



ACTA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

1. Identificación

OBLIGACIÓN	N. 11
Proceso- proyecto	Apoyar las diferentes actividades propias de la Dirección local en Salud que se llevan a cabo en el municipio enmarcadas dentro del objeto contractual.
Fecha	25 de septiembre del 2024
Lugar	Comunidad de Veneros

2. Objetivo

Brindar una charla a los miembros de los comités de adulto mayor y discapacidad sobre hábitos de vida saludable.

3. Desarrollo

A las 10:00 de la mañana, en la comunidad de Veneros se brindó a la comunidad una charla sobre beneficios de la actividad física, de igual modo, se incentivó a que las personas fomentaran en el diario vivir hábitos de vida saludable: alimentación balanceada, fomento de la actividad física, salud visual y auditiva, además se compartió un folleto que contenía tips y pausas para fomentarlas en la vida diaria y sus beneficios.

También se dieron algunas pautas de que formas las personas pueden mejorar estos estilos de vida, hablando sobre el concepto de: cultura de la salud

Cultura de la salud.

Nos ayuda a tomar conciencia acerca de nuestro bienestar, es decir, que estemos saludables para así prevenir las diversas enfermedades que nos pueden dar, ejemplo: Enfermedades del corazón y de los pulmones, diabetes, obesidad, etc., orientada al fortalecimiento de estilos de vida saludables y al mejoramiento de la calidad de vida.

Hábitos de vida saludable

Todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

- **Actividad Física**

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético (Es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo para mantener el organismo en equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada) ayudando a la prevención de enfermedades



cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer como el del colon y seno, previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos.

Alimentación saludable

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

Esta actividad se apoyó con la entrega de folletos que plasmaba la información brindada.

4. Dificultades Presentadas:

Ninguna

5. Conclusiones

Firma del contratista: María Fernanda Londoño C.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ALCALDÍA MUNICIPAL
RIOSUCIO

DIRECCIÓN LOCAL DE
SALUD

