos: 230 Beneficiarios Indirectos: 1680
Cobertura y localización de este periodo (ubicación geográfica)	Provincia: Bolívar
	Cantón: Guaranda
	Parroquia: <ul style="list-style-type: none"> • Gradas • Marcopamba • Cochabamba • Laguatan • Guapuloma • San pablo de Pita • San Gerardo • Ungubi
	Sitio: 8 organizaciones.
Presupuesto ejecutado en este periodo:	De la UEB: 11.14
	De la Contraparte: 00
	Total, ejecutado: 11.14
Productos logrados durante el trimestre	Elaboración de la Guía Elaboración de carteles demostrativos Elaboración de Trípticos

2. Avances realizados en el bimestre

Programa / proyecto		Informe						
Objetivos o Resultados y Porcentaje de cumplimiento	Indicadores o Actividades	Tiempo Real			Cumplimiento del indicador (%)	Evidencias (fotografía o indicador de cumplimiento)	Descripción de la actividad	Acciones correctivas
		Desde	Hasta	Horas Cumplidas				
Objetivo 1 Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados. (20%)	Indicador 1. Requerir permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades de cuidado a las familias afiliadas.	18/08/2022	18/08/2022	7	100%		Indicador 1. Se realizó los documentos requeridos para solicitar el permiso al seguro social campesino	Indicador 1. Permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades
	Indicador 2. Ejecutar una reunión preliminar con la persona encargada del seguro social campesino.	29/08/2022	29/08/2022	7	100%		Indicador 2. Reunión con la persona encargada del seguro social campesino para llevar a cabo las capacitaciones	Indicador 2. Se realizó la reunión con el fin de poder trabajar en equipo y asistir a los adultos mayores

	<p>Indicador 3. Reconocer según la información suministrada por la persona encargada.</p>	06/09/2022	06/09/2022	7	100%		<p>Indicador 3 Se procedió a reconocer la respectiva información por parte de la persona encargada para poder realizar un buen trabajo en equipo</p>	<p>Indicador 3. Se llegó a reconocer con éxito la información para tener conocimientos de las actividades a tratar con los adultos mayores</p>
	<p>Indicador 4. Preparar contenidos en conjunto con la persona responsables para dar inicio con la jornada de actividades.</p>	09/09/2022	09/09/2022	4	100%		<p>Indicador 4. Se inició a revisar los contenidos con la persona encargada para dar a conocer en la jornada de actividades</p>	<p>Indicador 4. Se prepara los contenidos respectivos con el objetivo de dar a conocer temas interesantes e importantes para los adultos mayores</p>

	<p>Indicador 5 Solicitar permiso a las autoridades para trabajar.</p>	13/09/2022	13/09/2022	3	100%		<p>Indicador 5 Se realizó las solicitudes a las perspectivas autoridades para poder trabajar</p>	<p>Indicador 5 Las solicitudes que se realizó son con el fin de dar inicio con las jornadas de actividades en los diferentes lugares asignados</p>
<p>Objetivo 2 Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores. (15%)</p>	<p>Indicador 1 Preparación del material para realizar una casa abierta sobre los estilos de vida. Saludables en adultos mayores.</p>	15/09/2022	15/09/2022	6	100%		<p>Indicador 1. Se prepara todos los materiales como cartulina, cinta adhesiva, tijera, marcadores, etc.</p>	<p>Indicador 1. Se preparó todos los materiales (cartulina, colores, etc.) con el objetivo de que las actividades sean más creativas.</p>

	<p>Indicador 2 Solicitar espacio para la realización de la casa abierta en los distintos seguros sociales campesinos de la provincia Bolívar.</p>	20/09/2022	20/09/2022	7	100%		<p>Indicador 2. Se procedió a solicitar una apertura en los diferentes lugares del seguro social campesino para realizar una casa abierta</p>	<p>Indicador 2. Se solicitó el espacio pertinente a los distintos seguros sociales campesinos con el fin de llevar a cabo una casa abierta y dar a conocer a los adultos mayores temas relevantes y beneficiosas para la salud</p>
	<p>Indicador 3 Ejecución de la casa abierta para dar a conocer los estilos de vida saludables (tipos de dietas) en los diferentes seguros</p>	23/09/2022	23/09/2022	7	100%		<p>Indicador 3 Se realizó actividades participativas sobre estilos de vida saludables, entre ellas una alimentación equilibrada.</p>	<p>Indicador 3 Se dio a conocer a los participantes de los diversos dispensarios de salud sobre los beneficios de una vida saludable</p>

<p>sociales campesinos de la provincia bolívar.</p> <p>Indicador 4 Registro de las personas que se acercan a recibir la información proporcionada.</p>	<p>29/09/2022</p>	<p>29/09/2022</p>	<p>7</p>	<p>100%</p>		<p>Indicador 4 De cada información manifestada en las charlas se llevó un registro de los participantes de los dispensarios de salud.</p>	<p>con dietas saludables para su diario vivir. Cabe mencionar que nuestros participantes nos manifiestan que si ha sido de ayuda la explicación brindada.</p> <p>Indicador 4 Se llena un registro de asistencia de los participantes de todos los dispensarios de salud de la provincia de Bolívar que se encuentran dentro del proyecto, con sus respectivos datos.</p>
---	-------------------	-------------------	----------	-------------	--	--	---

<p>Objetivo 3 Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables. (15%)</p>	<p>Indicador 1 Promover hábitos de vida saludable para fortalecer el proceso físico y mental de las familias campesinas</p>	05/10/2022	05/10/2022	6	100%		<p>Indicador 1 Se dio información sobre dietas saludables a familias y participantes de los diferentes dispensarios de salud y así mantener una vida equitativa tanto como física y, mentalmente de las familias de la provincia de Bolívar</p>	<p>Indicador 1 Los hábitos dados a conocer fueron jugos libres de endulzantes químicos, solo de pulpa y sus respectivas propiedades</p>
	<p>Indicador 2 Fomentar factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria el uso de alcohol u otra</p>	10/10/2022	10/10/2022	6	100%		<p>Indicador 2 Se da a conocer mediante las charlas participativas sobre problemas graves o enfermedades por la vida sedentaria conjuntamente</p>	<p>Indicador 2 Se hace llegar esta información Para evitar enfermedades mediante la atención optima a nuestro cuerpo y más aún si son persona de</p>

	<p>sustancia que afecte nuestra salud</p> <p>Indicador 3 fortalecer y promover las prácticas de higiene y medidas de prevención entre todos los integrantes de la comunidad para de esta manera mejorar el estilo de vida</p>	13/10/2022	13/10/2022	7	100%		<p>con el alcohol, a todos los participantes de los diferentes dispensarios que están dentro del proyecto de la provincia Bolívar.</p> <p>Indicador 3 Se da a conocer información sobre la importancia de una buena y correcta higiene según la necesidad que ameriten las personas de los dispensarios de salud</p>	<p>edad avanzada.</p> <p>Indicador 3 Las prácticas dadas a conocer fueron de gran ayuda a nuestros participantes ya que manifestaron ser de gran ayuda y que les mejoro su estilo de vida.</p>
--	--	------------	------------	---	------	--	---	---

	Indicador4 Llevar una dieta equilibrada, manteniendo una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutrición al organismo	9/10/2022	9/10/2022	6	100%		Indicador 4 Mediante las charlas se dio a conocer la importancia de alimentarse saludablemente con alimentos orgánicos libres de químicos	Indicador 4 Los participantes nos manifestaron estar de acuerdo en la alimentación orgánica ya que son fáciles de reconocer los alimentos que contiene químicos.
Total De Horas Cumplidas Hasta El Momento				80	50%			
Limitaciones Encontradas								

3. Descripción de Actividades por Objetivo

Objetivo y Actividades	Actividades cumplidas (cualitativas / cuantitativas)	Inversión realizada (\$)
<p>O1 Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados A1.1 Requerir permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades de cuidado a las familias afiliadas A1.2 Ejecutar una reunión preliminar con la persona encargada del seguro social campesino. A1.3 Reconocer según la información suministrada por la persona encargada. A1.4 Preparar contenidos en conjunto con la persona responsables para dar inicio con la jornada de actividades A1.5 Solicitar permiso a las autoridades para trabajar.</p>	<p>Se realizó la reunión con el fin de poder trabajar en equipo y asistir a los adultos mayores con los conocimientos suficientes y ayudarles a tener un estilo de vida saludable que fue cumplida por los estudiantes en los distintos dispensarios asignados.</p>	<p>0.00\$</p>
<p>O2 Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores. A 2.1 Preparación del material para realizar una casa abierta sobre los</p>		<p>11.14</p>

<p>estilos de vida. Saludables en adultos mayores.</p> <p>A 2.2 Solicitar espacio para la realización de la casa abierta en los distintos seguros sociales campesinos de la provincia Bolívar.</p> <p>A 2.3 Ejecución de la casa abierta para dar a conocer los estilos de vida saludables (tipos de dietas) en los diferentes seguros sociales campesinos de la provincia bolívar.</p> <p>A 2.4 Registro de las personas que se acercan a recibir la información proporcionada.</p>	<p>Se realizó carteles, también se ejecutó la preparación de cada guía con sus respectivos ingredientes y al final reforzamos con cada participante donde fue una actividad participativa con todos los adultos mayores que se encuentran en los diferentes dispensarios designados.</p>	
<p>03</p> <p>Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables.</p> <p>A 3.1 Promover hábitos de vida saludable para fortalecer el proceso físico y mental de las familias campesinas</p> <p>A 3.2 Fomentar factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria el uso de alcohol u cualquier otra sustancia que afecte nuestra salud</p>	<p>Con las Visitas domiciliarias logramos fortalecer y promover las prácticas de higiene, también realizamos actividades físicas a todos los adultos mayores con el fin de fortalecer los músculos y huesos. Con esta pequeña actividad en los diferentes recintos pudimos dialogar de cómo deben tener una alimentación adecuada.</p>	<p>0.00\$</p>

<p>A 3.3 fortalecer y promover las prácticas de higiene y medidas de prevención entre todos los integrantes de la comunidad para de esta manera mejorar el estilo de vida</p> <p>A 3.4 Llevar una dieta equilibrada, manteniendo una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutrición al organismo</p>		
--	--	--

Anexos fotográficos

<p>1. Elaboración de informes</p>	 <p>participan en el proyecto de vinculación titulado "CUIDADOS ENFOCADOS Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES, BOLIVAR 2019-2024". Como Coordinador de este proyecto doy fe de que dichos estudiantes darán cumplimiento a todas las labores estipuladas en el proyecto y en el tiempo previsto de 160 horas, según lo establecido en el estatuto y reglamento de Vinculación de la UEB.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nº</th> <th>Nombre y apellidos</th> <th>Cédula</th> <th>Teléfono</th> <th>Correo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Kamala Nicole Caiza Escobar</td> <td>0250073095</td> <td>098280916</td> <td>kamilcaiza@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Adriana Valeria Chacón Fernández</td> <td>175337880</td> <td>0969236609</td> <td>adchacon@gmail.com.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Johann Leonardo García Ruiz</td> <td>0202318307</td> <td>0991667973</td> <td>johngarcia@gmail.com.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Byron Adriana Gutierrez Chico</td> <td>0250006695</td> <td>0903664739</td> <td>bgutierrez@gmail.com.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Lisbeth Alejandra Hurtado Escobar</td> <td>1753372150</td> <td>0989489446</td> <td>lhurtado@gmail.com.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Yadira Marcel Lucio Lacín</td> <td>0202040101</td> <td>0990364941</td> <td>lavadira@gmail.com.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Marcy Jacqueline</td> <td>0604636566</td> <td>0997007371</td> <td>marcocho@gmail.com.ueb.edu.ec</td> </tr> </tbody> </table>	Nº	Nombre y apellidos	Cédula	Teléfono	Correo	1	Kamala Nicole Caiza Escobar	0250073095	098280916	kamilcaiza@gmail.com	2	Adriana Valeria Chacón Fernández	175337880	0969236609	adchacon@gmail.com.ueb.edu.ec	3	Johann Leonardo García Ruiz	0202318307	0991667973	johngarcia@gmail.com.ueb.edu.ec	4	Byron Adriana Gutierrez Chico	0250006695	0903664739	bgutierrez@gmail.com.ueb.edu.ec	5	Lisbeth Alejandra Hurtado Escobar	1753372150	0989489446	lhurtado@gmail.com.ueb.edu.ec	6	Yadira Marcel Lucio Lacín	0202040101	0990364941	lavadira@gmail.com.ueb.edu.ec	7	Marcy Jacqueline	0604636566	0997007371	marcocho@gmail.com.ueb.edu.ec
Nº	Nombre y apellidos	Cédula	Teléfono	Correo																																					
1	Kamala Nicole Caiza Escobar	0250073095	098280916	kamilcaiza@gmail.com																																					
2	Adriana Valeria Chacón Fernández	175337880	0969236609	adchacon@gmail.com.ueb.edu.ec																																					
3	Johann Leonardo García Ruiz	0202318307	0991667973	johngarcia@gmail.com.ueb.edu.ec																																					
4	Byron Adriana Gutierrez Chico	0250006695	0903664739	bgutierrez@gmail.com.ueb.edu.ec																																					
5	Lisbeth Alejandra Hurtado Escobar	1753372150	0989489446	lhurtado@gmail.com.ueb.edu.ec																																					
6	Yadira Marcel Lucio Lacín	0202040101	0990364941	lavadira@gmail.com.ueb.edu.ec																																					
7	Marcy Jacqueline	0604636566	0997007371	marcocho@gmail.com.ueb.edu.ec																																					
<p>2. Reunión con el Ing. Manuel Yáñez y la Lic. Norma Paredes para recibir instrucciones de elaboración del proyecto.</p>																																									
<p>3. Guía nutricional del Adulto Mayor.</p>																																									

MÓDULO 1

Afiliados del seguro social campesino de la provincia Bolívar.

CAPACITACIÓN SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

VISITAS DOMICILIARIAS

Integración con los adultos mayores en sus distintos domicilios



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA

MÓDULO 2

Afiliados del seguro social campesino de la provincia Bolívar.
CAPACITACIÓN SOBRE EL MÓDULO II



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

VISITAS DOMICILIARIAS

Integración con los adultos mayores en sus distintos domicilios



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO

MÓDULO 3

Afiliados del seguro social campesino de la provincia Bolívar.
CAPACITACIÓN SOBRE LOS COLORES Y ALIMENTOS



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

Observaciones

Firma de Coordinador que presenta el informe



Fecha de entrega: 19/10/2022

Firma de Asistente Administrativa de Investigación y Vinculación



Sello con Fecha de recepción

Formato de Anexo 1

Guaranda, 19 de octubre de 2022

Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.

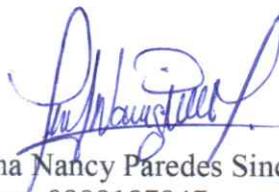
Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB

Presente. -

Reciba un atento y cordial saludo, por este medio le presento el listado de estudiantes que participan en el proyecto de vinculación titulado: **“CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES BOLÍVAR 2019-2024”**. Como Coordinador de este proyecto doy fe de que dichos estudiantes están cumpliendo con todas las labores estipuladas en el proyecto y en el tiempo previsto, hasta el momento hemos cumplido con **80 horas**, de lo cual tenemos las evidencias correspondientes, según lo estipulado en el sistema y reglamento de Vinculación de la UEB.

Nº	Apellidos y Nombres	Cédula	Teléfono
1	Armijo Monar Mariela Natividad	0250068731	0989947754
2	Caisaguano Chango Katherine Mishel	0504292186	0991729790
3	Cayambe Gómez Nayely Alejandra	0250305398	0993210391
4	Coloma Salazar María José	0202093928	0987667005
5	Chela Rosillo Any Dayana	0250188588	0967566972
6	Chiluisa Abrajan Segundo Gerardo	0503280851	0999294813
7	Lema Guamán Wilson Santiago	0250184801	0968676251
8	Martínez Gavilema Sahian Elizabeth	0202494340	0999384009
9	Moreano Rojas Karen Estefanía	1725331464	0992002428
10	Ochoa Taris Jefferson David	0250205903	0989885538
11	Paliz Lara Karla Gabriela	0202316246	0981934149
12	Quito Rodriguez Andrea Sulem	1726832387	0987640033
13	Rea Chasi Fernanda Magali	0202344404	0959430456
14	Rea Zaruma Jhomayra Alexandra	0250233186	0982750677
15	Rochina Azas Cristhian Xavier	0202174090	0991241802
16	Sanabria Rea Anthony Xavier	0202150843	0999103792
17	Talla Panata Sara Anabel	0605803006	0990715569
18	Tamami Chimborazo Andy Rodrigo	0202474722	0999293128
19	Tenelema Quinabanda Santiago Alexander	0250314499	0968148073
20	Tenelema Sisa Erika Karina	0250238730	0959006998
21	Tite Guano Johanna Lisbeth	1804971370	0985863963
22	Valle Ibarra Jefferson Joel	0250225711	0999078193
23	Zapata Suarez Bertha Cristina	1251048466	0967915964

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, se despide Atentamente



Profesora Norma Nancy Paredes Sinche

Teléfono: 0999187847

Cédula: 0201380300

Correo electrónico: nparedes@ueb.edu.ec

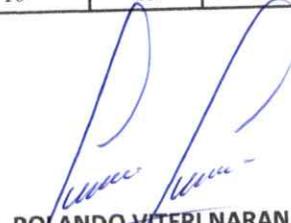


UNIVERSIDAD
ESTATAL
DE BOLÍVAR

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN
RECIBE: Lcda. NORMA NANCY PAREDES SINCHE
FECHA: 12 DE DICIEMBRE 2022
ACTA ENTREGA - RECEPCIÓN
PV-37-VS-II-2019

CANTIDAD	UM	DESCRIPCIÓN	VALOR UNIT	VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
2	RM	PAPEL BOND A4 DE 75 GR	2,3	4,6	CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCION DE SUS NECESIDADES BOLÍVAR 2019 - 2024
10	UN	ESFEROGRÁFICO	0,08	0,8	
20	UN	CARTULINA A4 KIMBERLY	0,02	0,4	
1	UN	MARCADOR PERMANENTE	0,23	0,23	
12	UN	LÁPIZ HB CON GOMA	0,06	0,72	
5	UN	CARPETA DE CARTON CON VINCHA	0,07	0,35	
1	UN	MASKING	0,58	0,58	
5	UN	MARCADOR TIZA LÍQUIDA	0,27	1,35	
1	UN	BORRADOR DE LÁPIZ	0,23	0,23	
1	UN	ARCHIVADOR T/OFICIO	1,14	1,14	
1	UN	CINTA DE EMBALAJE	0,44	0,44	
10	UN	PAPEL PERIÓDICO PLIEGOS	0,03	0,30	
TOTAL USD				11,14	


Lcdo. ROLANDO VITERI NARANJO
Ayudante de Investigación
CUSTODIO - ENTREGA


Lcda. NORMA NANCY PAREDES
Coordinadora del Proyecto
CUSTODIO - RECIBE

PROYECTO DE VINCULACIÓN

CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO
SOCIAL CAMPESINO EN FUNCION DE SUS NECESIDADES BOLIVAR 2019-2024

TUTORA

LIC. NORMA PAREDES

COORDINADOR ACTIVIDADES

MIGUEL YÁNEZ

ESTUDIANTES

ARMIJO MARIELA	QUITO ANDREA
CAISAGUANO KATHERINE	REA FERNANDA
CAYAMBE NAYELY	REA JHOMAYRA
COLOMA MARÍA JOSÉ	ROCHINA CRISTHIAN
CHELA DAYANA	SANABRIA ANTHONY
CHILUISA GERARDO	TALLA SARA
LEMA WILSON	TAMAMI ANDY
MARTÍNEZ SAHIAN	TENELEMA SANTIAGO
MOREANO KAREN	TENELEMA ERIKA
OCHOA JEFFERSON	VALLE JEFFERSON
PALIZ KARLA	ZAPATA CRISTINA

INFORME BIMENSUAL DE AVANCE

Coordinador del proyecto que presenta el informe	Periodo del informe		Fecha de entrega
Lic. Norma Paredes	Desde 19/10/2022	Hasta 09/12/2022	12/12/2022

1. Datos Informativos

Identificador	Descripción
Código del Programa o proyecto	37-DIVIUEB-VS-2-2019
Nombre del Programa o Proyecto	Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al seguro social campesino en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024
Fase / Total de fases	3 fase / 10 fases
Coordinador principal	Nombres Apellidos: Norma Nancy Paredes Sinche Celular: 0999187847 Email: nparedes@ueb.edu.ec
Coordinador subrogante	Nombres Apellidos: Silvana Ximena López Paredes Celular:0993434045 Email: slopez @ueb.edu.ec
Número de profesores participantes en este periodo	2
Número de estudiantes participantes en este periodo	23 estudiantes
Número de horas cumplidas en promedio por los estudiantes participantes	160 horas
Carreras participantes en este periodo	Facultad: Ciencias de la Salud del ser Humano Carrera: Enfermería
Comunidad receptora de la vinculación en este periodo	Seguro Social Campesino
Número de beneficiarios directos e indirectos durante este periodo	Beneficiarios Directos: 230 Beneficiarios Indirectos:1680
Cobertura y localización de este periodo (ubicación geográfica)	Provincia: Bolivar
	Cantón: Guaranda
	Parroquia: <ul style="list-style-type: none"> • Gradas • Marcopamba

	<ul style="list-style-type: none"> • Cochabamba • Laguatan, • Guapuloma • San pablo de Pita • San Gerardo • Ungubi
	Sitio:8 Organizaciones
Presupuesto ejecutado en este periodo:	De la UEB: 11.14
	De la Contraparte: 00
	Total, ejecutado: 11.14
Productos logrados durante el trimestre	<p>Elaboración de la Guía</p> <p>Elaboración de carteles demostrativos</p> <p>Elaboración de Trípticos</p>

2. Avances realizados en el bimestre

Programa / proyecto		Informe						
Objetivos o Resultados y Porcentaje de cumplimiento	Indicadores o Actividades	Tiempo Real			Cumplimiento del indicador (%)	Evidencias (fotografía o indicador de cumplimiento)	Descripción de la actividad	Acciones correctivas
		Desde	Hasta	Horas Cumplidas				
<p>Objetivo 1</p> <p>Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados.</p> <p>(20%)</p>	<p>Indicador 1</p> <p>Ejecutar actividades para promover una nutrición óptima para los afiliados</p>	19/10/2022	19/10/2022	6	100%		<p>Indicador 1</p> <p>Realizar charlas y recetas nutritivas para aumentar la conciencia sobre una nutrición saludable en adultos mayores</p>	<p>Indicador 1</p> <p>Las actividades previstas se desarrollaron en dispensario y en las visitas domiciliarias a cargo de los estudiantes donde creamos y preparamos con los adultos mayores recetas nutritivas que los ayuden a mantenerse saludables.</p>

	<p>Indicador 2 Las familias serán participes del abordaje de la alimentación</p>	24/10/2022	24/10/2022	6	100%		<p>Indicador 2 Realizar charlas, exposiciones para educar a las familias sobre la correcta alimentación y los beneficios que se tiene al llevar una buena alimentación</p>	<p>Indicador 2 Se realizó las charlas con carteles, dinámicas y para cada charla se llevaba una receta nutritiva para preparar con las familias</p>
	<p>Indicador 3 Realizar actividades para el cambio de estilo de vida a los afiliados</p>	31/10/2022	31/10/2022	6	100%		<p>Indicador 3 Realizar recetas nutritivas utilizando una variedad de alimentos, también se realizaron dinámicas con las frutas y verduras para que los afiliados puedan comprendernos</p>	<p>Indicador 3 Se realizaron recetas nutritivas, donde los alumnos llevaban las frutas y verduras según la receta prevista, de esta manera entendían lo importante que era llevar una correcta alimentación.</p>

	<p>Indicador 4 Realizar actividades interactivas donde las familias den su opinión acerca de la misma</p>	07/11/2022	07/11/2022	6	100%		<p>Indicador 4 Realizar dinámicas con los afiliados, ya sean bailo terapia, juegos de mesa, juegos recreativos con las frutas y verduras.</p>	<p>Indicador 4 Se realizó las dinámicas y juegos recreativos tanto en el dispensario, así como en las visitas domiciliarias. Donde las familias vendadas los ojos adivinaban que fruta o verdura es según los olores.</p>
	<p>Indicador 5 Realizar talleres para identificar su estilo de vida y alimentación.</p>	10/11/2022	10/11/2022	6	100%		<p>Indicador 5 Realizar un tes de preguntas a los afiliados con el fin de identificar su estilo de vida que llevan y como es su alimentación</p>	<p>Indicador 5 Realizamos las test a todos los afiliados para determinar el estilo de vida que llevan y se logró identificar que no tenían recursos para salir de su casa a la ciudad para poder comprar sus alimentos.</p>

<p>Objetivo 2 Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores. (15%)</p>	<p>Indicador 1 Preparación del material para realizar baile terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más para impulsar la actividad física y la salud mental en adultos mayores</p>	13/11/2022	13/11/2022	6	100%		<p>Indicador 1 Se da a conocer mediante exposiciones los estilos de vida saludables</p>	<p>Indicador 1 Se preparó los materiales para la actividad recreativa.</p>
	<p>Indicador 2 Solicitar permiso a las autoridades pertinentes para realizar las actividades.</p>	18/11/2022	18/11/2022	7	100%		<p>Indicador 2 Solicitar permiso al personal del dispensario para poder realizar la actividad.</p>	<p>Indicador 2 Se ejecutó todas las actividades planificadas sin ninguna novedad</p>

	<p>Indicador 3 Ejecución del taller de bailo Oterapia, terapia de relajación y diferentes actividades más.</p>	23/11/2022	23/11/2022	6	100%		<p>Indicador 3 Explicación acerca de la importancia de realizar terapias de relajación</p>	<p>Indicador 3 Preparación de los las sillas, para ejecutar el baile de la silla.</p>
	<p>Indicador 4 Registro de las personas que asisten al taller.</p>	28/11/2022	28/11/2022	7	100%		<p>Indicador 4 En la realización de la capacitación se registro a los adultos mayores que asistieron.</p>	<p>Indicador 4 La actividad se realizó sin ningún inconveniente.</p>

<p>Objetivo 3 Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables. (15%)</p>	<p>Indicador 1 Practicar continuamente ejercicios físicos y deporte para fortalecer los músculos y huesos, de esta manera potenciar al corazón y así mejorar la circulación sanguínea</p>	03/12/2022	03/12/2022	6	100%		<p>Indicador 1 Los ejercicios nos ayudan a mantener nuestra postura y mantener nuestros huesos saludables</p>	<p>Indicador 1 Se ejecuto actividades físicas para ayudar al mantenimiento del equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas con los adultos mayores.</p>
	<p>Indicador 2 Realizar actividades en tiempo libre preparar el taller.</p>	02/12/2022	02/12/2022	6	100%		<p>Indicador 2 Las dinámicas para adultos mayores, el hecho de realizar diferentes actividades</p>	<p>Indicador 2 Se realizo dinámicas que ayudan a los adultos mayores a mejorar su concentración.</p>

	<p>Indicador 3 Invitará a todas las personas que están afiliadas al seguro a participar.</p>	05/12/2022	05/12/2022	6	100%		<p>Indicador 3 Ofrecemos talleres de terapia ocupacional, socio-recreativas y de integración, orientados a la promoción, prevención y cuidado</p>	<p>Indicador 3 Identificamos a los adultos mayores en sus comunidades y realizamos las visitas domiciliarias.</p>
	<p>Indicador 4 Ejecutar los estilos de vida saludable haciendo hincapié en los tipos de dietas</p>	9/12/2022	9/12/2022	6	100%		<p>Indicador 4 Hábitos saludables en alimentación con respecto a número de comidas, consumo de frutas, ingesta de lácteos y menestras.</p>	<p>Indicador 4 Se realizo actividades físicas que ayudan a mantener una buena salud a los adultos mayores.</p>

Total De Horas Cumplidas Hasta El Momento				160	100%			
Limitaciones Encontradas								

3. Descripción de Actividades por Objetivo

Objetivo y Actividades	Actividades cumplidas (cualitativas / cuantitativas)	Inversión realizada (\$)
<p>O1 Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados. A 1.1 Ejecutar las actividades promoviendo un estado óptimo de nutrición a los afiliados A 1.2 Las familias serán participes del abordaje de la alimentación A 1.3 Realizar actividades para el cambio de estilo de vida a los afiliados A 1.4 Realizar actividades interactivas donde las familias den su opinión acerca de la misma A.1.5 Realizar talleres para identificar su estilo de vida y alimentación.</p>	<p>Se realizó talleres para brindar información oportuna, necesaria e importante, acerca de los estilos de vida saludable en los adultos mayores, además, promoviendo actividades interactivas para un óptimo desarrollo nutricional en su alimentación.</p>	<p>0.00\$</p>
<p>O2 Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores. A 2.1 Preparación del material para realizar baile terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más para impulsar la actividad física y la salud mental en adultos mayores</p>	<p>Se ejecutó actividades impulsando estilos de vida saludable haciendo hincapié, en la realización de actividad física, alimentación correcta y la salud mental en los adultos mayores que asistieron a la capacitación.</p>	<p>11.14</p>

<p>A 2.2 Solicitar permiso a las autoridades pertinentes para realizar las actividades. A 2.3 Ejecución del taller de bailo terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más. A 2.4 Registro de las personas que asisten al taller.</p>		
<p>O3 Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables. A 3.1 Practicar continuamente ejercicios físicos y deporte para fortalecer los músculos y huesos, de esta manera potenciar al corazón y así mejorar la circulación sanguínea A 3.2 Realizar actividades en tiempo libre preparar el taller A 3.3 Invitará a todas las personas que están afiliadas al seguro a participar. A 3.4 Ejecutar los estilos de vida saludable haciendo hincapié en los tipos de dietas</p>	<p>Se impulso a los adultos mayores la realización de actividad física no solamente mejora las capacidades funcionales o motoras, sino que aporta muchísimos beneficios al estado anímico y mental. Los movimientos ayudan a vencer el sedentarismo, aislamiento y la pasividad, logrando una mayor autonomía personal y por tanto, calidad de vida</p>	<p>0.00\$</p>

Anexos fotográficos

MÓDULO 4

Socialización del módulo IV sobre el consumo de sal en los alimentos para los adultos mayores del seguro social campesino de la provincia Bolívar.

CAPACITACIONES



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

MÓDULO 5

Socialización del módulo V el detective de los alimentos para los afiliados del seguro social campesino de la provincia de Bolívar.

CAPACITACIONES



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

MÓDULO 6

Socialización del módulo VI Agua en mi Comunidad para los afiliados del seguro social campesino de la provincia de Bolívar

CAPACITACIONES



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

MÓDULO 7

Socialización del módulo VII Actividad Física para los adultos mayores del seguro social campesino de la provincia de Bolívar.

CAPACITACIONES



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



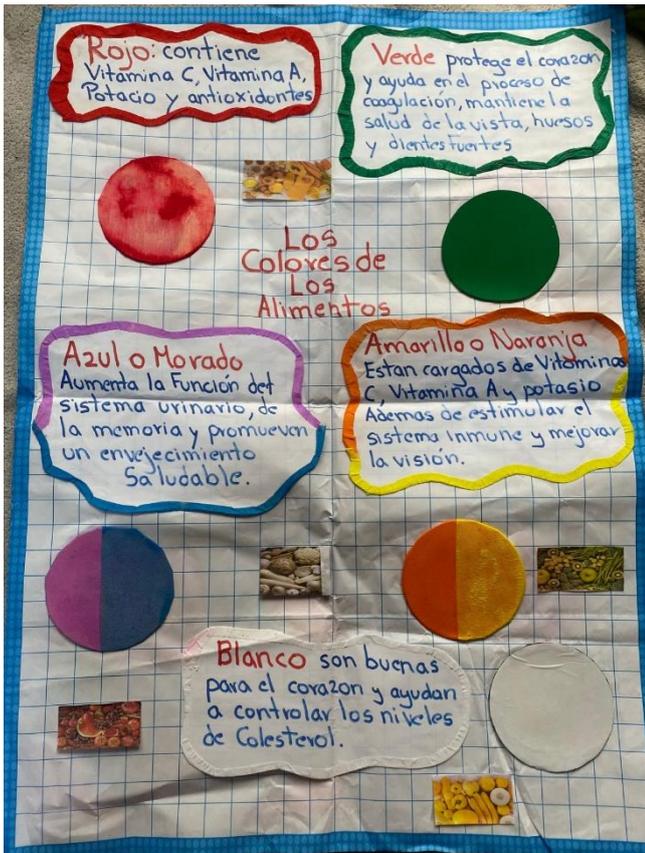
DISPENSARIO GUAPULOMA

TRIPTICO

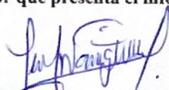
<p>PROYECTO DE VINCULACION</p> <p>Programa de alimentación saludable para el Adulto Mayor</p> <p>RECETA NUTRICIONAL</p> <p>Ensalada de frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hidratan y refrescan: ya que más del 90% de la composición de frutas y verduras está dada por agua. • Dan vitalidad: Depuran el organismo; Protegen la piel. • Regulan la función intestinal: Aportan pocas calorías. • Cuidan el corazón: Mejoran la digestión. 	<p>ENSALADA DE FRUTAS</p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Frutillas. -Guineo. -Uvas. -Papaya.   	 <p>PREPARACION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos; • Lavar todas las frutas y posterior pelar las frutas entre ellas las frutillas, el guineo, lsd uvas y la papaya • Cortar las frutas en rodajitas • Colocar todas las frutas preparadas en un recipiente y mezclar • Final, al servir salsear con crema de leche condensada. 
--	---	--

<p>ENVEJECIMIENTO EXITOSO</p> <p>Es un estado donde un individuo es capaz de invocar mecanismos adaptativos psicológicos, sociales para compensar las limitaciones fisiológicas, para lograr la sensación de bienestar y una alta autoevaluación de la calidad de vida, además de un sentido de realización personal.</p> 	<p>REFLEXION</p> <p>Todos sabemos que la alimentación es un elemento vital para la existencia humana, ella desempeña un papel central en la salud y vida de las personas. Su carencia o la mala calidad de los mismos degradan al ser humano, siendo la causa de una gran cantidad de enfermedades pudiendo llevarlo aun a la muerte.</p> 	<p>UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR</p> <p>FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO</p> <p>COORDINADORA DEL DISPENSARIO SEGURO SOCIAL CAMPESINO MARCOPAMBA</p> <p>DRA. INES CEVALLOS</p> <p>ESTUDIANTES:</p> <p>ANDREA QUITO SARA TALLA JOHANNA TITE</p> 
--	--	---

CARTELES

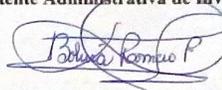


Firma de Coordinador que presenta el informe



Fecha de entrega: 12/12/2022

Firma de Asistente Administrativa de Investigación y Vinculación



Sello con Fecha de recepción

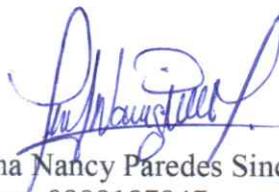
Guaranda, 12 de diciembre de 2022

Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.**Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB****Presente. -**

Reciba un atento y cordial saludo, por este medio le presento el listado de estudiantes que participan en el proyecto de vinculación titulado: **“Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al seguro social campesino en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024”**. Como Coordinador de este proyecto doy fe de que dichos estudiantes están cumpliendo con todas las labores estipuladas en el proyecto y en el tiempo previsto, hasta el momento hemos cumplido con **160** horas, de lo cual tenemos las evidencias correspondientes, según lo estipulado en el sistema y reglamento de Vinculación de la UEB.

Nº	Apellidos y Nombres	Cédula	Teléfono
1	Armijo Monar Mariela Natividad	0250068731	0989947754
2	Caisaguano Chango Katherine Mishel	0504292186	0991729790
3	Cayambe Gómez Nayely Alejandra	0250305398	0993210391
4	Coloma Salazar María José	0202093928	0987667005
5	Chela Rosillo Any Dayana	0250188588	0967566972
6	Chiluisa Abrajan Segundo Gerardo	0503280851	0999294813
7	Lema Guamán Wilson Santiago	0250184801	0968676251
8	Martínez Gavilema Sahian Elizabeth	0202494340	0999384009
9	Moreano Rojas Karen Estefanía	1725331464	0992002428
10	Ochoa Taris Jefferson David	0250205903	0989885538
11	Paliz Lara Karla Gabriela	0202316246	0981934149
12	Quito Rodriguez Andrea Sulem	1726832387	0987640033
13	Rea Chasi Fernanda Magali	0202344404	0959430456
14	Rea Zaruma Jhomayra Alexandra	0250233186	0982750677
15	Rochina Azas Cristhian Xavier	0202174090	0991241802
16	Sanabria Rea Anthony Xavier	0202150843	0999103792
17	Talla Panata Sara Anabel	0605803006	0990715569
18	Tamami Chimborazo Andy Rodrigo	0202474722	0999293128
19	Tenelema Quinabanda Santiago Alexander	0250314499	0968148073
20	Tenelema Sisa Erika Karina	0250238730	0959006998
21	Valle Ibarra Jefferson Joel	0250225711	0999078193
22	Zapata Suarez Bertha Cristina	1251048466	0967915964

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, se despide Atentamente



Profesora Norma Nancy Paredes Sinche

Teléfono: 0999187847

Cédula: 0201380300

Correo electrónico: nparedes@ueb.edu.ec

PROYECTO DE VINCULACIÓN

CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO
SOCIAL CAMPESINO EN FUNCION DE SUS NECESIDADES BOLIVAR 2019-2024

TUTORA

LIC. NORMA PAREDES

COORDINADOR ACTIVIDADES

MIGUEL YÁNEZ

ESTUDIANTES

ARMIJO MARIELA	QUITO ANDREA
CAISAGUANO KATHERINE	REA FERNANDA
CAYAMBE NAYELY	REA JHOMAYRA
COLOMA MARÍA JOSÉ	ROCHINA CRISTHIAN
CHELA DAYANA	SANABRIA ANTHONY
CHILUISA GERARDO	TALLA SARA
LEMA WILSON	TAMAMI ANDY
MARTÍNEZ SAHIAN	TENELEMA SANTIAGO
MOREANO KAREN	TENELEMA ERIKA
OCHOA JEFFERSON	VALLE JEFFERSON
PALIZ KARLA	ZAPATA CRISTINA

INFORME FINAL DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD DEL PROYECTO:

<< Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las Familias afiliadas al seguro social campesino en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024 >>

1. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

Identificador		Descripción		
Código del Programa o Proyecto:		37-DIVIUEB-VS-2-2019		
Nombre del Programa o Proyecto:		Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las familias afiliadas al seguro social campesino en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024		
Fase / Total de fases		3 fase /10 fases		
Línea y sub-línea de Vinculación:		Cuidados para la salud y la vida		
Programa de Vinculación:		Salud, interculturalidad y bienestar.		
Campo Amplio de conocimiento:		Cuidados integrales, culturales, estilos de vida saludables y promoción de la salud.		
Campo específico de conocimiento:		Adulto mayor I, II, Nutrición I, II, II, Antropología Médica, Medicina Alternativa, Atención Primaria En Salud, Enfermería comunitaria I y II, Proyectos de salud en Enfermería.		
Campo detallado de conocimiento:		Línea: Desarrollo Humano, sub-línea: salud y bienestar Humano.		
Alcance Territorial logrado:	Internacional () Nacional (X)	Regional () Provincial (X)	Cantonal (X) Institucional ()	
Carreras que participaron:	Ciencia de la salud del ser humano			
Coordinador Principal:	Nombres Apellidos: Norma Nancy Paredes Sinche			
	Celular: 0999187847 Email:nparedes@ueb.edu.ec			
Coordinador Subrogante:	Nombres Apellidos: Silvana Ximena López Paredes			
	Celular:0993434045 Email:slopez@ueb.edu.ec			
Cobertura y Localización:	Provincia: Bolívar			
	Cantón: Guaranda			

(ubicación geográfica)	Parroquia:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Gradas • Marcopamba • Cochabamba • Laguatan, • Guapuloma • San pablo de Pita • San Gerardo • Ungubi 	
Presupuesto Utilizado:	Sitio: 8 organizaciones	
	Del Asignado por la UEB: 681,94	
	Del Asignado por la Contraparte:0,00	
Periodo total de ejecución (Fechas)	Total, de Presupuesto: 681,94	
	Desde:18/08/2022	Hasta: 12/12/2022
Fases cumplidas (Horas cumplidas)	(3fase / 10 fases) Las horas que se cumplieron 160	
Número de docentes participantes:	2	
Número de estudiantes participantes:	23 Estudiantes	
Comunidad beneficiaria	San Gerardo Pertenece a Echeandia San pablo de Pita Pertenece a Caluma Guapuloma Pertenece a San Miguel Gradas Pertenece a Guaranda Marcopamba Pertenece a Guaranda Laguatan Pertenece a San Miguel Cochabamba Pertenece a Chimbo Ungubi Pertenece a San miguel	
Número de beneficiarios directos e indirectos	Beneficiarios Directos: 230 Beneficiarios Indirectos: 1680	
Convenio de respaldo	Sí existe	

2. GENERALIDADES

Este proyecto benefició al SSC el cual se encuentra conformado 21 dispensarios en los 7 cantones de la provincia Bolívar con 106 organizaciones, de lo cual el grupo de 23 estudiantes de la carrera de enfermería realizó el levantamiento de la línea base en 8 dispensarios Gradas, Marcopamba, Cochabamba, Laguatan, Guapuloma, Ungubi, San Pablo de Pita, San Gerardo. Debido a que el número de estudiantes fue limitado si se logró cubrir el 100% de las organizaciones.

3. OBJETIVOS

Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados.

Este proyecto fortaleció el estilo de vida de los adultos mayores por medio de las visitas domiciliarias, charlas, recetas nutritivas, actividades físicas, juegos, música terapia etc. De las y los asegurados del Seguro Social

Objetivos Específicos:

Objetivo Específico 2: Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores.

Objetivo Específico 3: Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables.

Se realizó una planificación donde participaron docente tutor, Ingeniero a cargo del SSC y estudiantes de enfermería, en la cual se realizó la distribución de los dispensarios para realizar las charlas educativas, a continuación, se procedió a realizar el reconocimiento de las 8 organizaciones y convocatoria de las mismas por medio del líder de cada comunidad. Posterior a esto se acudió a los diferentes lugares en el cual se logró ejecutar el proyecto llamado Incentivar estilos de vida saludables con énfasis en dietas equilibradas, nutritivas, variadas y actividad física acorde a las condiciones de los adultos mayores.

4. GRADO DE IMPACTO DEL PROYECTO

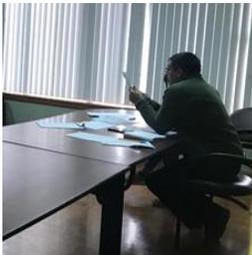
El impacto positivo es que gracias a la intervención de los estudiantes de enfermería se dio a conocer que la actividad física y una buena alimentación adecuada pueden disminuir las diversas enfermedades, por lo tanto, se obtiene un efecto positivo a nivel cognitivo; los ejercicios de memoria, una buena alimentación saludable esto ayudará a prevenir el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales, incluyendo el estrés.

5. RESULTADOS OBTENIDOS

De acuerdo al objetivo específico número 1, Incentivar estilos de vida saludables con énfasis en dietas equilibradas, nutritivas, variadas y actividad física acorde a las condiciones de los adultos mayores. Se logró incentivar a las familias a tener un huerto saludable para que su alimentación se adecuada, además reconocieron que la participación activa a diario forma parte de la construcción de un estilo de vida saludable en la vejez. Así la fuerza muscular, los huesos y el corazón, también podrán verse fortalecidos, y serán el complemento perfecto a una dieta saludable en la tercera edad.

Teniendo como resultado al 100% de los beneficiarios se logró educar e incentivar a tener una vida saludable, con las cuales alcanzamos las 160 horas.

5.1. Resultados del cumplimiento de indicadores del proyecto

Programa / proyecto		Informe						
Objetivos o Resultados y porcentaje de cumplimiento	Indicadores o Actividades	Tiempo Real			Cumplimiento del indicador (%)	Evidencias (fotografía o indicador de cumplimiento)	Descripción	Acciones correctivas
		Desde	Hasta	Horas Cumplidas				
Objetivo 1 Reforzar el sistema de información sobre las necesidades acerca de los estilos de vida de las y los afiliados. (40%)	Indicador 1. Requerir permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades de cuidado a las familias afiliadas.	18/08/2022	18/08/2022	6	100%		Indicador1. Se realizó los documentos requeridos para solicitar el permiso al seguro social campesino.	Indicador1. Permiso al seguro social campesino para la ejecución de las actividades

	<p>Indicador 2. Ejecutar una reunión preliminar con la persona encargada del seguro social campesino.</p>	29/08/2022	29/08/2022	4	100%		<p>Indicador 2. Reunión con la persona encargada del seguro social campesino para llevar a cabo las capacitaciones</p>	<p>Indicador 2. Se realizó la reunión con el fin de poder trabajar en equipo y asistir a los adultos mayores.</p>
	<p>Indicador 3. Reconocer según la información suministrada por la persona encargada.</p>	06/09/2022	06/09/2022	4	100%		<p>Indicador 3 Se procedió a reconocer la respectiva información por parte de la persona encargada para poder realizar un buen trabajo en equipo.</p>	<p>Indicador 3. Se llegó a reconocer con éxito la información para tener conocimientos de las actividades a tratar con los adultos mayores.</p>

	<p>Indicador 4. Preparar contenidos en conjunto con la persona responsables para dar inicio con la jornada de actividades</p>	09/09/2022	09/09/2022	4	100%		<p>Indicador 4. Se inició a revisar los contenidos con la persona encargada para dar a conocer en la jornada de actividades</p>	<p>Indicador4. Se prepara los contenidos respectivos con el objetivo de dar a conocer temas interesantes e importantes para los adultos mayores.</p>
	<p>Indicador 5 Solicitar permiso a las autoridades para trabajar.</p>	13/09/2022	13/09/2022	3	100%		<p>Indicador 5 Se realizó las solicitudes a las perspectivas autoridades para poder trabajar.</p>	<p>Indicador5 Las solicitudes que se realizó son con el fin de dar inicio con las jornadas de actividades en los diferentes lugares asignados</p>

	<p>Indicador 6</p> <p>Ejecutar actividades para promover una nutrición óptima para los afiliados</p>	15/09/2022	15/09/2022	6	100%		<p>Indicador 6</p> <p>Realizar charlas y recetas nutritivas para aumentar la conciencia sobre una nutrición saludable en adultos mayores</p>	<p>Indicador 6</p> <p>Las actividades previstas se desarrollaron en dispensario y en las visitas domiciliarias a cargo de los estudiantes donde creamos y preparamos con los adultos mayores recetas nutritivas que los ayuden a mantenerse saludables.</p>
--	---	------------	------------	---	------	---	---	--

	<p>Indicador 7 Las familias serán participes del abordaje de la alimentación</p>	20/09/2022	20/09/2022	7	100%		<p>Indicador 7 Realizar charlas, exposiciones para educar a las familias sobre la correcta alimentación y los beneficios que se tiene al llevar una buena alimentación</p>	<p>Indicador 7 Se realizó las charlas con carteles, dinámicas y para cada charla se llevaba una receta nutritiva para preparar con las familias</p>
	<p>Indicador 8 Realizar actividades para el cambio de estilo de vida a los afiliados</p>	23/09/2022	23/09/2022	7	100%		<p>Indicador 8 Realizar recetas nutritivas utilizando una variedad alimentos, también se realizar dinámicas con las frutas y</p>	<p>Indicador 8 Se realizó recetas nutritivas, donde los alumnos llevaban las frutas y verduras según las recetas previstas, de</p>

							verduras para que los afiliados puedan comprendernos	esta manera entendían lo importante que era llevar una correcta alimentación
	Indicador 9 Realizar actividades interactivas donde las familias den su opinión acerca de la misma	29/09/2022	29/09/2022	7	100%		Indicador 9 Realizar dinámicas con los afiliados, ya sean bailo terapia, juegos de mesa, juegos recreativos con las frutas y verduras.	Indicador 9 Se realizó las dinámicas y juegos recreativos tanto en el dispensario, así como en las visitas domiciliarias. Donde las familias vendadas los ojos adivinaban que fruta o verdura es según los olores.

	<p>Indicador10 Realizar talleres para identificar su estilo de vida y alimentación.</p>	05/10/2022	05/10/2022	6	100%		<p>Indicador 10 Realizar un tés de preguntas a los afiliados con el fin de identificar su estilo de vida que llevan y como es su alimentación</p>	<p>Indicador10 Realizamos las test a todos los afiliados para determinar el estilo de vida que llevan y se logró identificar que no tenían recursos para salir de su casa a la cuidad para poder comprar sus alimentos.</p>
--	--	------------	------------	---	------	---	--	--

<p>Objetivo 2</p> <p>Impulsar estilos de vida saludables haciendo hincapié en los tipos de dietas, actividad física y salud mental en adultos mayores. (30%)</p>	<p>Indicador 1</p> <p>Preparación del material para realizar una casa abierta sobre los estilos de vida. Saludables en adultos mayores.</p>	10/10/2022	10/10/2022	8	100%		<p>Indicador 1.</p> <p>Se prepara todos los materiales como cartulina, cinta adhesiva, tijera, marcadores, etc</p>	<p>Indicador 1.</p> <p>Se preparó todos los materiales (cartulina, colores, etc.) con el objetivo de que las actividades sean más creativas.</p>
	<p>Indicador 2</p> <p>Solicitar espacio para la realización de la casa abierta en los distintos seguros sociales campesinos de la provincia Bolívar.</p>	13/10/2022	13/10/2022	7	100%			<p>Indicador 2.</p> <p>Se procedió a solicitar una apertura en los diferentes lugares del seguro social campesino para realizar una casa abierta</p>

	<p>Indicador 3</p> <p>Ejecución de la casa abierta para dar a conocer los estilos de vida saludables (tipos de dietas) en los diferentes seguros sociales campesinos de la provincia bolívar.</p>	18/10/2022	18/10/2022	4	100%		<p>relevantes y beneficiosas para la salud</p> <p>Indicado3</p> <p>Se dio a conocer a los participantes de los diversos dispensarios de salud sobre los beneficios de una vida saludable con dietas saludables para su diario vivir. Cabe mencionar que nuestros participantes nos manifiestan que si ha sido de ayuda la explicación brindada.</p>
--	--	------------	------------	---	------	---	--

	<p>Indicador 4</p> <p>Registro de las personas que se acercan a recibir la información proporcionada.</p>	19/10/2022	19/10/2022	7	100%		<p>Indicador 4</p> <p>De cada información manifestada en las charlas se llevó un registro de los participantes de los dispensarios de salud.</p>	<p>Indicador 4</p> <p>Se llena un registro de asistencia de los participantes de todos los dispensarios de salud de la provincia de Bolívar que se encuentran dentro del proyecto, con su respectiva datos.</p>
	<p>Indicador 5</p> <p>Preparación del material para realizar baile terapia, terapia de relajación y diferentes actividades más para impulsar la actividad física y la salud mental en adultos mayores</p>	24/10/2022	24/10/2022	7	100%		<p>Indicador 5</p> <p>Se da a conocer mediante exposiciones los estilos de vida saludables</p>	<p>Indicador 5</p> <p>Se preparó los materiales para la actividad recreativa.</p>

	<p>Indicador 6 Solicitar permiso a las autoridades pertinentes para realizar las actividades.</p>	31/10/2022	31/10/2022	7	100%		<p>Indicador 6 Solicitar permiso al personal del dispensario para poder realizar la actividad.</p>	<p>Indicador 6 Se ejecutó todas las actividades planificadas sin ninguna novedad</p>
	<p>Indicador 7 Ejecución del taller de bailo Oterapia, terapia de relajación y diferentes actividades más.</p>	07/11/2022	07/11/2022	7	100%		<p>Indicador 7 Explicación acerca de la importancia de realizar terapias de relajación</p>	<p>Indicador 7 Preparación de los las sillas, para ejecutar el baile de la silla.</p>
	<p>Indicador 8 Registro de las personas que asisten al taller.</p>	10/11/2022	10/11/2022	7	100%		<p>Indicador 8 En la realización de la capacitación se registró a los adultos mayores que asistieron</p>	<p>Indicador 8 La actividad se realizó sin ningún inconveniente.</p>

<p>Objetivo 3</p> <p>Implementar un eje intercultural durante todo el proceso de fortalecimiento de estilos saludables. (30%)</p>	<p>Indicador 1</p> <p>Promover hábitos de vida saludable para fortalecer el proceso físico y mental de las familias campesinas</p>	13/11/2022	13/11/2022	6	100%		<p>Indicador1</p> <p>Se dio información sobre dietas saludables a familias y participantes de los diferentes dispensarios de salud y así mantener una vida equitativa tanto como física y, mentalmente de las familias de la provincia de Bolívar</p>	<p>Indicador1</p> <p>Los hábitos dados a conocer fueron jugos libres de endulzantes químicos, solo de pulpa y sus respectivas propiedades</p>

	<p>Indicador 2</p> <p>Fomentar factores de riesgo como la obesidad, vida sedentaria el uso de alcohol u cualquier otra sustancia que afecte nuestra salud</p>	18/11/2022	18/11/2022	7	100%		<p>Indicador2</p> <p>Se da a conocer mediante las charlas participativas sobre problemas graves o enfermedades por la vida sedentaria conjuntamente con el alcohol, a todos los participantes de los diferentes dispensarios que están dentro del proyecto de la provincia Bolívar.</p>	<p>Indicador2</p> <p>Se hace llegar esta información Para evitar enfermedades mediante la atención optima a nuestro cuerpo y más aún si son persona de edad avanzada.</p>
--	--	------------	------------	---	------	---	--	--

	<p>Indicador 3</p> <p>fortalecer y promover las prácticas de higiene y medidas de prevención entre todos los integrantes de la comunidad para de esta manera mejorar el estilo de vida</p> <p>Indicador 4</p> <p>Llevar una dieta equilibrada, manteniendo una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo.</p>	<p>23/11/2022</p> <p>28/11/2022</p>	<p>23/11/2022</p> <p>28/11/2022</p>	<p>7</p> <p>7</p>	<p>100%</p> <p>100%</p>	 	<p>Indicador3</p> <p>Se da a conocer información sobre la importancia de una buena y correcta higiene según la necesidad que ameriten las personas de los dispensarios de salud.</p> <p>Indicador4</p> <p>Mediante las charlas se dio a conocer la importancia de alimentarse saludablemente con alimentos</p>	<p>Indicador3</p> <p>Las practicas dadas a conocer fueron de gran ayuda a nuestros participantes ya que manifestaron ser de gran ayuda y que les mejoro su estilo de vida.</p> <p>Indicador4L</p> <p>os participantes nos manifestaron estar de acuerdo en la alimentación orgánica ya que son fáciles de</p>
--	---	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------	-------------------------	--	--	---

	<p>Indicador 5 Practicar continuamente ejercicios físicos y deporte para fortalecer los músculos y huesos, de esta manera potenciar al corazón y así mejorar la circulación sanguínea</p> <p>Indicador 6 Realizar actividades en tiempo libre preparar el taller.</p>	01/12/2022	01/12/2022	6	100%		<p>orgánicos libres de químicos.</p> <p>Indicador 5 Los ejercicios nos ayudan a mantener nuestra postura y mantener nuestros huesos saludables</p>	<p>reconocer los alimentos que contiene químicos.</p> <p>Indicador 5 Se ejecutó actividades físicas para ayudar al mantenimiento del equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas con los adultos mayores.</p>
		03/12/2022	03/12/2022	6	100%		<p>Indicador 6 Las dinámicas para adultos mayores, el hecho de realizar diferentes actividades.</p>	<p>Indicador 6 Se realizó dinámicas que ayudan a los adultos mayores a mejorar su concentración.</p>

	<p>Indicador 7 Invitará a todas las personas que están afiliadas al seguro a participar.</p>	05/12/2022	05/12/2022	7	100%		<p>Indicador 7 Ofrecemos talleres de terapia ocupacional, socio-recreativas y de integración, orientados a la promoción, prevención y cuidado</p>	<p>Indicador 7 Identificamos a los adultos mayores en sus comunidades y realizamos las visitas domiciliarias.</p>
	<p>Indicador 8 Ejecutar los estilos de vida saludable haciendo hincapié en los tipos de dietas</p>	9/12/2022	9/12/2022	6	100%		<p>Indicador 8 Hábitos saludables en alimentación con respecto a número de comidas, consumo de frutas, ingesta de lácteos y menestras.</p>	<p>Indicador 8 Se realizó actividades físicas que ayudan a mantener una buena salud a los adultos mayores.</p>

Limitaciones Encontradas								

6. INFORME ECONÓMICO

6.A. PRESUPUESTO ASIGNADO POR LA UEB

1. SUMINISTROS DE OFICINA

Concepto	Unidad (resmas, cajas, etc.)	Cantidad (de resmas, cajas, etc.)	Valor unitario (de resmas, cajas, etc.)	Total (\$)
PAPEL BOND A4 DE 75 GR	2,3	2	2,3	4,6
ESFEROGRAFICO	0,08	10	0,08	0,8
CARTULINA A4 KIMBERLY	0,02	20	0,02	0,4
MARCADOR PERMANENTE	0,23	1	0,23	0,23
LÁPIZ HB CON GOMA	0,06	12	0,06	0,72
CARPETA DE CARTON CON VINCHA	0,07	5	0,07	0,35
MASKING	0,58	1	0,58	0,58
MARCADOR TIZA LÍQUIDA	0,27	5	0,27	1,35
BORRADOR DE LÁPIZ	0,23	1	0,23	0,23
ARCHIVADORT/OFICIO	1,14	1	1,14	1,14
CINTA DE EMBALAJE	0,44	1	0,44	0,44
PAPEL PERIÓDICOS PLIEGOS	0,03	10	0,03	0,30
Total (6.A.1)				11.14

2. BIENES Y SERVICIOS A CARGO A LA UEB

(Indicar todos los bienes adquiridos durante la ejecución del proyecto, equipos en general, etc..)

Concepto	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Total
Impresiones a color	Unidad	160	24,00	24,00
Cd con portada	Unidad	1	1,50	1,50
Anillado	Unidad	1	2,00	2,00
SubTotal (6.A.2)				27,50
IVA 12%				3,30
Total				30,80

3. HONORARIOS DEL COORDINADOR (Calculado en base a la carga horaria asignada en el distributivo, la RMU del coordinador principal y la duración del proyecto)

	Valor
--	--------------

Hora por semana asignadas en el distributivo para la Función Sustantiva de Vinculación, h/semana	4
Duración de la propuesta en semanas, semana	16
RMU del coordinador principal dividido por 160 h, \$/h	1600/160=10
Total (6.A.3)	4*16*10 = 640

TOTAL 6.A PRESUPUESTO CON CARGO A LA UEB (\$ USA)	6.A.1+ 6.A.2+ 6.A.3	681.94
--	----------------------------	---------------

ANEXO 6.B.

PRESUPUESTO CON CARGO A LA CONTRAPARTE (*Describir el detalle*)

1. SUMINISTROS, IMPRESIONES, MATERIAL DIDÁCTICO, INSUMOS Y OTROS BIENES

Concepto	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Total
<i>Nombre de la adquisición</i>	<i>Unidades recibidas</i>		<i>Valor por unidad</i>	<i>Valor total del material</i>
Total (2.B)				00,00
TOTAL 6.B PRESUPUESTO CON CARGO A LA CONTRAPARTE (\$ USA)			6.B.1	00,00

TOTAL, PRESUPUESTO EJECUTADO DURANTE EL PROYECTO (\$ USA)	6.A+ 6.B	681.94
--	-----------------	---------------

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ Concluimos que este proyecto se logró cumplir de manera satisfactoria el trabajo donde se pudo incentivar a los adultos mayores de las organizaciones de los cantones Guaranda, Gradas, Marcopamba, Cochabamba, Laguatan, Guapuloma, Ungubi, San Pablo de Pita, San Gerardo. Ha tener una vida saludable, fortaleciendo necesidades de las y los afiliados. Para alcanzar los resultados utilizamos técnicas educativas para llegar con la información a cada uno de los beneficiarios.
- ✓ Dentro de los estilos saludables identificados en los adultos de los diferentes dispensarios, podemos identificar que no todas las personas llevan un estilo de vida buena ya que por la mala alimentación se pudo identificar que los adultos mayores padecen de enfermedades como la diabetes, personas hipertensas. Para la cual se fomentó conocimiento de una alimentación adecuada para equilibrar su alimento diario.
- ✓ Al fomentar un eje cultural se pretendió instruir a los adultos mayores a llevar una dieta adecuada no cambiando su forma de alimentar si no orientando a reducir los alimentos que le provocan daño

Recomendaciones

- ✓ Recomendamos a los estudiantes puedan seguir continuando con este proyecto que logren implementar más recetas nutricionales, para las familias beneficiarias así que conozcan la importancia de tener un huerto nutricional, que implementen más actividades físicas para mantener una vida saludable de los adultos mayores.
- ✓ Recomendamos preparar comidas que deben de ser al horno, escalfado, hervido; utilizando hierbas y especias, evitando el exceso de sales y azúcares y siempre en trozos para facilitar el consumo, trituración y digestión.
- ✓ Recomendamos hacer actividad física un mínimo 30 minutos diarios ya que adulto mayor poseen una mejor salud funcional y una calidad de vida saludable y así evitar que los músculos se contraigan.

Anexos fotográficos

<p>1. Elaboración de informes</p>	 <p>Documentación en el proyecto de vinculación titulado "CARRERAS ENFERMERAS CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL REGISTRO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES, BOLIVAR 2019-2024". Como Coordinadora de este proyecto doy fe de que he cumplido con el compromiso asumido a todos los actores involucrados en el proyecto y en el tiempo previsto de 180 horas, según lo estipulado en el sistema y reglamento de Vinculación de la UEB.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nº</th> <th>Nombre y apellidos</th> <th>Cédula</th> <th>Teléfono</th> <th>Correo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Kamila Nicole Caiza Escobar</td> <td>0250073095</td> <td>0982889016</td> <td>kambacain@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Adriana Valeria Chacón Jarama</td> <td>1751337880</td> <td>0989236609</td> <td>adchacón@mailes.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Johanna Lourdes García Paiz</td> <td>0202318507</td> <td>0991967973</td> <td>johangarcia@mailes.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Divyan Adriana Gutierrez Chico</td> <td>0250006895</td> <td>0980564739</td> <td>bgutierrez@mailes.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Luzbeth Alejandra Huarato Escobar</td> <td>1751372150</td> <td>0989689646</td> <td>lhuarato@mailes.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Yadira Maribel Lucio Lucio</td> <td>0202041011</td> <td>0990564941</td> <td>harrados@mailes.ueb.edu.ec</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Marcy Jackeline</td> <td>004463666</td> <td>0997007731</td> <td>mmarcosche@mailes.ueb.edu.ec</td> </tr> </tbody> </table>	Nº	Nombre y apellidos	Cédula	Teléfono	Correo	1	Kamila Nicole Caiza Escobar	0250073095	0982889016	kambacain@gmail.com	2	Adriana Valeria Chacón Jarama	1751337880	0989236609	adchacón@mailes.ueb.edu.ec	3	Johanna Lourdes García Paiz	0202318507	0991967973	johangarcia@mailes.ueb.edu.ec	4	Divyan Adriana Gutierrez Chico	0250006895	0980564739	bgutierrez@mailes.ueb.edu.ec	5	Luzbeth Alejandra Huarato Escobar	1751372150	0989689646	lhuarato@mailes.ueb.edu.ec	6	Yadira Maribel Lucio Lucio	0202041011	0990564941	harrados@mailes.ueb.edu.ec	7	Marcy Jackeline	004463666	0997007731	mmarcosche@mailes.ueb.edu.ec
Nº	Nombre y apellidos	Cédula	Teléfono	Correo																																					
1	Kamila Nicole Caiza Escobar	0250073095	0982889016	kambacain@gmail.com																																					
2	Adriana Valeria Chacón Jarama	1751337880	0989236609	adchacón@mailes.ueb.edu.ec																																					
3	Johanna Lourdes García Paiz	0202318507	0991967973	johangarcia@mailes.ueb.edu.ec																																					
4	Divyan Adriana Gutierrez Chico	0250006895	0980564739	bgutierrez@mailes.ueb.edu.ec																																					
5	Luzbeth Alejandra Huarato Escobar	1751372150	0989689646	lhuarato@mailes.ueb.edu.ec																																					
6	Yadira Maribel Lucio Lucio	0202041011	0990564941	harrados@mailes.ueb.edu.ec																																					
7	Marcy Jackeline	004463666	0997007731	mmarcosche@mailes.ueb.edu.ec																																					
<p>2. Reunión con el Ing. Manuel Yáñez y la Lic. Norma Paredes para recibir instrucciones de elaboración del proyecto.</p>																																									
<p>3. Guía nutricional del Adulto Mayor.</p>																																									

MÓDULO 1

Afiliados del seguro social campesino de la provincia Bolívar.

CAPACITACIÓN SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

VISITAS DOMICILIARIAS

Integración con los adultos mayores en sus distintos domicilios



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA

MÓDULO 2

Afiliados del seguro social campesino de la provincia Bolívar.
CAPACITACIÓN SOBRE EL MÓDULO II



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

VISITAS DOMICILIARIAS

Integración con los adultos mayores en sus distintos domicilios



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO

MÓDULO 3

**Afiliados del seguro social campesino de la provincia Bolívar.
CAPACITACIÓN SOBRE LOS COLORES Y ALIMENTOS**



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

MODULO 4

Socialización del módulo IV sobre el consumo de sal en los alimentos para los adultos mayores del seguro social campesino de la provincia Bolívar.

CAPACITACIONES



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

MÓDULO 5

Socialización del módulo V el detective de los alimentos para los afiliados del seguro social campesino de la provincia de Bolívar.

CAPACITACIONES



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

MÓDULO 6

Socialización del módulo VI Agua en mi Comunidad para los afiliados del seguro social campesino de la provincia de Bolívar

CAPACITACIONES



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA



DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

MÓDULO 7

Socialización del módulo VII Actividad Física para los adultos mayores del seguro social campesino de la provincia de Bolívar.

CAPACITACIONES



DISPENSARIO UNGUBÍ



DISPENSARIO DE SAN GERARDO



DISPENSARIO SAN PABLO DE PITA



DISPENSARIO LAGUATAN

VISITAS DOMICILIARIAS



DISPENSARIO GRADAS



DISPENSARIO MARCOPAMBA

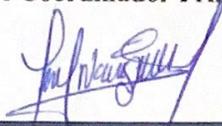


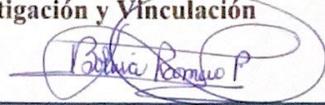
DISPENSARIO COCHABAMBA



DISPENSARIO GUAPULOMA

Observaciones

Firma de Coordinador Principal

Fecha de entrega: 12/12/2022

**Asistente Administrativa de
Investigación y Vinculación**

Sello con Fecha de recepción

Formato de Anexo 1

Guaranda, 12 de diciembre de 2022

Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.

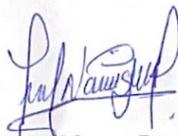
Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB

Presente. -

Reciba un atento y cordial saludo, por este medio le presento el listado de estudiantes que participaron en el proyecto de vinculación titulado: **“Cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables de las Familias afiliadas al seguro social campesino en función de sus necesidades. Bolívar 2019-2024”**. Como Coordinador de este proyecto doy fe de que los estudiantes cumplieron con todas las labores estipuladas en el proyecto y en el tiempo previsto, cumpliendo las **160** requeridas según lo estipulado en el sistema y reglamento de Vinculación de la UEB y de lo cual presento las evidencias correspondientes.

Nº	Apellidos y Nombres	Cédula	Teléfono
1	Armijo Monar Mariela Natividad	0250068731	0989947754
2	Caisaguano Chango Katherine Mishel	0504292186	0995707444
3	Cayambe Gómez Nayely Alejandra	0250305398	0993210391
4	Coloma Salazar María José	0202093928	0987667005
5	Chela Rosillo Any Dayana	0250188588	0967566972
6	Chiluisa Abrajan Segundo Gerardo	0503280851	0999294813
7	Lema Guamán Wilson Santiago	0250184801	0968676251
8	Martínez Gavilema Sahian Elizabeth	0202494340	0999384009
9	Moreano Rojas Karen Estefania	1725331464	0992002428
10	Ochoa Taris Jefferson David	0250205903	0989885538
11	Paliz Lara Karla Gabriela	0202316246	0981934149
12	Quito Rodríguez Andrea Sulem	1726832387	0987640033
13	Rea Chasi Fernanda Magali	0202344404	0959430456
14	Rea Zaruma Jhomayra Alexandra	0250233186	0982750677
15	Rochina Azas Cristhian Xavier	0202174090	0991241802
16	Sanabria Rea Anthony Xavier	0202150843	0999103792
17	Talla Panata Sara Anabel	0605803006	0990715569
18	Tamami Chimborazo Andy Rodrigo	0202474722	0999293128
19	Tenelema Quinabanda Santiago Alexander	0250314499	0968148073
20	Tenelema Sisa Erika Karina	0250238730	0959006998
21	Valle Ibarra Jefferson Joel	0250225711	0999078193
22	Zapata Suarez Bertha Cristina	1251048466	0967915964

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, se despide Atentamente



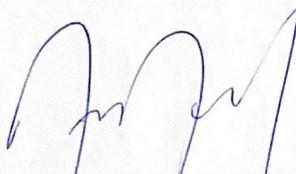
Profesora Norma Nancy Paredes Sinche
Teléfono: 0999187847
Cédula: 0201380300
Correo electrónico: nparedes@ueb.edu.ec

Guaranda, 12 de diciembre de 2022

Ing. Marcelo Vilcacundo, MsC.
Director de la Dirección de Investigación y Vinculación de la UEB
Presente. -

Reciba un atento y cordial saludo, por este medio le informo que yo Ing. Manuel Gerardo Yáñez Borja como representante del **Seguro social campesino.**, informamos que hemos cumplido con las 160 horas correspondientes a la tercera fase del proyecto titulado: **“CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FINCIÓN DE SUS NECESIDADES, BOLÍVAR 2019-2024.”** e informamos que los estudiantes participantes desarrollaron su trabajo de acuerdo al cronograma, entre los meses de Agosto y Diciembre de forma satisfactoria.

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, se despide Atentamente



Ing. Manuel Gerardo Yáñez Borja
Representante de la asociación/organización/fundación/etc.
Teléfono: 032982920 - 0996237319
Cedula: 0201498276
Correo electrónico: myanezb@iess.gob.ec

Guaranda, 12 de diciembre de 2022

Doctor
Carlos Ribadeneira.
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN
Presente

Luego de expresarle un cordial saludo, me permito remitir a usted la nómina de estudiantes que participaron en el Proyecto de Vinculación denominado: **“CUIDADOS INTEGRALES Y CULTURALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS FAMILIAS AFILIADAS AL SEGURO SOCIAL CAMPESINO EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES BOLÍVAR 2019-2024”**. FASE, aprobado mediante Resolución Nro. RCU – 009 – 2022 - 116 de fecha 18 de Agosto de 2022, código 37 – DIVIUEB – VS – 2 – 2019.

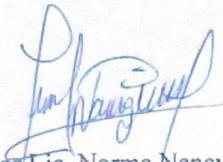
En calidad de Coordinador (a) del proyecto, declaro que los estudiantes ejecutaron todas las labores estipuladas y dentro del tiempo previsto, cumpliendo con las **(160 Horas)** requeridas según lo estipulado en el Sistema y Reglamento de Vinculación de la Universidad Estatal de Bolívar, por lo que solicito, muy comedidamente, autorice la elaboración de los certificados de vinculación con sus respectivas calificaciones.

La nómina aprobada fue de 23 estudiantes, de los cuales la Srta. Tite Guano Johanna Lisbeth en cédula de identidad CI.1804971370, falleció por lo que los certificados se los elaborará en un numero de 22 según la siguiente nómina:

N°	Nombres y apellidos	Cédula	Calificación	
			Números	Letras
1	Armijo Monar Mariela Natividad	0250068731	10	(Diez)
2	Caisaguano Chango Katherine Mishel	0504292186	10	(Diez)
3	Cayambe Gómez Nayely Alejandra	0250305398	10	(Diez)
4	Coloma Salazar María José	0202093928	10	(Diez)
5	Chela Rosillo Any Dayana	0250188588	10	(Diez)
6	Chiluisa Abrajan Segundo Gerardo	0503280851	10	(Diez)
7	Lema Guamán Wilson Santiago	0250184801	10	(Diez)
8	Martínez Gavilema Sahian Elizabeth	0202494340	10	(Diez)
9	Moreano Rojas Karen Estefania	1725331464	10	(Diez)
10	Ochoa Taris Jefferson David	0250205903	10	(Diez)
11	Paliz Lara Karla Gabriela	0202316246	10	(Diez)

12	Quito Rodriguez Andrea Sulem	1726832387	10	(Diez)
13	Rea Chasi Fernanda Magali	0202344404	10	(Diez)
14	Rea Zaruma Jhomayra Alexandra	0250233186	10	(Diez)
15	Rochina Azas Cristhian Xavier	0202174090	10	(Diez)
16	Sanabria Rea Anthony Xavier	0202150843	10	(Diez)
17	Talla Panata Sara Anabel	0605803006	10	(Diez)
18	Tamami Chimborazo Andy Rodrigo	0202474722	10	(Diez)
19	Tenelema Quinabanda Santiago Alexander	0250314499	10	(Diez)
20	Tenelema Sisa Erika Karina	0250238730	10	(Diez)
21	Valle Ibarra Jefferson Joel	0250225711	10	(Diez)
22	Zapata Suarez Bertha Cristina	1251048466	10	(Diez)

Cordialmente,



Profesor Lic. Norma Nancy Paredes Sinche
Coordinador del proyecto
Teléfono: 0999187847



Programa de alimentación saludable para el Adulto Mayor

ÍNDICE

JUSTIFICACION	!Error! Marcador no definido.
OBJETIVO	3
OBJETIVO GENERAL.....	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
MÓDULO 1.....	4
ADULTO MAYOR.....	4
OBJETIVO:.....	5
IDEA CENTRAL:.....	5
Características Biológicas y Psicosociales.....	!Error! Marcador no definido.
ACTIVIDAD	7
MÓDULO 2 SALUD DEL ADULTO MAYOR.....	10
IDEA CENTRAL.....	11
CONCEPTOS ORIENTADORES.....	11
OBJETIVO.....	11
INTRODUCCIÓN.....	11
ACTIVIDADES PRELIMINARES.....	12
DESARROLLO DEL TALLER - PRIMERA PARTE.....	13
DESARROLLO DEL TALLER - SEGUNDA PARTE.....	14
PROCESO.....	14
MÓDULO 3.....	16
LOS COLORES Y LOS ALIMENTOS.....	16
OBJETIVO.....	17
IDEA CENTRAL.....	17
DESARROLLO DEL TALLER- PRIMERA PARTE.....	18
DESARROLLO DEL TALLER- SEGUNDA PARTE.....	19
MÓDULO 4.....	22

LA SAL EN LOS ALIMENTOS.....	22
OBJETIVOS:.....	23
Idea Central:.....	23
Conceptos Orientadores: La Sal en los Alimentos.....	23
ACTIVIDADES PRELIMINARES	25
DESARROLLO DEL TALLER: PRIMERA PARTE.....	26
DESARROLLO DEL TALLER: SEGUNDA PARTE.....	27
MÓDULO 5.....	29
DETECTIVES DE LOS ALIMENTOS	29
OBJETIVO.....	30
IDEA CENTRAL.....	30
ACTIVIDADES PRELIMINARES:.....	31
Desarrollo del taller – Primera parte	32
Desarrollo del taller segunda parte:.....	35
MÓDULO 6.....	36
AGUA EN MI COMUNIDAD.....	36
OBJETIVO.....	37
IDEA CENTRAL.....	37
CONCEPTOS: AGUA EN MI COMUNIDAD.....	37
BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA.....	39
DESARROLLO DEL TALLER- PRIMERA PARTE	40
DESARROLLO DEL TALLER- SEGUNDA PARTE.....	41
DESARROLLO DEL TALLER- TERCERA PARTE.....	42
EVALUACIÓN.....	43
MÓDULO 7.....	45
ACTIVIDAD FÍSICA.....	45
OBJETIVO.....	46
Idea central.....	46
Conceptos orientados.....	46

Actividades Preliminares	48
DESARROLLO DEL TALLER-PRIMERA PARTE	49
DESARROLLO DEL TALLER-SEGUNDA PARTE	50

PRESENTACION

El Seguro Social Campesino, desde el área de Gestión Comunitaria, viene desarrollando actividades que promuevan el cuidado de la salud mediante de la producción de alimentos saludables, que mejoren la el cuidado de la salud de las familias afiliadas al SSC y en especial el cuidado de la salud de las personas Adultas Mayores.

Desde esta perspectiva, desde la Gestión Comunitaria se establece como líneas de acción en su competencia de Desarrollo Social trabajar en coordinación con la Universidad Estatal de Bolívar a través de la Escuela de Enfermería el generar una Guía de Alimentación Saludable para el Adulto Mayor que nos permitirá trabajar en el mejoramiento nutricional de esta población afiliada.

La mayor cantidad de muertes, enfermedades, son consecuencia de las llamadas enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, infartos, diabetes, sobrepeso y obesidad, osteoporosis, hipertensión y algunos tipos de canceres).

El 74 % de las defunciones en el mundo representan estos problemas de salud, que están relacionados con los hábitos alimenticios no saludables y con la falta de actividad física, esta situación se agrava más debido a que la población está formada por un número cada vez más grande de adultos mayores, los cuales son más sensibles ante las enfermedades.

Ante esta situación, es fundamental, trabajar en los factores de riesgo asociados a una dieta poco saludable y a la falta de actividad física. Esta guía promueve el fomento de modos de vida más saludables, dando énfasis al fortalecimiento de capacidades de las personas Adultas Mayores para lograr cambios de comportamiento que promuevan una dieta equilibrada, con productos de la zona y que incorpore saberes ancestrales.

Todos sabemos que la alimentación es un elemento vital para la existencia humana, ella desempeña un papel central en la salud y vida de las personas. Su carencia o la mala calidad de los mismos degradan al ser humano, siendo la causa de una gran cantidad de enfermedades pudiendo llevarlo aún a la muerte.

Actualmente estamos cada vez más conscientes de que los problemas por carencias nutricionales, el hambre, desnutrición como también la ingesta de alimentos en forma inadecuada; exceso de grasas, alimentos procesados, poca fruta o vegetales, son causas de alteraciones que dañan la salud y comprometen la calidad de vida de las personas.

El incremento de la esperanza de vida, el deseo de mantener una buena salud y una máxima calidad de vida en edades avanzadas son una prioridad. Aunque la genética es un determinante de la expectativa de vida, existen otros factores directamente relacionados con la calidad de vida, entre los que destaca el estado nutricional, tan relacionado con la forma en la que nos alimentamos. El estado nutricional y la dependencia por tanto se encuentran estrechamente relacionados.

Una ingesta alimentaria deficiente supone bajas concentraciones de nutrientes, lo que se asocia con discapacidad en mayores:

- Baja ingesta de proteínas conduce a la pérdida de masa muscular con reducción de autonomía para realizar las actividades de la vida diaria, lo que a su vez repercute en malnutrición.

- Baja concentración de vitaminas (selenio, vitamina B6, vitamina B12) son predictores de discapacidad en mujeres mayores.
- Bajo aporte de calorías y proteínas.
- La incidencia de comorbilidad (padecer 2 o más enfermedades) es superior en personas mayores dependientes. Durante la enfermedad suele aumentar la demanda de energía y proteína, además de ser frecuente pérdidas de apetito.
- Pérdida o disminución de la percepción de los sabores dulces y salados. Este hecho contribuye a un apetito selectivo, que prioriza en muchas ocasiones los alimentos más sabrosos, pero menos saludables.
- Presencia de problemas de masticación.
- Los problemas de masticación se asocian a una menor ingesta de diversos nutrientes, entre los que se incluyen fibra, vitaminas, calcio y proteínas, sin embargo, se tiende a aumentar la ingesta de grasas y colesterol.
- Otros factores que pueden influir: la polimedicación, las interacciones farmacológicas, el aislamiento o las situaciones de pobreza.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer cuidados integrales y culturales para el fortalecimiento de estilos de vida saludables en Adultos Mayores del Seguro Social Campesino de la provincia Bolívar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Diseñar una guía sobre estilos saludables con énfasis en dietas equilibradas, nutritivas, variadas y actividades física acorde a las condiciones de los Adultos Mayores
- ❖ Realizar acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad que apoyen el bienestar de las y los afiliados Adultos Mayores, para prevenir la incidencia de enfermedades por estilos de vida inadecuados.
- ❖ Incentivar a las personas Adultas Mayores, a mantener una alimentación saludable, con el fin de prevenir complicaciones en su salud.

MÓDULO 1

Envejecimiento y su relación con la con la nutrición





OBJETIVO:

Identificar los principales cambios físicos y psicológicos que se dan en los adultos mayores.

IDEA CENTRAL:

Iniciar promoviendo una reflexión sobre los cambios biológicos y psicológicos que se presentan cuando se llega a la etapa de Adultos Mayores, como un proceso universal, natural, progresivo, dinámico, y heterogéneo, resultantes de la influencia de factores genéticos, ambientales, sociales y del estilo de vida.

CONCEPTOS ORIENTADORES

El envejecimiento es un fenómeno complejo que abarca cambios moleculares, celulares, fisiológicos, y psicológicos.

Los problemas de salud y la declinación fisiológica se desarrollan progresivamente.

Sin embargo, los efectos directos del proceso de envejecimiento no parece que sean tan claros, y la prueba más evidente es que personas muy ancianas en muchas ocasiones pueden permanecer sanas siempre que su estado de nutrición sea adecuado. Aun así, hoy sabemos que cada vez hay un mayor número de personas de edad que se vuelven frágiles, que presentan disminución de la función visual; aumento de las alteraciones cognitivas y trastornos del equilibrio o la marcha que afectan a su capacidad de movimiento, factores todos ellos que pueden limitar las posibilidades de adquirir y preparar comida.

Además, se produce una disminución del apetito fundamentalmente debido a una menor actividad física, a problemas bucodentales o a trastornos del estado de ánimo, con el peligro potencial de que se reduzca la ingesta de nutrientes esenciales.

Puede considerarse que la nutrición interactúa con el proceso de envejecimiento de varias formas:

1. La mayoría de las funciones corporales declinan progresivamente a lo largo de la vida adulta. La pregunta es cómo la nutrición y formas de estilo de vida contribuyen a empeorar o mejorar la pérdida de tejidos y funciones ligadas a la edad.
2. La frecuencia de enfermedades crónicas degenerativas se incrementa con la edad. Existe razonable evidencia de factores dietéticos implicados en la etiología de estas enfermedades que, a su vez, pueden beneficiarse de una intervención nutricional.
3. La mayoría de las personas comen menos a medida que la edad avanza y, en consecuencia, las ingestas de nutrientes pueden resultar más bajas que las recomendadas. Una importante cuestión es si las personas de edad tienen adecuado suministro de energía y nutrientes para mantener y aún mejorar su salud.
4. Con la edad, los aportes alimentarios tienen un rendimiento metabólico menor y el apetito tiende a disminuir. Por tanto, es indispensable administrar al organismo los nutrientes necesarios, sobre todo si el individuo se mantiene activo.
5. Se hace necesario distinguir entre el Adulto Mayor sano y el enfermo. En el sano, la alimentación equilibrada debe ser suficiente para prevenir las subcarencias o carencias nutricionales, y así retrasar el proceso de envejecimiento y evitar la aparición de enfermedades.

En el individuo enfermo, el frecuente aumento de los requerimientos nutricionales no se suele acompañar del paralelo aumento en la alimentación, lo que provoca una disminución de las reservas corporales y una mayor fragilidad del organismo.



CAMBIOS QUE SE PRESENTAN CON EL ENVEJECIMIENTO EN LA BOCA

- Disminuye la producción de saliva por eso hay sequedad en la boca
- Mayor desgaste en la superficie de los dientes
- Las encías se adelgazan favoreciendo la pérdida de los dientes
- Menor capacidad defensiva frente a la agresión bacteriana
- Las caries y las enfermedades bucales constituyen el 88% de los problemas más frecuentes en los adultos mayores

EL SENTIDO DEL GUSTO

- Después de los 60 años disminuye el número de papilas gustativas por lo tanto existe dificultad para sentir los sabores y disminuye el apetito
- La actividad física favorece la digestión y estimula el apetito

LA FUNCION INTESTINAL

- Se producen alteraciones en la mucosa músculos y glándulas intestinales
- Disminuye la producción de ácido clorhídrico
- Disminuye el movimiento y la elasticidad del músculo intestinal lo que condiciona a sufrir estreñimiento flatulencia y dolor abdominal.

LA ESTRUCTURA ESQUELETICA

Disminución de la capacidad para formar tejido óseo

Disminuye la eficacia para absorber los minerales de los alimentos, como por ejemplo el calcio

El organismo compensa las deficiencias de minerales utilizando las que están en los huesos

La vitamina D ayuda a la absorción intestinal del calcio (Los baños de sol estimulan la producción de vitamina D)

EL SISTEMA MUSCULAR

- Disminución de la masa y de la fuerza muscular, por lo tanto, se reducen también las necesidades calóricas.
- El déficit de masa muscular es reemplazado por tejido graso
- La práctica constante de ejercicios aumenta la fuerza muscular, y mejora la coordinación de los movimientos

EL METABOLISMO

- Existen alteraciones en el procesamiento de carbohidratos que pueden conducirnos a la diabetes
- Se da un proceso de pérdida de agua corporal
- Se disminuyen los requerimientos calóricos
- Si los adultos mayores tienen una dieta hipercalórica y realizan poca actividad física, pueden padecer de sobrepeso, obesidad o diabetes.
- La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por un desorden en los niveles de glucosa en la sangre

EL SISTEMA INMUNOLOGICO

- Las células de defensa pierden eficacia se debilitan
- Aumentan la predisposición para las infecciones y el cáncer
- En las mujeres, el cáncer de mamá y de cuello uterino son las más frecuentes
- En los varones el cáncer de estómago y de próstata son los más frecuentes



Desarrollo del taller

ACTIVIDAD

Saludo y bienvenida; conexión consigo mismo.

MATERIALES

Papelotes, marcadores, Sillas

PROCESO

Primeramente, organizaremos las sillas en forma circular, y conforme vayan llegando los vamos ubicando en sus respectivas sillas a los adultos mayores.

Una vez que el grupo este completo procedemos a dar la el saludo de bienvenida a todos los participantes, deseando que la jornada del taller que se va a desarrollar sea del agrado de todos los participantes.

Para que los participantes puedan entrar en confianza con los instructores se puede realizar una actividad de integración (Dinámica, Baile o ejercicios de estiramiento)

TIEMPO

Dependiendo del número de participantes esta actividad no debe llevar más de 30 minuto

RECOMENDACIONES

En esta fase inicial del taller es muy importante generar un ambiente agradable para el desarrollo del taller, de este momento dependerá el grado de participación de todas y todos los participantes, para ello es fundamental que se trate siempre con respeto a todas las personas, creando un ambiente de confianza.

DESARROLLO DEL TALLER SEGUNDA PARTE

ACTIVIDAD:

Identificación de los cambios que se presentan en el envejecimiento

MATERIALES:

Papelotes, Marcadores

Proceso

Colocar un papelote en la pared o pizarra y motivar a que los participantes puedan ir indicando Cuáles son los cambios tanto físicos como emocionales que han ido identificando en su proceso de envejecimiento y lo vamos anotando en el cartel.

Una vez identificado los cambios que se presentan en el proceso de envejecimiento debemos hacer notar que la etapa de Adulto Mayor es un proceso biológico natural hacia el cual debemos caminar todos los seres humanos y que lo importante es que para llegar a esta etapa se llegue con todas las condiciones necesarias, tanto físicas, nutricionales y psicológicas.

Para esta actividad damos a conocer cuáles son los cambios que se producen en la vejes, establecidas en el cuadro de conceptos orientadores.

TIEMPO

Esto depende mucho del número de participantes que va a realizar la actividad, pero debemos tomar en cuenta que no debe llevar más de 40 minutos.

RECETA NUTRICIONAL

Zanahoria

La zanahoria tiene principalmente el caroteno presente en las zanahorias, la cual ayuda o sirve para curar tu sistema, es antioxidante, reduce las probabilidades de un ataque cardiaco y aumenta la eficiencia del sistema inmune.

Es bueno para los ojos

Protege la vista de los efectos dañinos del sol y previene la pérdida visual que pasa naturalmente con el paso del tiempo.

Antioxidante

Ayuda a reducir los riesgos de enfermarse, gracias a que ayuda al sistema inmune a defenderse de los radicales libres, bacterias, virus e inflamación.

COLADA DE ZANAHORIA

Materiales

- Cuchillos
- Licuadora
- Recipientes
- Cernidora
- Ollas



Ingredientes

1 libras de zanahorias

1 1/2 libra de panela

5 litros de leche

1/2 taza de agua

Canela cantidad suficiente

Preparación:

-Cocinar la zanahoria, licuar agregar la leche hasta que esté una consistencia semi sólida, luego poner a hervir la mezcla con unos trocitos de canela a fuego bajo.

-Ponga en una paila la panela, disuelva el dulce y añada a la mezcla anterior.

-Moviendo constantemente hasta que nuevamente comience a hervir.

MÓDULO 2

SALUD DEL

ADULTO MAYOR



MÓDULO 2: SALUD DEL ADULTO MAYOR



OBJETIVO

Promover el mejoramiento en el acceso de las personas adultas mayores a los servicios del Ministerio de Salud, y Seguro Social campesino (IESS) con el único objetivo tener una atención de calidad para tener tratamiento oportuno en sus enfermedades para mejorar la salud en general satisfaciendo necesidades importantes dentro de la sociedad. **(Aranda, 2018)**

IDEA CENTRAL

"La promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida", tiene como finalidad, dar las pautas para el logro de un envejecimiento exitoso, con la menor cantidad de enfermedades posibles o adecuadamente controladas y manteniendo físico, psicológico y social (Aranda, 2018)

CONCEPTOS ORIENTADORES

INTRODUCCIÓN

La OMS considera al envejecimiento exitoso como un estado donde un individuo es capaz de invocar mecanismos adaptativos psicológicos y sociales para compensar limitaciones fisiológicas, para lograr una sensación de bienestar y una alta autoevaluación de la calidad de vida y un sentido de realización personal, incluso en el contexto de la enfermedad y discapacidad **(OMS, 2021)**

La nutrición en el adulto mayor es fundamental e importante el aumento de consumo de frutas, legumbres, verduras y cereales dado su elevado contenido en nutrientes (vitaminas y minerales) fibra esencial para mantener la motilidad intestinal y evitar el estreñimiento. Es necesario aumentar el consumo de calcio(lácteos) 1vitamina D, elevar el consumo de agua por lo menos de 5 a 8 vasos, y por último motivar hacer ejercicio mínimo media hora todos los días y a sea caminar, correr, trotar etc., para evitar el sedentarismo lo cual conlleva a enfermedades.

ACTIVIDADES PRELIMINARES

Preparar el ambiente para el taller

Se debe capacitar sobre la salud tanto física, psicológica y social en Centros geriátricos tanto en la zona urbana como rural, en base a la educación y promoción para la salud, dirigido a los adultos mayores para el mantenimiento de su movilidad, tiene como objetivo fomentar y sensibilizar a los adultos mayores, a sus cuidadores y familiares , para incrementar los conocimientos dirigidos hacia la modificación de conductas, situaciones e identificación oportuna de riesgos relativos que comprometan la salud de los adultos mayores.

El cuidado del adulto mayor debe enfocarse hacia la evaluación integral, prevención del del deterioro de la movilidad y protección de la autonomía, sobre todo cuando se logra identificar tempranamente factores de riesgo o señales oportunas del deterioro, antes de que este ocurra o sea irreversible. **(Pérez, 2019)**

Conocer el contexto y la cultura de los adultos mayores

El envejecimiento activo es un proceso que se da a lo largo de la vida, a través de un bienestar físico, social y mental. La cultura que rodeó al adulto mayor determina una longevidad activa. Además, dependerá del tiempo que se mantenga realizando actividades diarias. Para ello la sociedad le da el apoyo para seguir desarrollándose. El envejecimiento activo está dado por un bienestar emocional que se mantiene por la creencia de cada cultura que fortalecen la espiritualidad de cada adulto mayor y además una buena salud mental **(Montoya, 2017)**.



DESARROLLO DEL TALLER – PRIMERA PARTE

Actividad

Disfrutar el placer del canto.

Materiales

Parlante, computadora y tarjetas con el género de música

PROCESO

El facilitador provee las tarjetas con los géneros musicales a los participantes identifican los materiales con los que vamos a trabajar; una vez identificado todos los materiales, se procede a desarrollar la actividad del cantó.

Una vez concluida la identificación de los materiales, el facilitador con los participantes debe identificar de los elementos enunciados, cuales son aquellos que nosotros los podemos manejar, se deberá resaltar en términos de número o porcentaje, que cantidad de elementos están en nuestras manos.

Finalmente se realiza una reflexión con todos los participantes, resaltando el cuidado de la salud, y de cómo a través del cantó podemos ayudar a mejorar el estado de salud mental ya que con ello podemos recordar los géneros musicales de la época del adulto mayor y así poder ver lucidez de su mente.

TIEMPO



Dependiendo del número de participantes, esta actividad no debe demorara más de 30 minutos

RECOMENDACIONES



Durante toda esta actividad, el facilitador debe crear ambientes de confianza y promover la participación de todos/as los/as participantes.

DESARROLLO DEL TALLER – SEGUNDA PARTE

Actividad

- Presentación de los integrantes. Y actividad psicomotora
- Avanzaditas

Materiales

- Pelota



PROCESO

Un juego simple pero eficaz. Los participantes deben formar un círculo, y en un primer momento cada miembro del grupo, por turnos, va diciendo al resto su nombre. Tras ello, se coge una pelota que los integrantes del grupo deberán ir pasándose. Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases, pudiendo ser este al azar siempre y cuando se integre a todos los participantes.

Si se quiere añadir un componente competitivo o como una manera de acabar el juego, según va pasando el tiempo la pelota se lanzará cada vez más rápido. Quien no identifique correctamente a la persona que se la ha pasado o bien no consiga atrapar la pelota es eliminado.



TIEMPO

Dependiendo del número de participantes, esta actividad no debe demorara más de 30 minutos

RECOMENDACIONES

- Durante esta actividad, todas las personas tienen que estar muy atentas para poder aprenderse el nombre de sus compañeros
- Tienen que estar muy atentos en el momento que les toque coger la pelota
- El facilitador debe crear ambiente de confianza y promover la participación de todos/as los/as participantes.

RECETA NUTRICIONAL: TORTILLA DE QUINUA

INGREDIENTES

- Una taza de quinua
- 4 huevos; 1 cucharadita de aceite; 1 cucharadita de sal



MATERIALES:

- Cedazo
- Sartén
- Cocina
- Gas

PREPARACIÓN

- Se cocina media libra de quinua
- Luego se bate 4 huevos hasta que quede una mezcla homogénea y se le agrega una pizca de sal.
- Y al último se procede a freír con unas gotitas de aceite



MÓDULO 3

LOS COLORES Y LOS ALIMENTOS

VERDE

Contienen luteína, antioxidante que refuerza la visión. Potasio, vitamina C, K y ácido fólico.



ROJO

Ricos en licopeno y antocianinas que mejoran la salud del corazón y disminuye el riesgo de cáncer.



NARANJA

Son ricos en vitamina C y betacaroteno, ayudan a la visión, la piel y el sistema inmunitario.



VIOLETA

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten la vejez, reduce el riesgo de cáncer y mantiene la memoria.



BLANCO

Ricos en fitoquímicos y potasio. Ayudan a reducir el colesterol, bajar la presión y prevenir la diabetes.



MODULO 3 LOS COLORES Y LOS ALIMENTOS



OBJETIVO

Incentivar a los adultos mayores la importancia de los alimentos y su beneficio en la salud mediante los colores que representa cada alimento.

IDEA CENTRAL

Orientar a los adultos mayores en los alimentos con respecto a los colores que contiene cada grupo nutritivo. Esta directriz alimentaria considera tres grupos de alimentos: verde (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (leguminosas y producto de origen animal).

INTRODUCCIÓN

Los alimentos tienen una variedad de formas, colores, sabores y texturas. Estas características están más definidas en las frutas y vegetales. Los alimentos no pasan directamente de la boca al estómago, ellos primero se conectan con el cuerpo:

Los colores transmiten mensajes a través de la vista

Los sabores se conectan desde la lengua

Los olores tienen caminos de conexión por la nariz

Este proceso actúa ayudando al organismo a protegerse de las enfermedades y son capaces de influir en nuestras emociones:

El color **rojo** de las frutas y verduras ayudan a proteger de enfermedades del corazón y de la próstata. (tomate, frutillas, pimientos rojos etc.).

El color **amarillo** ayuda a la vista y nos protege de enfermedades de la piel (zanahoria, papaya, pimiento amarillo, zapote, zapallo, etc.).

El color **verde** protege el hígado (coliflor, el papa nabo que nos protege de las enfermedades del pulmón).

DESARROLLO DEL TALLER- PRIMERA PARTE

Actividad

Saludo y bienvenida:

Conexión con la población a participar mediante la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía para mejorar la salud.

Materiales

- Un reproductor de CD
- Flash con diferentes tipos de música, alegre, triste,ailable, etc.



Proceso

Reproducir las diferentes canciones y preguntar a la población a tratar que emociones generan al momento de participar en dicha actividad. Esta dinámica permite crear un ambiente más cercano que los admite conectar con nuestras emociones.

En esta actividad se recomienda socializar el trabajo y los temas que se trataran en dicho periodo de tiempo en el cual todos participaremos en dicho taller.



Tiempo

Dependiendo el número de participantes; esta actividad no debe llevar más allá de 30 minutos.



Recomendaciones

En esta actividad inicial es recomendable generar un ambiente agradable, en el cual dependerá mucho el grado de participación de todos los participantes, para ello es fundamental que se trate a todas las personas con respeto y creando un ambiente de confianza.



DESARROLLO DEL TALLER- SEGUNDA PARTE

Actividad

Reconocer las características y el contenido de las frutas y vegetales mediante la identificación los colores de los alimentos.



Materiales

Organizar una mesa con variedad de frutas y vegetales de tres colores: rojo, amarillo, verde.
Alimentos:

- Rojo (tomate, frutillas y manzanas)
- Amarillo (zanahoria, zapote)
- Verde (coliflor, pepino)

Una lámina con gigantografías de colores y sabores

Proceso

1. Características de los alimentos

El facilitador comienza con una pregunta: ¿Se han preguntado porque los alimentos tienen diferentes, colores, sabores, olores, texturas?

Mientras tanto se va indicando las frutas y vegetales de colores y como se conectan con el organismo a través de puntos sensibles que se encuentran en la vista. Los colores tienen sustancias que ayudan a elevar las defensas: el rojo ayuda al corazón, el verde al hígado, el color amarillo al estómago y a la piel. Los sabores de los alimentos tienen sus pares de sabor en la lengua: salado, picante, amargo, dulce y ácido.

¿En que ayudan los sabores?

Ayudan a la digestión es decir facilitan que el organismo humano desencadene una serie de mecanismos y produzca sustancias y líquidos digestivos que ayudan a transformar los alimentos en sustancias más pequeñas para que puedan llegar a las diferentes partes del organismo.

¿Y los olores?

Despiertan emociones, recuerdos, alegrías

2. Contenido de los alimentos

El facilitador, muestra los otros alimentos y pregunta: ¿Qué contienen los alimentos?

Mientras va indicando en forma práctica, vivencial, va explicando con palabras simples el contenido de los alimentos, (apoyando por la lámina de los alimentos). Para finalizar esta actividad apoyados en una cartulina con un listado de los problemas de salud ms comunes, reflexionamos en las consecuencias de no comer suficientes frutas y vegetales.

Los alimentos nos ofrecen los nutrientes y la energía que las personas requerimos para vivir. Los alimentos tienen colores que contienen pigmentos o sustancias que ayudan a elevar las defensas así en el color rojo del tomate, frutillas, remolacha, sandía y otros están el **Lycopeno** que ayuda a proteger el corazón y la próstata.

Los alimentos tienen vitaminas y minerales como el calcio que está en la coliflor, col, queso fortalece los huesos, como la **Vitamina A** que está en la zanahoria, zapote, pimientos amarillos que ayuda a la piel y la vista. Los alimentos tienen 5 sabores en la lengua que ayudan a la digestión y a conectarse con las necesidades de los órganos y sistemas del cuerpo. Tienen olores que nos traen; recuerdos, alegrías, temores, que son capaces de incentivar emociones calientes como el odio y emociones frías como el miedo.



Tiempo

Esta actividad debe desarrollarse en 1 hora, más o menos, en función del nivel de interacción de los participantes.



Recomendaciones

Durante toda esta actividad, el facilitador debe crear un ambiente de confianza y promover la participación de todos/as los/as participantes.

Tarea de acuerdo a la actividad

Presentar una fruta por cada color y manifieste en que beneficia a la salud.

RECETA NUTRICIONAL

Ensalada de frutas (con los tres grupos de colores)

- Hidratan y refrescan, ya que más del 90% de la composición de frutas y verduras está dada por agua.
- Dan vitalidad; Depuran el organismo; Protegen la piel.
- Regulan la función intestinal; Aportan pocas calorías.
- Cuidan el corazón; Mejoran la digestión.

• INGREDIENTES

Color rojo: 1 libra de frutillas, 3 unidades de manzanas; ¼ de sandía

Color amarillo: 1 papaya; 4 unidades de bananos; 3 unidades de naranjas.

Color verde: 3 manzanas verdes; 4 unidades de peras; 3 unidades de kiwi

Leche condensada



PREPARACION:

- Lavarse las manos;
- Lavar todas las frutas y posterior pelar las frutas entre ellas la naranja el kiwi y el banano
- Cortarlos las frutas en rodajitas
- Colocar todas las frutas preparadas en un recipiente y mezclarlo
- Final, al servir salsear con crema de leche condensada.

MÓDULO 4

LA SAL EN LOS ALIMENTOS



MÓDULO 4: LA SAL EN LOS ALIMENTOS

OBJETIVOS:

- Conocer los riesgos que producen el consumo de sal exagerado.
- Informar sobre la importancia de la reducción de la cantidad de sal en los alimentos.
- Realizar una charla educativa sobre los consejos de alimentación que ayuden a disminuir el consumo de la sal y eviten enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares.

Idea Central:

Para mantener una vida sana, que nos ayude a protegernos de las enfermedades necesitamos dar mucha importancia a una alimentación diaria sana, variada, evitando los alimentos procesados y enfocada a una disminución en el consumo de sal inferior a los 5 g/día recomendado por la OMS.

Conceptos Orientadores: La Sal en los Alimentos

Introducción

La sal es una sustancia que se agrega en los alimentos, que necesitan una fuente de sodio como saborizante, también se usa como conservante, ayuda a mantener la comida en buen estado por más tiempo. Sodio es un mineral que nuestro organismo necesita para controlar la presión arterial, es importante para que el cuerpo funcione de una forma correcta, se necesita cantidades pequeñas de sodio por lo que la OMS recomienda que es menos de 5g por persona al día. (OMS, 2020)

El uso de la sal es tan imprescindible para la vida, ha acompañado a todas las civilizaciones a lo largo de los siglos, sin embargo, la sociedad actual ha duplicado su consumo hasta alcanzar cantidades perjudiciales para la salud.

El exceso de sodio que consumimos, y por tanto sus efectos negativos, no se puede contrarrestar con ningún otro factor de la dieta o del estilo de vida y mucho menos bebiendo más agua. La sal hace que el organismo produzca la sensación de sed y por tanto nos lleva a tomar más líquidos, si finalmente bebemos más se produce un aumento en la circulación sanguínea que fuerza

las paredes arteriales y con ello incrementa la presión arterial y de igual forma puede incrementar el riesgo de enfermedades accidentes cerebrovasculares.

Una cucharada de sal contiene unos 2300mg de sodio, ya superior al límite recomendado para los adultos. Los alimentos ricos en sodio que consumimos no provienen del salero ya que los fabricantes de alimentos y otras personas que preparan alimentos emplean la sal como conservantes las utilizan para agregar sabor, curar carnes, espesar salsas y mantener la humedad en cientos de alimentos por lo cual la sal se encuentra en casi todos los alimentos procesados y preparados que compramos.



Las Estrategias para que consuma menos sodio (sal) son las siguientes:

- ❖ En los adultos recomienda consumir menos de 5 gramos lo que vendría a hacer un poco menos que una cucharada de té de sal por día.
- ❖ Leer las etiquetas de información nutricional para optar por alimentos que contengan bajo nivel de sodio.
- ❖ Reducir la cantidad de sal en los alimentos que se vaya a consumir.
- ❖ Agregar a la dieta, más alimentos caseros, en los que podrá vigilar mejor el contenido del sodio, use aliños que contenga poca o nada de sal cuando cocine o consuma alimentos.
- ❖ Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados que contengan mucho sodio.
- ❖ Evitar colocar el salero en la mesa. **(Monckeberg, 2017)**



ACTIVIDADES PRELIMINARES

Preparar el ambiente para el taller

Es importante realizar una pequeña investigación sobre las formas de alimentación, de la comunidad, visitar los sitios en los cuales se proveen de los alimentos (ferias, mercado, huertos), y como se alimentaban antes las familias para tener una base y lograr un acercamiento con los participantes

Por otro lado, es importante conocer las formas de trabajo

y de vida de las familias participantes para plantear horarios adecuados para el taller. Es fundamental, por lo tanto, ofrecer un ambiente cálido, recreativo y de corto tiempo.



Conocer el contexto y la cultura local sobre alimentación, y tradiciones ancestrales.

Prepararse para recibir a los participantes de la misma que Ud. recibe a una visita importante. Tener la sala limpia, las sillas en círculo, o en una U colocando las sillas alrededor, todos los materiales educativos se deben chequear para tener todo listo para la clase y cuando las personas entren puedan sentir ese ambiente de respeto, tranquilidad que le podemos brindar.



DESARROLLO DEL TALLER: PRIMERA PARTE



Actividad:

Charla sobre el uso correcto de la sal y las proporciones diarias requeridas.

Materiales:

Marcadores, pizarra o cartulina, dibujos de alimentos

Proceso:

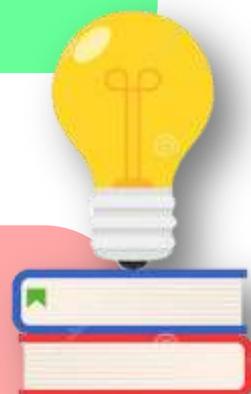
A través de la charla el participante deberá participar de forma activa a través de los diferentes ejercicios que se van a realizar sobre alimentos que contengan alto contenido de sal y el porcentaje diario recomendando a consumir. Una vez concluida la charla se fomentará que tomen conciencia a que reduzcan el contenido en sal en los productos, de modo que los consumidores se vayan adaptando al sabor.

Tiempo

Dependiendo del número de participantes la actividad no debe llevar más allá de aproximadamente de 1 hora.

Recomendación

Durante toda esta actividad se debe prestar mucha atención de igual manera crear un ambiente de confianza y promover a la participación a las personas.



Tarea a realizar durante la semana:

Planear una mezcla de condimentos, hierbas o frutas que puedan dar un buen sabor a la comida sin la necesidad del uso de sal

Link Del video

<https://www.facebook.com/EatingHealthyNYC/videos/362462555463278/>

DESARROLLO DEL TALLER: SEGUNDA PARTE



Actividad

Presentación del video sobre las enfermedades que producen la sal.

Materiales

Video, proyector



Proceso

Utilizando los medios más adecuados, el facilitador realizará la proyección del video.

Una vez concluido el video, el facilitador deberá generar un espacio en donde los participantes expongan sus inquietudes sobre los temas expuestos; al final se cerrará con un resumen de todo lo aprendido.

Tiempo

Esta actividad debe llevarse a cabo en 30 minutos

Recomendación:

Durante esta actividad se recomienda a los participantes poner atención al final para que al final de la presentación puedan hacer preguntas de las dudas que se les hayan generado durante la presentación del video.

Tareas a realizar durante la semana:

La tarea para nuestros participantes, ellos durante la semana no deberán consumir en exceso la sal sino en pequeñas cantidades para evitar tener problemas en su salud.

Link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=pc4fubfSnWc>



MÓDULO 5

DETECTIVES DE

LOS

ALIMENTOS



MODULO 5: DETECTIVES DE LOS ALIMENTOS

OBJETIVO

Crear hábitos saludables en los adultos mayores afiliados al seguro social campesino

IDEA CENTRAL

Conocimiento de los alimentos y preparación de dietas

CONCEPTOS ORIENTADOS:



INTRODUCCIÓN

La alimentación juega un papel esencial en el bienestar y salud de los adultos mayores por lo que es necesario llevar una dieta equilibrada donde se deben reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además asegurar que la comida provea de calcio, hierro y minerales esenciales para una buena salud.

Una dieta para personas mayores debe incluir dos raciones de verduras y hortalizas al día, 3 raciones de frutas y comidas. Las verduras para la tercera edad son vitales, ya que aportan nutrientes necesarios que ayudarán a tener un mejor proceso de digestión y a mantenerse saludable. La importancia está en la variedad en los alimentos, el modo de preparación y las cantidades, que puedan consumir al día. Los cambios organizativos en las dietas son muy importantes para que no caiga en el aburrimiento, y haya más combinación de nutrientes en cada plato. (García, 2019)

La comida, se puede repartir entre 5 o más ingestas al día, combinando las proteínas, fibras, hortalizas, vegetales, cereales y frutas. Siempre será mejor optar porciones pequeñas más veces al día, que las tres tradicionales comidas en porciones abundantes.

ACTIVIDADES PRELIMINARES:

Preparar el ambiente para el taller

Es importante realizar una investigación acerca de la forma de alimentación en la comunidad, visitar los sitios de donde proveen los alimentos (ferias, mercados, huertos) y como se nutrían anteriormente las familias para así obtener conocimiento y poder lograr un contacto con los colaboradores.

Además, es importante tener noción sobre cuál es la forma de trabajo y de vida de las familias participantes para así diseñar horarios apropiados para el taller, es fundamental brindar un ambiente cálido, recreativo y de corto tiempo.

Conocer el contexto y la cultura local sobre alimentación, y tradiciones ancestrales.

Se debe preparar para recibir a las familias participantes de una manera muy educada, tener el lugar limpio, sillas en círculo o en U, los materiales deben ser educativos y llamativos, de igual forma los ingredientes de las recetas deben estar en orden para las degustaciones, chequear todos los materiales. Cuando las personas ingresen deben sentir ese respeto e importancia que le proporcionamos a este sitio de aprendizaje



Desarrollo del taller – Primera parte

ACTIVIDAD

Descubriendo los alimentos con los sentidos

MATERIALES

- Venda o franela
- Sentidos: olfato, tacto, gusto
- Alimentos de diferentes tipos: olor, textura, forma.



Consiste en tapar los ojos a los participantes y con el tacto, olor o sabor adivinar de qué alimentos se trata, se lo va hacer en grupos, y aquel que adivine más alimentos será el ganador.

Se recomienda que en este espacio se socialicen la agenda de trabajo, indicando los temas que se trataran, y el tiempo en el cual todos participaremos del taller.



Tiempo

Dependiendo del número de los participantes, esta actividad no debe llevar más allá de 30 minutos



Recomendaciones

Como parte inicial del taller es muy importante generar un ambiente amigable, sociable y de respeto para que cada uno de los participantes se sienta seguros y animados, de tal manera puedan participen de forma activa en la capacitación y la puedan entender.



Tarea

identificar 3 alimentos, textura, olor, sabor.



Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=uBFhVzQgIUU>

Desarrollo del taller: Segunda parte

Recetas Demostrativas

Actividad

☺ Sopa hortelana



Ingredientes

- 3 zanahorias peladas y cortadas en cuadros pequeños
- 6 hojas de acelga finamente picadas
- 2 papa nabos pelados y finamente picados
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 ½ libra de papas peladas y cortadas en cuadritos pequeños
- ¼ de taza de fideo macarrón
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharada de manteca de color
- 2 tazas de leche
- 1 ½ litros de agua caliente
- ¼ de taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

Proceso

Poner al fuego una cacerola con el aceite y la manteca de color, cuando este caliente, colocar la cebolla y el agua. Enseguida, añadir la acelga, el papa nabo y la zanahoria, revolver durante 3 a 5 min. Agregar el agua y la leche. En una sartén, tostar el fideo sin manteca y añadir a la sopa cuando las verduras este a medio cocinar, añadir las papas y conservar el hervor a fuego lento hasta que la sopa esté a punto, adicionamos con queso rallado, sal al gusto finalmente apagar el fuego y servir.





Tiempo

Esta actividad debe llevarse a cabo en 40 minutos.

Recomendaciones

- Lavar las verduras antes de realizar la sopa
- Lavarse las manos antes y durante la preparación de la comida
- Utilice agua segura para preparar sus alimentos
- Asegurarse de no acercarse mucho a la cocina para evitar algún accidente de quemadura.



Link del video

https://www.youtube.com/watch?v=G_nTiYsXdfg



Desarrollo del taller Segunda parte: Recetas demostrativas

Actividad

- ☺ Zumo de remolacha, zanahoria y naranja

Ingredientes

- 1 remolacha
- 2 naranjas

Preparación

Exprimir el zumo de la naranja, y verterlo en la licuadora junto con la zanahoria y la remolacha peladas; licuar y servir.



Tiempo



Esta actividad se debe llevar a cabo en 30 minutos



Link del video

<https://www.youtube.com/watch?v=QuC1Q96kOYg>

MÓDULO 6

AGUA EN MI COMUNIDAD



MÓDULO 6: AGUA EN MI COMUNIDAD



OBJETIVO

Explicar la importancia del consumo de agua y cuáles son sus beneficios, propiedades físicas y propiedades químicas para el organismo, ya que es el medio ideal para el transporte de sustancias, siendo fundamental en los procesos de digestión, absorción, distribución de nutrientes, transporte.



IDEA CENTRAL

Para mantener un estilo de vida saludable, debemos consumir agua de manera segura. Al hacerlo, podemos evitar posibles enfermedades y asegurarnos de que nuestro cuerpo funcione correctamente.



CONCEPTOS: AGUA EN MI COMUNIDAD INTRODUCCION

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA PARA LA SALUD

Primero recordemos que el agua potable es el agua libre de parásitos y bacterias, esta se logra mediante un proceso físico-químico de desinfección. No tiene color ni olor. Todo ser humano debe consumir agua potable, también llamada agua segura. **(Salas, 2021)** Aunque el agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante de nuestro cuerpo, recibe escasa atención en las recomendaciones dietéticas y las guías clínicas.

Todo esto hace que la población adulta mayor sea más susceptibles y vulnerables frente a la deshidratación y la podemos distinguir evaluando distintos signos y síntomas como: pérdida de apetito; sensación de sed; intolerancia al calor; cansancio; insomnio; irritabilidad; taquicardia; estreñimiento; vértigo, mareos, hipotensión arterial; boca pegajosa o reseca; orina escasa, concentrada y de olor fuerte; ojos hundidos y visión débil.

El consumo del agua no solo debe ser importante en las épocas festivas, sino debe alcanzar el mismo protagonismo durante todas las épocas de año y ser ingerido como cualquier otro nutriente. Las necesidades de líquidos son variables para cada persona y están determinadas en función de la edad, actividad física, de las condiciones ambientales, metabolismo, vestimenta, consumo de fármacos y hábitos alimenticios. Se recomienda que la ingesta de líquidos por parte de la persona mayor se realice gradualmente a lo largo de todo el día, como mínimo 6 a 8 vasos diarios de agua libre, siendo aumentado en la mañana y media tarde, para evitar los despertares y micciones nocturnas.

Además, se debe beber líquidos sin esperar a tener sed, ya que ésta aparece cuando existe un cierto grado de deshidratación. Se debe aumentar el consumo de alimentos con mayor contenido de líquidos, como frutas y verduras, leche, caldos o sopas. Hay que tener especial cuidado con el consumo de té y café, ya que altera el sueño y al tratarse de líquidos diuréticos, contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se bebe poco líquido.



BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA

Lubrica las articulaciones



Disminuye la producción de cálculos o piedras en el riñón



Reduce el riesgo de ataque al corazón



Mejora la digestión y previene el estreñimiento



Disminuye las infecciones urinarias



DESARROLLO DEL TALLER- PRIMERA PARTE

Actividad

Conectándonos con nuestro cuerpo. "Reflexiones sobre el agua en mi comunidad"



Materiales

Bolsa negra y un objeto.

Proceso

El facilitador debería organizar grupos de juego de 3 o más competidores, solo lo que requerimos es una bolsa que no posibilite ver lo cual hay dentro. En su interior, se debe incorporar un objeto que él compañero más grande debería explicar valiéndose sólo por el tacto y el propósito del resto del conjunto es adivinar cuál es aquel objeto que está dentro solamente con la especificación que dará su compañero de grupo.

Tiempo

La actividad dependiendo del número de participantes y de su interacción debe desarrollarse en un tiempo estimado de 35 minutos.



Recomendaciones

El facilitador debe instaurar un ambiente de familiaridad y compañerismo para poder así promover la participación de todas/os los participantes.

DESARROLLO DEL TALLER- SEGUNDA PARTE

Materiales

Hojas de papel o una pizarra, un esfero, el número de personas jugando es ilimitado.

Actividad

Enseñanza acerca del juego detectives del agua en los adultos mayores.

Proceso

En la hoja de papel o en la pizarra, cada uno/a irá diciendo los lugares en los que podemos encontrar el agua, tanto en la propia naturaleza como en nuestro día a día. Realizar esto por turnos para que participen todos.

Cuando ya no tengan más ideas, pasaremos a la segunda fase del juego. En esta nos toca pensar en las consecuencias de que el agua desaparezca en cada uno de esos lugares. Algunas serán más fáciles, como qué sucedería si dejase de llover.

Una vez que tenemos todas las posibles situaciones, llega la hora de convertirse en detectives del agua, realizando preguntas al compañero/a de al lado sobre cómo hace un buen uso del agua en cada una de las situaciones planteadas.



Tiempo

Aproximadamente 30 minutos

DESARROLLO DEL TALLER- TERCERA PARTE

Aprendamos a cuidar el agua

ACTIVIDAD

Presentación de los participantes

MATERIALES

- Hoja
- Esfero

PROCESO

- ✓ Al inicio de la partida el programa expone un tablero de sopa de letras mostrando el tema sobre el que consideran las palabras que hay que encontrar en la misma.
- ✓ Se decide al azar el orden de los turnos de los jugadores

TIEMPO

Cada sopa de letras finaliza cuando se encuentran todas las palabras escondidas, si bien el programa puede dar la sopa por finalizada cuando resta por encontrar alguna de las palabras y el tiempo se prolonga sin que ninguno de los jugadores lo consiga.

En caso de empate se establecen unas reglas de desempate:

- Vence quien sume entre sus palabras encontradas un menor número de letras.
- Si persiste el empate, vence quien haya encontrado un mayor número de palabras escritas al revés.



EVALUACIÓN

TAREA

Pedir a los participantes que se comprometan a hervir el agua y reservarla en los pasteleros respectivos y cuáles son los resultados.

Desarrollo del taller segunda parte:

Recetas demostrativas

Actividad

- Ensalada de Frutas.

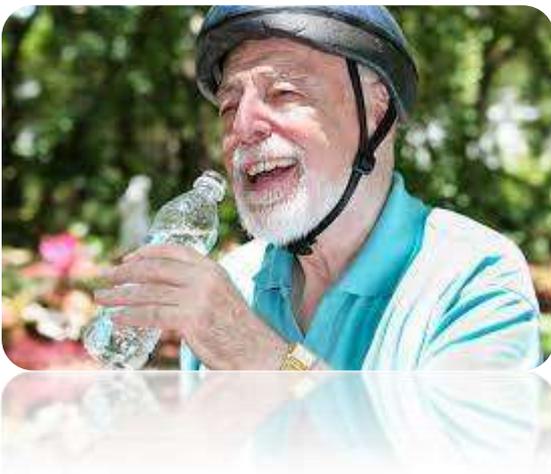


Ingredientes:

- Frutillas.
- Guineo.
- Uvas.
- Papaya.

Preparación:

Lavar las frutas, lavar cortar en porciones y luego proceder a servir.



Tiempo:

Esta actividad se debe llevar a cabo en 30 minutos.

Link del Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=RqT-UKZI6gQ>

MÓDULO 7

ACTIVIDAD

FÍSICA



MÓDULO 7: ACTIVIDAD FÍSICA



OBJETIVO

Motivar la práctica de actividad física como un elemento significativo en la prevención de enfermedades, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud



Idea central

Promoción de la actividad física y ejercicio físicos es lograr que la persona mayor mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional para que mantenga la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas.

Conceptos orientados



Introducción

Actividad física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Es importante destacar que, para el adulto mayor, la actividad física consiste en actividades recreativas o de desplazamientos, como excursiones caminando o en bicicleta, tareas domésticas como la jardinería, juegos, deportes o ejercicios programados.



MODULO 7:

CONSEJOS PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Informar a nuestro médico de familia Es muy importante que sea nuestro médico el que nos indique el tipo de actividad que podemos realizar, la duración y temporalización en la misma.

Ropa cómoda, holgada y de algodón La ropa cómoda facilita la correcta realización de los movimientos. Evite medios, calcetines o cinturones que puedan apretar.

Calzado deportivo o que nos dé estabilidad

El calzado ha de proporcionar estabilidad y confort en la práctica del ejercicio. Preferiblemente que sea deportiva. Mantener una actitud positiva y motivadora La actitud positiva hace que el hábito sea más fácil de adquirir. Se trata de crear un hábito placentero y saludable, no una obligación.

Mantener una actitud positiva y motivadora

La actitud positiva hace que el hábito sea más fácil de adquirir. Se trata de crear un hábito placentero y saludable, no una obligación.

Tomar agua durante el ejercicio y el final

La hidratación es de vital importancia, por esa es necesario llevar agua para tomar durante el ejercicio y al final el mismo.

Hacer calentamiento previo de 10 minutos

Un buen calentamiento previo nos ayuda a evitar lesiones durante la realización del ejercicio

Comenzar la rutina física de forma gradual

Los ejercicios se realizarán de menor a mayor dificultad o esfuerzo, sin excedernos en el tiempo recomendado

Si durante la actividad detecta malestar debe parar

Cuando detecte algún malestar durante la actividad debe parar, en caso de que persista el dolor debe consultar a su médico.



Actividades Preliminares



Preparar el ambiente para el taller

El ambiente tiene que ser perfecto para poder moverte sin agobios y tener todo el material en la misma habitación lo suficientemente espacioso para permitirte hacer los movimientos requeridos. Piensa en el material que vas a utilizar y en cómo lo vas a distribuir, por ejemplo, una toalla.

Este es el momento de practicar actividades deportivas al aire libre mientras disfrutamos de las horas de sol y del buen tiempo.

la importancia de contar con todo un entorno para hacer más amena la actividad y conseguir que estemos más motivados a la hora de llevarla a cabo.

Conocer el contexto y el cultural local sobre alimentación, y tradiciones es ancestrales.

Prepárese para recibir a los participantes de la misma manera que Ud. Recibe a una visita importante. Tener un lugar amplio dentro o fuera de una instalación para que exista un espacio amplio para realizar los movimientos todos los ejercicios planificados deben tener materiales que sean de uso y acceso posible como cuerdas, toallas, o sillas o incluso elementos de la naturaleza. Generando comodidad para los participantes.



DESARROLLO DEL TALLER-PRIMERA PARTE

ACTIVIDAD

Ejercicios de flexibilidad parte superior del cuerpo, hombros y espalda

MATERIALES

ESPACIO ABIERTO O AULA, RADIO, COMPUTADORA E INFOCUS



PROCESO

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Incline su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Manteniendo la espalda recta, lentamente "camine" con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza.
4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 10-30 segundos.
5. Lentamente "camine" con las manos hacia abajo.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

SUGERENCIA

En esta fase inicial del taller es muy importante generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades, desde ese momento se empezará a generar mayor participación de todos-as los participantes para ello es importante que se trate un ambiente de confianza y respeto con todas las personas.



DESARROLLO DEL TALLER-SEGUNDA PARTE

ACTIVIDAD

Levantamiento de las piernas
hacia atrás.

MATERIALES

Espacio abierto o aula

Radio

Computadora

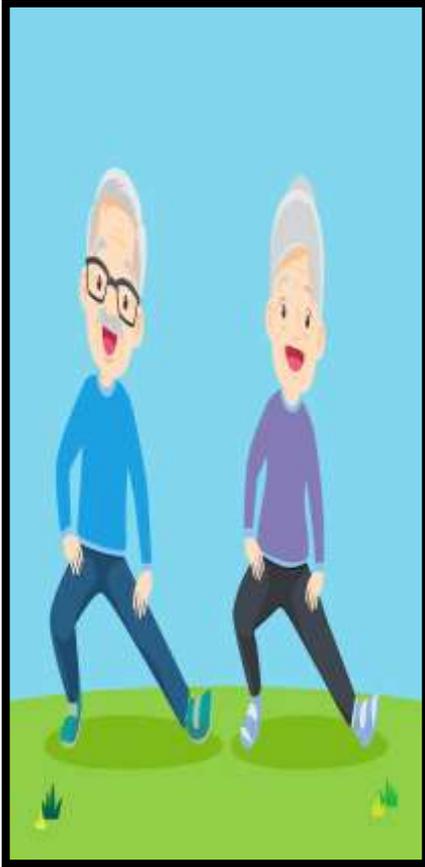
SILLA O PARED

TIEMPO

Dependiendo del número de participantes; esta actividad no debe llevar más de 30 minutos

TIEMPO

Dependiendo del número de participantes; esta actividad no debe llevar más de 30 minutos



PROCESO

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase de la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia adelante. La otra pierna, la que está usando para mantenerse parado, debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita 10-15 veces.
6. Repita 10-15 veces con la otra pierna.
7. Repita 10-15 veces más con cada pierna.

Consejo

A medida que va progresando, tal vez quiera añadir pesas en los tobillos.



SUGERENCIA

En esta fase inicial del taller es muy importante generar un ambiente agradable para el desarrollo de las actividades, desde ese momento se empezará a generar mayor participación de todos-as los participantes para ello es importante que se trate un ambiente de confianza y respeto con todas las personas. (Lascano, 2019)



TAREA

Realizar por lo menos 2 veces a semana estos ejercicios alterando tren superior e inferior.



ENLACES DE APOYO

https://www.youtube.com/watch?v=_msTPZniCgR8

RECETA DEMOSTRATIVA

Actividad

☺ Zumo nutritivo, energético

Ingredientes

- 1 manzana
- 1 leche descremada o agua
- Canela y 2 cucharaditas de avena



Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora; licuar y servir.

Tiempo

Esta actividad se debe llevar a cabo en 30 minutos



Link del video

<https://www.youtube.com/watch?v=VasEzvpXME>


REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
ZAPATA SUAREZ BERTHA CRISTINA
 LUGAR DE NACIMIENTO
GUAYAS BALZAR
 FECHA DE NACIMIENTO **1996-11-21**
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **MUJER**
 ESTADO CIVIL **DIVORCIADO**

N. 125104846-6



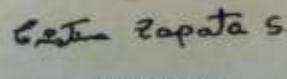



INSTRUCCIÓN BACHILLERATO **PROFESIÓN / OCUPACIÓN BACHILLER**

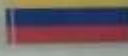
V4344V4244

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
ZAPATA MONTES VICTOR TARQUINO
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
SUAREZ MONTIEL KARLA MARIA
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2019-04-02
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2029-04-02

000814811

DIRECTOR GENERAL JHMA DEL CECILLANO




REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
COLOMA SALAZAR MARIA JOSE
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR SAN MIGUEL
 FECHA DE NACIMIENTO **1994-01-24**
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **MUJER**
 ESTADO CIVIL **SOLTERO**

N. 020209392-8






INSTRUCCIÓN SUPERIOR **PROFESIÓN / OCUPACIÓN ESTUDIANTE**

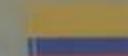
11033A1322

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
COLOMA GAROFALO OSWALDO URBEC
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
SALAZAR ZUMBA NANCY JUDITH
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2019-11-22
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2029-11-22

000827711




DIRECTOR GENERAL JHMA DEL CECILLANO




REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
MOREANO ROJAS KAREN ESTEFANIA
 LUGAR DE NACIMIENTO
COTOPAXI LATACUNGA
 FECHA DE NACIMIENTO **2000-10-15**
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **MUJER**
 ESTADO CIVIL **SOLTERO**

N. 172533146-4



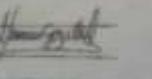



INSTRUCCIÓN BACHILLERATO **PROFESIÓN / OCUPACIÓN ESTUDIANTE**

V3343V2242

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
MOREANO BASANTES NESTOR MANUEL
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
ROJAS CHANGO OLGA LUZMILA
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
QUITO 2019-12-23
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2029-12-23

000844488




DIRECTOR GENERAL JHMA DEL CECILLANO





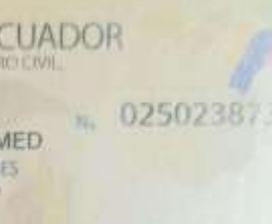


REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA *MED.
 APELLIDOS Y NOMBRES
TENELEMA SISA ERIKA KARINA
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR GUARANDA
GABRIEL I VEINTIMILLA
 FECHA DE NACIMIENTO **1997-09-02**
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **F**
 ESTADO CIVIL **SOLTERA**

N. 025023873-0



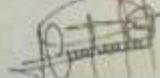



INSTRUCCIÓN BACHILLERATO **PROFESIÓN / OCUPACIÓN ESTUDIANTE**

V3333V2222

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
TENELEMA TAMAMI SEGUNDO
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
SISA TAMAMI MARIA CARMEN
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2014-01-23
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2024-01-23

000859702

DIRECTOR GENERAL JHMA DEL CECILLANO






REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA N. 025006873-1

APellidos y Nombres: ARMUO MONAR MARIELA NATIVIDAD
LUGAR DE NACIMIENTO: BOLIVAR CHIMBO MAGDALENA
FECHA DE NACIMIENTO: 2008-08-05
NACIONALIDAD: ECUATORIANA
SEXO: MUJER
ESTADO CIVIL: SOLTERO





INSTRUCCIÓN: BACHILLERATO PROFESIÓN / OCUPACIÓN: BACHILLER

APellidos y Nombres del Padre: ARMUO LLAMOS ANIBAL EDILBERTO
APellidos y Nombres de la Madre: MONAR SAHONA BLANCA GALUTH
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN: GUARANDA 2018-12-12
FECHA DE EXPIRACIÓN: 2028-12-12

V44432242

00048147








REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA N. 050328085-1

APellidos y Nombres: CHILUISA ABRAJAN SEGUNDO GERARDO
LUGAR DE NACIMIENTO: COTOPAXI PUJILI PUJILI
FECHA DE NACIMIENTO: 1989-07-29
NACIONALIDAD: ECUATORIANA
SEXO: HOMBRE
ESTADO CIVIL: CASADO
GISELA RAQUEL TAMAMI CASPI



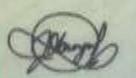
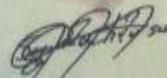


INSTRUCCIÓN: BACHILLERATO PROFESIÓN / OCUPACIÓN: BACHILLER

APellidos y Nombres del Padre: CHILUISA L. MARIANO GERARDO
APellidos y Nombres de la Madre: ABRAJAN CAISA MARIA NATIVIDAD
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN: GUARANDA 2017-12-14
FECHA DE EXPIRACIÓN: 2027-12-14

E2343A4242

00048147





REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA N. 020217409-0

APellidos y Nombres: ROCHINA AZAS CRISTHIAN XAVIER
LUGAR DE NACIMIENTO: BOLIVAR GUARANDA SALINAS
FECHA DE NACIMIENTO: 1999-03-21
NACIONALIDAD: ECUATORIANA
SEXO: HOMBRE
ESTADO CIVIL: SOLTERO





INSTRUCCIÓN: SUPERIOR PROFESIÓN / OCUPACIÓN: ESTUDIANTE

APellidos y Nombres del Padre: ROCHINA QUINALOA JOSE MANUEL
APellidos y Nombres de la Madre: AZAS ALLAS MARIA ALEGRIA
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN: GUARANDA 2021-02-06
FECHA DE EXPIRACIÓN: 2031-02-06

V2443V4442

00041718








REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA N. 025030539-8

APellidos y Nombres: CAYAMBE GOMEZ NAYELY ALEJANDRA
LUGAR DE NACIMIENTO: BOLIVAR SAN MIGUEL SAN MIGUEL
FECHA DE NACIMIENTO: 2000-05-10
NACIONALIDAD: ECUATORIANA
SEXO: MUJER
ESTADO CIVIL: SOLTERO





INSTRUCCIÓN: BACHILLERATO PROFESIÓN / OCUPACIÓN: ESTUDIANTE

APellidos y Nombres del Padre: XXXXXXXXXXXX
APellidos y Nombres de la Madre: CAYAMBE GOMEZ RITA VIVIANA
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN: SAN MIGUEL 2018-06-20
FECHA DE EXPIRACIÓN: 2028-06-20

V4443V4442

00048147








REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
TENELEMA QUINABANDA SANTIAGO ALEXANDER
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR GUARANDA GABRIEL I VEINTIMILLA
 FECHA DE NACIMIENTO 1999-05-10
 NACIONALIDAD ECUATORIANA
 SEXO HOMBRE
 ESTADO CIVIL SOLTERO

N. 025031449-9




INSTRUCCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **BACHILLER** V4243V4422

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
TENELEMA TARIZ SEGUNDO NICOLAS
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
QUINABANDA TAMAMI FLOR NARCISA
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2018-02-20
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2028-02-20

DIRECTOR GENERAL: 
 PARA DEL CÉDULADO: 





REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

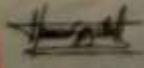
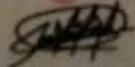
CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
SANABRIA REA ANTHONY XAVIER
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR GUARANDA ANGEL POLIBIO CHAVES
 FECHA DE NACIMIENTO 2001-05-21
 NACIONALIDAD ECUATORIANA
 SEXO HOMBRE
 ESTADO CIVIL SOLTERO

N. 020215084-3




INSTRUCCIÓN **SUPERIOR** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **ESTUDIANTE** V2021302

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
SANABRIA ESPINOZA LUIS XAVIER
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
REA HINOJOSA CLARA VERONICA
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
QUITO 2020-03-11
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2030-03-11

DIRECTOR GENERAL: 
 PARA DEL CÉDULADO: 





REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

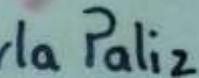
CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
MED PALIZ LARA KARLA GABRIELA
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR ECHEANDIA ECHEANDIA
 FECHA DE NACIMIENTO 2000-03-04
 NACIONALIDAD ECUATORIANA
 SEXO MUJER
 ESTADO CIVIL SOLTERO

N. 020231624-6




INSTRUCCIÓN **BÁSICA** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **ESTUDIANTE** V1333V1122

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
PALIZ SEGURA MILTON ALFREDO
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
LARA PICO VILMA ISLANDIA
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2018-11-01
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2026-11-01

DIRECTOR GENERAL:  **Karla Paliz**
 PARA DEL CÉDULADO: 





REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CÉDULACIÓN

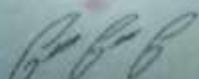
CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
OCHOA TARIS JEFFERSON DAVID
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR GUARANDA GABRIEL IGNACIO VEINTIMILLA
 FECHA DE NACIMIENTO 1997-09-10
 NACIONALIDAD ECUATORIANA
 SEXO HOMBRE
 ESTADO CIVIL SOLTERO

N. 025020590-3




INSTRUCCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **BACHILLER** V4443V4442

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
OCHOA ILLACHUMA JOSE MANUEL
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
TARIS TAMAMI ROSALI
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2018-10-11
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2028-10-11

DIRECTOR GENERAL:  **Taris Ochoa**
 PARA DEL CÉDULADO: 





REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

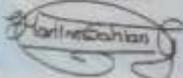
CÉDULA DE IDENTIDAD

CONDICIÓN CIUDADANÍA

APELLIDOS Y NOMBRES
MARTINEZ
GAVILEMA
NOMBRES
SAHIAN ELIZABETH
NACIONALIDAD
ECUATORIANA
FECHA DE NACIMIENTO
30 SEP 2000
LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR GUARANDA
GABRIEL I. VEINTIMILLA
FIRMA DEL TITULAR

SEXO
MUJER
N.º DOCUMENTO
021223112
FECHA DE VENCIMIENTO
27 JUL 2032
NACION
579285

NUL0202494340

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
MARTINEZ FREIRE CESAR FERNANDO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
GAVILEMA MORA JIMENA ELIZABETH
ESTADO CIVIL
SOLTERO

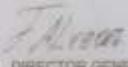
CODIGO DACTILAR
V4242V4242
TIPO SANGRE O+

DONANTE
SI

LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN
GUARANDA 27 JUL 2022

DIRECTOR GENERAL

I<ECU0312231125<<<<<<0202494340
0009302F3207279ECU<SI<<<<<<<<8
MARTINEZ<GAVILEMA<<SAHIAN<ELIZ


REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA

APELLIDOS Y NOMBRES
CHELA ROSILLO
ANY DAYANA
LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR
GUARANDA
GABRIEL IGNACIO VEINTIMILLA
FECHA DE NACIMIENTO 2000-10-25
NACIONALIDAD ECUATORIANA
SEXO MUJER
ESTADO CIVIL SOLTERO

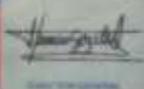
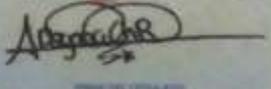
N.º 025018058-8




INSTRUCCIÓN BACHILLERATO PROFESIÓN / OCUPACIÓN BACHILLER

E1343V3442

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
CHELA CHELA GONZALO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
ROSILLO PURCACHI TRANCITO JUDITH
LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN
GUARANDA
2020-01-31
FECHA DE EXPIRACIÓN
2030-01-31

REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA

APELLIDOS Y NOMBRES
REA ZARUMA
JHOMAYRA ALEXANDRA
LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR
GUARANDA
GABRIEL IGNACIO VEINTIMILLA
FECHA DE NACIMIENTO 2000-11-19
NACIONALIDAD ECUATORIANA
SEXO MUJER
ESTADO CIVIL SOLTERO

N.º 025023318-6

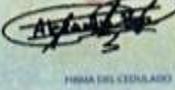



INSTRUCCIÓN BACHILLERATO PROFESIÓN / OCUPACIÓN BACHILLER

V4443V4442

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
REA PILAMUNGA MANUEL
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
ZARUMA MULLO ESTHER YOLANDA
LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN
GUARANDA
2019-05-16
FECHA DE EXPIRACIÓN
2029-05-16





REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA

APELLIDOS Y NOMBRES
CAISAGUANO CHANGO
KATHERINE MISHEL
LUGAR DE NACIMIENTO
COTOPAXI
LATAUNGA
LA MATRIZ
FECHA DE NACIMIENTO
2000-08-26
NACIONALIDAD ECUATORIANA
SEXO MUJER
ESTADO CIVIL SOLTERO

N.º 050429218-6




Scanned by TapScanner

INSTRUCCIÓN BACHILLERATO PROFESIÓN / OCUPACIÓN BACH. TEC. SERV. CONTAB

V1333V1122

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
CAISAGUANO RONQUILLO LUIS MARIO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
CHANGO VICHISELA ROSA MARIA
LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN
LATAUNGA
2020-10-20
FECHA DE EXPIRACIÓN
2030-10-20





Scanned by TapScanner

REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
IDENTIFICACIÓN Y CEBULACIÓN

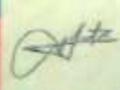
CÉDULA DE CIUDADANÍA
APELLIDOS Y NOMBRES
QUITO RODRIGUEZ ANDREA SULEM
LUGAR DE NACIMIENTO
PICHINCHA QUITO TUMBACO
FECHA DE NACIMIENTO **1994-05-10**
NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
SEXO **F**
ESTADO CIVIL **SOLTERA**

N. 172683238-7




INSTRUCCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **ESTUDIANTE** E4443E444Z

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
QUITO QUILCA LUIS ALBERTO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
RODRIGUEZ SALAZAR FANNY BEATRIZ
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
QUITO 2012-07-04
FECHA DE EXPIRACIÓN
2022-07-04



REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
IDENTIFICACIÓN Y CEBULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA
APELLIDOS Y NOMBRES
TAMAMI CHIMBORAZO ANDY RODRIGO
LUGAR DE NACIMIENTO
BOLÍVAR GUARANDA ANGE POLIBIO CHAVES
FECHA DE NACIMIENTO **1999-03-19**
NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
SEXO **HOMBRE**
ESTADO CIVIL **SOLTERO**

N. 020247472-2




INSTRUCCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **ESTUDIANTE** V4444V444E

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
TAMAMI PILAMUNGA CARLOS VICENTE
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
CHIMBORAZO NAULA CARMEN AMELIA
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2019-01-23
FECHA DE EXPIRACIÓN
2029-01-23






REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
IDENTIFICACIÓN Y CEBULACIÓN

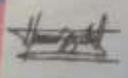
CÉDULA DE CIUDADANÍA
APELLIDOS Y NOMBRES
TALLA PANATA SARA ANABEL
LUGAR DE NACIMIENTO
CHIMBORAZO RIOBAMBA VELOZ
FECHA DE NACIMIENTO **2000-12-09**
NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
SEXO **MUJER**
ESTADO CIVIL **SOLTERO**

N. 060580300-6




INSTRUCCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **BACHILL. EN CIENCIAS** V333V222Z

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
TALLA QUIZMAN LUIS ANTONIO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
PANATA QUIQUIRI MARIA MARTINA
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
RIOBAMBA 2019-09-13
FECHA DE EXPIRACIÓN
2029-09-13



REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
IDENTIFICACIÓN Y CEBULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA MEO
APELLIDOS Y NOMBRES
VALLE IBARRA JEFFERSON JOEL
LUGAR DE NACIMIENTO
BOLÍVAR ECHEANDIA ECHEANDIA
FECHA DE NACIMIENTO **2000-10-06**
NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
SEXO **M**
ESTADO CIVIL **SOLTERO**

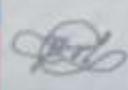
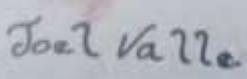
N. 025022571-1




INSTRUCCIÓN **BÁSICA** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **ESTUDIANTE** V4444V444E

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
VALLE LEON ROBINSON EDUARDO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
IBARRA ERAZO FLOR MARIA
LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
ECHÉANDIA 2013-12-19
FECHA DE EXPIRACIÓN
2023-12-19

Joel Valle



REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CALIFICACIÓN

CÉDULA DE IDENTIFICACIÓN 025018480-1



CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
LEMA QUAMAN WILSON SANTIAGO
 LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN
SOLVAY SAN MIGUEL 2018-06-18
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **HOMBRE**
 ESTADO CIVIL **SOLTERO**



INSTITUCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **BACHILLER**

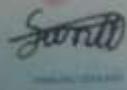
APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE **E244434444**

LEMA LEMA LUIS

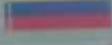
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE **QUAMAN LEMA BLANCA ROSA**

LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN **QUARANDA 2018-06-18**

FECHA DE EXPIRACIÓN **2028-06-18**






REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CALIFICACIÓN

CÉDULA DE IDENTIFICACIÓN 020234440-4



CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
REA CHASI FERNANDA MAGALI
 LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN
SOLVAY QUARANDA GABRIEL IGNACIO VENTIMILLA 2019-02-06
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **MUJER**
 ESTADO CIVIL **SOLTERO**



INSTITUCIÓN **BACHILLERATO** PROFESIÓN / OCUPACIÓN **BACHILLER**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE **V4443V4442**

REA PILAMUNGA OSWALDO

APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE **CHASI NIEVES LUZ GERARDINA**

LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN **QUARANDA 2019-02-07**

FECHA DE EXPIRACIÓN **2029-02-07**