

	ACTA	N.º de acta	
		Página 1 de 5	

Acta-Día Saludable

FECHA: 13/06/2022	HORA: 8:00 AM
LUGAR: A.E.O. FISIOTERAPIA S.A.S.	

ORDEN DEL DÍA:

1. Metodología empleada de socialización y evaluación
2. Desarrollo de metodología

DESARROLLO

1. Metodología empleada de socialización y evaluación

Teniendo en cuenta el plan anual de la Política de Participación Social en Salud del presente año, se realizó la campaña del “día saludable” haciendo entrega de una fruta a todo el personal administrativo, asistencial y servicios generales, y la respectiva socialización con respecto a los beneficios que aportan algunas de ellas.

2. Desarrollo de metodología

Para llevar a cabo el día saludable la institución decidió ofrecer a cada uno de los trabajadores y contratistas de la I.P.S., banano con el fin de incentivar el consumo de diferentes frutas, logrando incluirlas dentro de nuestra alimentación diaria.

Además, se le otorgo a cada colaborador un afiche con los beneficios que aportan las diferentes frutas, y se les comunico que:

- Las fresas previenen el envejecimiento, las cerezas ayudan para calmar los nervios, las piñas alivian el dolor de artritis, la sandia promueve la pérdida de peso, las manzanas ayudan a resistir una infección, las naranjas protegen nuestra piel y vista, los arándanos fortalecen el funcionamiento del corazón y las uvas contribuyen al relajamiento de los vasos sanguíneos.
- Por otra parte, el banano proporciona vitaminas A, B1, B2, B6, B9, C y E, al igual que el ácido fólico.
- En cuanto a los minerales, aporta el potasio, magnesio, hierro, selenio, zinc y calcio. Esta fruta también promueve la buena circulación de la sangre, es un protector de las úlceras del estómago y de la mucosa intestinal.

- El banano favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso y previene la ocurrencia de calambres musculares debido a que contiene potasio.
- Esta fruta también es fundamental durante el embarazo ya que contiene ácido fólico; de igual forma, mejora el estado de ánimo, las depresiones leves y favorece el buen funcionamiento de la memoria.
- Asimismo, este alimento combate la anemia, y esto se debe a su contenido de hierro, evita la caída del cabello y favorece la buena salud de la piel gracias al zinc.
- Por último, se les explicó que el banano mejora la relajación muscular y su recuperación después de desarrollar alguna actividad física, sin embargo, se debe tener en cuenta que para las personas que son diabéticas o tienen sobrepeso, esta fruta no es tan recomendada ya que contine azúcar y aporta gran cantidad de calorías.







