ACTA N° 001

FECHA: Bogotá, septiembre 14 de 2022.

HORA: 4:15 p.m. - 5:15 pm.

LUGAR: Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.

TEMA: Manejo de la minuta de alimentos: minuta patrón, ciclo de menús y análisis de aporte nutricional diarios.

ASISTENTES: Manipulador de alimentos

ORDEN DEL DÍA:

1. Logros, dificultades y alternativas de solución.

DESARROLLO:

Logros

*Conocer técnicamente la construcción de la minuta que es entregada a los participantes del comedor.

*Identificar los lineamientos y la normatividad nacional vigente que la SDIS tiene en cuenta para realizar el análisis nutricional y la minuta patrón.

*Ofrecer el 40% de la ingesta diaria de energía y nutrientes de lunes a sábado en el comedor comunitario cocina popular.

*Socialización de los macronutrientes y micronutrientes analizados en los ciclos de menús de la SDIS.

NUTRIENTES							
Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
24	0,6	0,1	5,3	0,2	2,4	3,0	0,0
2	0,2	0,0	0,4	0,1	4,8	0,0	1,4
3	0,1	0,0	0,7	0,0	2,2	2,8	56,0
10	0,7	0,0	1,7	0,2	2,9	0,0	1,8
34	1,0	0,0	7,5	0,4	2,5	0,0	0,0
3	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0

-Macronutrientes: son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades y se dividen en carbohidratos, proteínas y grasas.

-Carbohidratos: Proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Aportan 4 calorías por gramo. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares.

-Proteínas: Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Aportan 4 calorías por gramo.

Las proteínas provienen de dos fuentes:

De origen animal, que se encuentran en todo tipo de carnes, la leche y los huevos.

De origen vegetal, que se encuentran en las leguminosas como fríjoles, soya, lentejas y garbanzos. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal.

-Grasas: Son la fuente más concentrada de energía, ya que cada gramo corresponde a 9 calorías. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la

absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). De acuerdo a la fuente, las grasas se pueden clasificar:

De origen animal: Contenida en la manteca de cerdo, la crema de leche, la mantequilla de vaca, los embutidos, la grasa visible de la carne y la piel de las aves. Estas grasas son fuente de AGS y si se consumen en exceso tienen efectos negativos, principalmente sobre el corazón, la circulación, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas.

De origen vegetal: Contenida en aceites de oliva, maíz, soya, girasol, canola, etc., en la manteca vegetal y la margarina. A excepción de las dos últimas que son ricas en AGS, las grasas de origen vegetal son ricas en AGI, que si se consumen con moderación ofrecen un efecto protector en el organismo, pero si se consumen en exceso favorecen el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades asociadas.

-Micronutrientes. Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales

-Vitamina A: Mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, ayuda a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo.

-Hierro: Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia principalmente en mujeres en edad reproductiva.

-Calcio: Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).

-Sodio: Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales dentro y fuera de las células (homeostasis). Es necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso. Ayuda a que los músculos respondan correctamente a los estímulos (irritabilidad muscular).

Dificultades

*Análisis nutricional refiere en la columna de alimento "tomate chonto, pulpa escaldado".

Alternativas de solución

*Revisar el día anterior los ingredientes requeridos en cada una de las preparaciones, teniendo en cuenta la columna de preparación y alimento.

*Explicar a las manipuladoras sobre la técnica de escaldar tomate: en un recipiente colocar agua a hervir, sumergir el tomate con la piel 15 segundos y llevarla en agua fría y posteriormente pelarlos.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angela Rodríguez Romero	Nutricionista	Comedor comunitario cocina popular	Angela Rodriguez

Anexos: Registro fotográfico y material de apoyo para la capacitación.
Elaboró: Ángela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista MND 00171

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA : 14 / 09 / 2022

POBLACION OBJETO: Manipuladoras de alimentos

SERVICIO SOCIAL: comedor comunitario cocina popular

TEMA: Manejo de la minuta de alimentos: minuta patrón, ciclo de menús y análisis nutricional

No. PERSONAS CAPACITADAS: 4

TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Angela Rodriguez Romero

PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nuttricionista Dietista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Engativa	CC	27622202	YEIRA	ROCIO	SUAREZ	Pabon	38	X		YEIRA SUAREZ
2	Engativa	CC	51746380	Blanca	Yolando	Valencia	Herrera	57	X		YolandaAR
3	Engativa	CC	52907590	Claudia	Patricia	Galindo	Moreno	40	X		
4	Engativa	CC	28815694	Yolanda		Albana	Rivio	63	X		
5											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

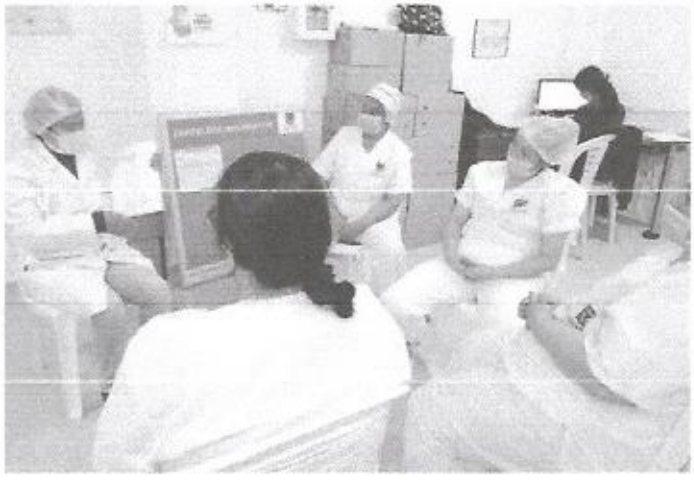
Angela [illegible]
Nutricionista Die[illegible]
Universidad [illegible]
C.C. 52[illegible]

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

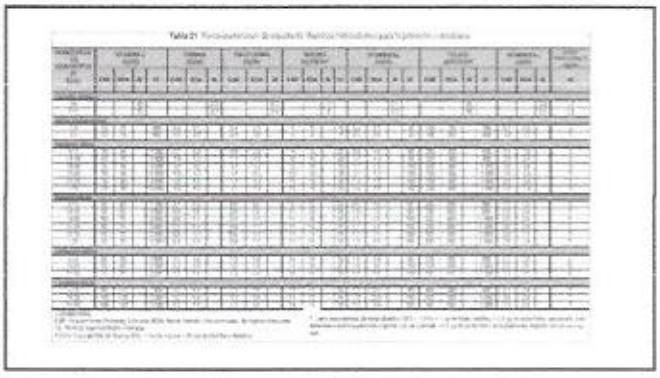
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR
LAS FERIAS
CONVENIO 7140/2022

Manejo de la minuta de alimentos: minuta patrón, ciclo de menús y análisis nutricional diarios

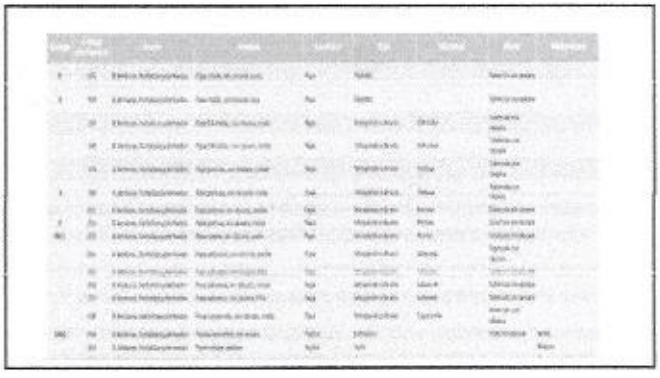


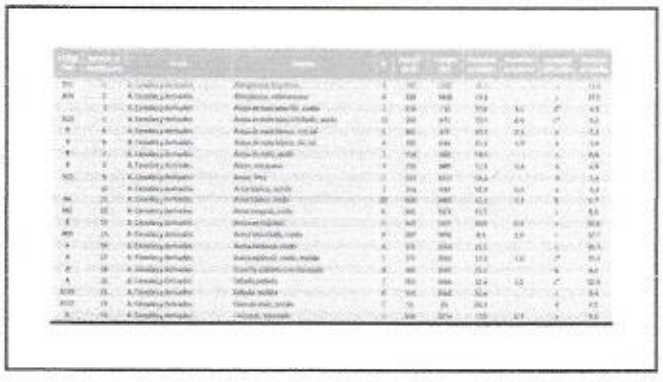


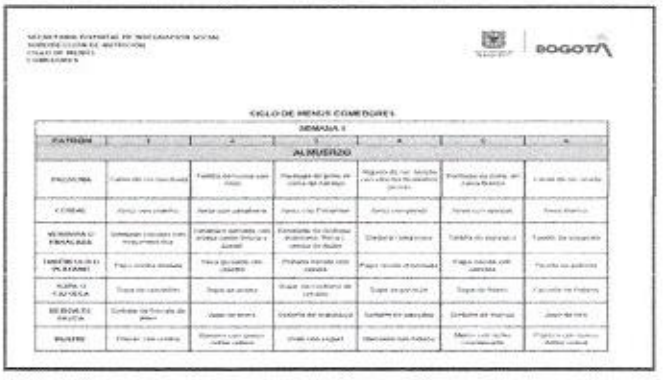
MINUTA PATRÓN, CICLO DE MENÚS Y ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL DIARIOS











CICLO DE MENUS COMEDORES

SEMANA 1						
PATRON	1	2	3	4	5	6
ALMUERZO						
PICADERA	Cubos de res con fideo	Tortilla de huevo con papa	Hamburguesa de pollo en salsa de naranja	Nuggets de res, tocineta con salsa de tomate(dos piezas)	Perritos de pollo en salsa blanca	Cubos de res en salsa
CREMA	Arroz con zanahoria	Arroz con zanahoria	Arroz criollo Tricolor	Arroz con pollo	Arroz con zanahoria	Arroz blanco
VERDURA O ENSALADA	Ensalada cocidas con mayonesa rica	Ensalada cocidas con arveja verde limpia y zanahoria rallada	Ensalada de cocidas mayonesa, fresca y cebolla de huevo	Ensalada de cocidas mayonesa, fresca y cebolla de huevo	Ensalada de cocidas	Ensalada de cocidas
FRUTA O POSTRE	Fruta picada mixta	Fruta picada con canela	Postre natural con cereal	Fruta picada mixta	Fruta picada mixta con canela	Fruta de estación
SOPA O CALDOSA	Sopa de cebolla	Sopa de pollo	Sopa de cubitos de verduras	Sopa de pollo	Sopa de fideo	Caldo de Pollo
BEBIDA O JUGO	Colada de fresa de agua	Jugo de agua	Colada de arabiga	Colada de agua	Colada de manzana	Jugo de uva
RELLENO	Fresas con crema	Bocadillo con queso cubos cubos	Chocolisto	Mermelada	Mezcla con leche condensada	Platano con queso cubos cubos

