

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

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	CUELLAR VASQUEZ CAMILA		
RUT		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	5
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 15:30-17:00	---	LAS VERBENAS 9191	13

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Dieta del Genotipo: Se realizó un taller educativo sobre la dieta del genotipo, abordando la influencia de los factores genéticos y del estilo de vida en la respuesta individual a la alimentación. Se promovió una alimentación variada y equilibrada, enfatizando que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las necesidades y condiciones de cada persona, favoreciendo un enfoque de nutrición personalizada. Alimentos Cardioprotectores: Se desarrolló un taller orientado a promover la salud cardiovascular mediante la alimentación. Se abordaron los principales alimentos cardioprotectores y su rol en la prevención de enfermedades cardiovasculares, destacando el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescados y grasas saludables. La actividad incluyó una demostración visual de alimentos para reforzar el reconocimiento de opciones saludables y favorecer su incorporación en la alimentación cotidiana. Sueño y Alimentación: Este es un taller educativo sobre la relación entre la alimentación y la calidad del sueño. Se abordaron hábitos alimentarios que favorecen un descanso adecuado, la importancia de mantener horarios regulares de alimentación y el efecto que tienen algunos alimentos, bebidas y nutrientes sobre el sueño. Además, se entregaron recomendaciones prácticas para promover un descanso reparador y mejorar el bienestar general. Dieta Mediterránea: 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.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	---

T.2	Dieta del Genotipo: Se realizó un taller educativo sobre la dieta del genotipo, abordando la influencia de los factores genéticos y del estilo de vida en la respuesta individual a la alimentación. Se promovió una alimentación variada y equilibrada, enfatizando que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las necesidades y condiciones de cada persona, favoreciendo un enfoque de nutrición personalizada. Alimentos Cardioprotectores: Se desarrolló un taller orientado a promover la salud cardiovascular mediante la alimentación. Se abordaron los principales alimentos cardioprotectores y su rol en la prevención de enfermedades cardiovasculares, destacando el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescados y grasas saludables. La actividad incluyó una demostración visual de alimentos para reforzar el reconocimiento de opciones saludables y favorecer su incorporación en la alimentación cotidiana. Sueño y Alimentación: Este es un taller educativo sobre la relación entre la alimentación y la calidad del sueño. Se abordaron hábitos alimentarios que favorecen un descanso adecuado, la importancia de mantener horarios regulares de alimentación y el efecto que tienen algunos alimentos, bebidas y nutrientes sobre el sueño. Además, se entregaron recomendaciones prácticas para promover un descanso reparador y mejorar el bienestar general. Dieta Mediterránea: 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.
T.3	Dieta del Genotipo: Se realizó un taller educativo sobre la dieta del genotipo, abordando la influencia de los factores genéticos y del estilo de vida en la respuesta individual a la alimentación. Se promovió una alimentación variada y equilibrada, enfatizando que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las necesidades y condiciones de cada persona, favoreciendo un enfoque de nutrición personalizada. Alimentos Cardioprotectores: Se desarrolló un taller orientado a promover la salud cardiovascular mediante la alimentación. Se abordaron los principales alimentos cardioprotectores y su rol en la prevención de enfermedades cardiovasculares, destacando el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescados y grasas saludables. La actividad incluyó una demostración visual de alimentos para reforzar el reconocimiento de opciones saludables y favorecer su incorporación en la alimentación cotidiana. Sueño y Alimentación: Este es un taller educativo sobre la relación entre la alimentación y la calidad del sueño. Se abordaron hábitos alimentarios que favorecen un descanso adecuado, la importancia de mantener horarios regulares de alimentación y el efecto que tienen algunos alimentos, bebidas y nutrientes sobre el sueño. Además, se entregaron recomendaciones prácticas para promover un descanso reparador y mejorar el bienestar general. Dieta Mediterránea: 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.

Firma prestador de los servicios



