

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JUNIO
-----	-------

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	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 15:30-17:00	---	LAS VERBENAS 9191	14

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Etiquetado Nutricional: Se realizó una educación sobre la interpretación del etiquetado nutricional de los alimentos, abordando el significado de los sellos de advertencia, la lectura de la información nutricional y la identificación de nutrientes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías. El objetivo fue fortalecer la capacidad de los participantes para tomar decisiones alimentarias más saludables e informadas. Hígado Graso: Se entregó información sobre el hígado graso, sus principales causas, factores de riesgo y posibles consecuencias para la salud. Además, se enfatizó la importancia de la alimentación saludable, el control del peso corporal y la actividad física como estrategias fundamentales para la prevención y manejo de esta condición. Osteopenia y Osteoporosis: Se abordaron los conceptos de osteopenia y osteoporosis, explicando sus diferencias, factores de riesgo y consecuencias sobre la salud ósea. Se destacó la importancia del consumo adecuado de calcio y vitamina D, la actividad física regular y otros hábitos saludables para prevenir la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas. Calambres Musculares Se realizará educación sobre los calambres musculares, sus posibles causas y factores asociados, tales como la deshidratación, la falta de actividad física, el esfuerzo excesivo y algunas deficiencias nutricionales. Se entregaron recomendaciones para su prevención, destacando la importancia de una adecuada hidratación, una alimentación equilibrada, la realización de ejercicios de estiramiento y la práctica regular de actividad física acorde a las capacidades de cada persona.

T.2	Etiquetado Nutricional: Se realizó una educación sobre la interpretación del etiquetado nutricional de los alimentos, abordando el significado de los sellos de advertencia, la lectura de la información nutricional y la identificación de nutrientes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías. El objetivo fue fortalecer la capacidad de los participantes para tomar decisiones alimentarias más saludables e informadas. Hígado Graso: Se entregó información sobre el hígado graso, sus principales causas, factores de riesgo y posibles consecuencias para la salud. Además, se enfatizó la importancia de la alimentación saludable, el control del peso corporal y la actividad física como estrategias fundamentales para la prevención y manejo de esta condición. Osteopenia y Osteoporosis: Se abordaron los conceptos de osteopenia y osteoporosis, explicando sus diferencias, factores de riesgo y consecuencias sobre la salud ósea. Se destacó la importancia del consumo adecuado de calcio y vitamina D, la actividad física regular y otros hábitos saludables para prevenir la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas. Calambres Musculares Se realizará educación sobre los calambres musculares, sus posibles causas y factores asociados, tales como la deshidratación, la falta de actividad física, el esfuerzo excesivo y algunas deficiencias nutricionales. Se entregaron recomendaciones para su prevención, destacando la importancia de una adecuada hidratación, una alimentación equilibrada, la realización de ejercicios de estiramiento y la práctica regular de actividad física acorde a las capacidades de cada persona.
T.3	Etiquetado Nutricional: Se realizó una educación sobre la interpretación del etiquetado nutricional de los alimentos, abordando el significado de los sellos de advertencia, la lectura de la información nutricional y la identificación de nutrientes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías. El objetivo fue fortalecer la capacidad de los participantes para tomar decisiones alimentarias más saludables e informadas. Hígado Graso: Se entregó información sobre el hígado graso, sus principales causas, factores de riesgo y posibles consecuencias para la salud. Además, se enfatizó la importancia de la alimentación saludable, el control del peso corporal y la actividad física como estrategias fundamentales para la prevención y manejo de esta condición. Osteopenia y Osteoporosis: Se abordaron los conceptos de osteopenia y osteoporosis, explicando sus diferencias, factores de riesgo y consecuencias sobre la salud ósea. Se destacó la importancia del consumo adecuado de calcio y vitamina D, la actividad física regular y otros hábitos saludables para prevenir la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas. Calambres Musculares Se realizará educación sobre los calambres musculares, sus posibles causas y factores asociados, tales como la deshidratación, la falta de actividad física, el esfuerzo excesivo y algunas deficiencias nutricionales. Se entregaron recomendaciones para su prevención, destacando la importancia de una adecuada hidratación, una alimentación equilibrada, la realización de ejercicios de estiramiento y la práctica regular de actividad física acorde a las capacidades de cada persona.

Firma prestador de los servicios



