

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
------------	---------------

Nombre	CUELLAR VASQUEZ CAMILA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ALIMENTACION SALUDABLE	VIE 11:00-13:00	---	ROSA OHIGGINS 54	6
T.2	NUTRICION Y BIENESTAR EN PERSONAS MAYORE	VIE 15:00-17:00	---	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	6
T.3	NUTRICION CONSCIENTE	MAR 15:30-17:30		JUAN DE AUSTRIA 1539	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Dieta Mediterránea y sus múltiples beneficios: Este es un taller sobre los principios de la dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable para las personas mayores. Se destacaron sus principales características, promoviendo el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos y pescado, junto con la disminución de alimentos ultraprocesados y grasas saturadas. Se enfatizaron sus beneficios en la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento de la salud cardiovascular y la promoción de un envejecimiento saludable. Colon Irritable (SII): Durante el taller se abordó el síndrome de intestino irritable, entregando información sobre sus principales características, síntomas y factores que pueden influir en su aparición y manejo. Se revisó la importancia de identificar alimentos y hábitos que puedan desencadenar molestias digestivas, promoviendo una alimentación equilibrada, adecuada hidratación, horarios regulares de comida y un estilo de vida saludable. Además, se entregaron recomendaciones prácticas para favorecer el bienestar digestivo y mejorar la calidad de vida de los participantes. El Buen Envejecer: Se abordaron los principales factores que contribuyen a un envejecimiento saludable y activo, destacando la importancia de una alimentación equilibrada, actividad física regular, bienestar emocional, vínculos sociales y hábitos de vida saludables. Se entregaron recomendaciones prácticas para promover la autonomía, prevenir enfermedades y favorecer una mejor calidad de vida durante el proceso de envejecimiento. Sueño y Alimentación, Pilares para un envejecimiento saludable: Se abordó la importancia de mantener una alimentación equilibrada y un sueño adecuado como pilares fundamentales para un envejecimiento saludable. Se entregaron recomendaciones prácticas para favorecer el descanso, mejorar la alimentación y contribuir al bienestar físico, cognitivo y emocional de las personas mayores.

T.2	Dieta Mediterránea y sus múltiples beneficios: Este es un taller sobre los principios de la dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable para las personas mayores. Se destacaron sus principales características, promoviendo el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos y pescado, junto con la disminución de alimentos ultraprocesados y grasas saturadas. Se enfatizaron sus beneficios en la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento de la salud cardiovascular y la promoción de un envejecimiento saludable. Colon Irritable (SII): Durante el taller se abordó el síndrome de intestino irritable, entregando información sobre sus principales características, síntomas y factores que pueden influir en su aparición y manejo. Se revisó la importancia de identificar alimentos y hábitos que puedan desencadenar molestias digestivas, promoviendo una alimentación equilibrada, adecuada hidratación, horarios regulares de comida y un estilo de vida saludable. Además, se entregaron recomendaciones prácticas para favorecer el bienestar digestivo y mejorar la calidad de vida de los participantes. El Buen Envejecer: Se abordaron los principales factores que contribuyen a un envejecimiento saludable y activo, destacando la importancia de una alimentación equilibrada, actividad física regular, bienestar emocional, vínculos sociales y hábitos de vida saludables. Se entregaron recomendaciones prácticas para promover la autonomía, prevenir enfermedades y favorecer una mejor calidad de vida durante el proceso de envejecimiento. Sueño y Alimentación, Pilares para un envejecimiento saludable: Se abordó la importancia de mantener una alimentación equilibrada y un sueño adecuado como pilares fundamentales para un envejecimiento saludable. Se entregaron recomendaciones prácticas para favorecer el descanso, mejorar la alimentación y contribuir al bienestar físico, cognitivo y emocional de las personas mayores.
T.3	Dieta Mediterránea y sus múltiples beneficios: Este es un taller sobre los principios de la dieta mediterránea como modelo de alimentación saludable para las personas mayores. Se destacaron sus principales características, promoviendo el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos y pescado, junto con la disminución de alimentos ultraprocesados y grasas saturadas. Se enfatizaron sus beneficios en la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento de la salud cardiovascular y la promoción de un envejecimiento saludable. Colon Irritable (SII): Durante el taller se abordó el síndrome de intestino irritable, entregando información sobre sus principales características, síntomas y factores que pueden influir en su aparición y manejo. Se revisó la importancia de identificar alimentos y hábitos que puedan desencadenar molestias digestivas, promoviendo una alimentación equilibrada, adecuada hidratación, horarios regulares de comida y un estilo de vida saludable. Además, se entregaron recomendaciones prácticas para favorecer el bienestar digestivo y mejorar la calidad de vida de los participantes. El Buen Envejecer: Se abordaron los principales factores que contribuyen a un envejecimiento saludable y activo, destacando la importancia de una alimentación equilibrada, actividad física regular, bienestar emocional, vínculos sociales y hábitos de vida saludables. Se entregaron recomendaciones prácticas para promover la autonomía, prevenir enfermedades y favorecer una mejor calidad de vida durante el proceso de envejecimiento. Sueño y Alimentación, Pilares para un envejecimiento saludable: Se abordó la importancia de mantener una alimentación equilibrada y un sueño adecuado como pilares fundamentales para un envejecimiento saludable. Se entregaron recomendaciones prácticas para favorecer el descanso, mejorar la alimentación y contribuir al bienestar físico, cognitivo y emocional de las personas mayores.

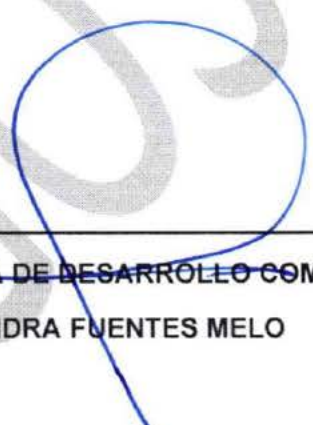
Firma prestador de los servicios



El jefe (S) del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. CUELLAR VASQUEZ CAMILA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes AGOSTO de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de AGOSTO de 2026; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. CUELLAR VASQUEZ CAMILA .

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO