P

# ACTA N 75

**FECHA**: Bogotá, 30 de abril 2024
**HORA:** 2:30 pm - 3:30 p.m.
**LUGAR:** Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8
**TEMA**: Ciclo de menús y Minuta patrón

**ASISTENTES:**

- Kimberly Katherin Ortega Rojas
- Talento humano: personales auxiliares de cocina y servicios generales

**ORDEN DEL DÍA:**

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.
2. Pre- test
3. Ciclo de menús
4. Minuta patrón
5. Post-test
6. Compromisos

**DESARROLLO:**

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.

Se inicia la capacitación con un corto saludo donde se expone el objetivo de la capacitación el cual es:

Socializar la minuta patrón y el ciclo de menús aprobados por la secretaria De Integración Social, con el fin de suministrar las porciones correctas de cada uno de los grupos de alimentos, para cada uno de los participantes, además que se cumplan los menús establecidos en el ciclo de menús.

2. Pre-test

Se realizo el pre- test de manera verbal, con las siguientes preguntas:

1) ¿Qué es el ciclo de menús?

2) ¿Qué es la minuta patrón?

3) ¿Cuál es la porción establecida para el cereal del almuerzo?

3. Ciclos de menús

Es un conjunto de menús diarios los cuales se repiten de una forma periódica y a su vez facilitan la planeación de todo el proceso del servicio de alimentación.

El ciclo de menús de la unidad de servicio tiene 4 semanas, las cuales tienen 20 ciclos, que se componen de 3 tiempos de comida.

| CENTROS INTEGRARTE DE ATENCIÓN EXTERNA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | | | | | |
| **PATRÓN** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **NUEVES REFORZADAS** | | | | | |
| **LACTEO** | Café con leche | Te con leche | Agua de panela con leche | Leche caliente con canela | Chocolate |
| **PROTEINA** | Huevos con plátano maduro picado | Queso doble crema | Caldo de papa con pollo | Sandwich tostado con queso | Huevos pericos |
| **CEREAL/ TUBERCULO** | Pan blandito | Pan dulce | Galletas de soda | | Pan rollo |
| **FRUTA** | Patilla | Papaya | Banano | Manzana | Granadilla |
| **ALMUERZO** | | | | | |
| **PROTEINA** | Carne de cerdo guisado | Pechuga de pollo en salsa agridulce | Carne de res a las finas hierbas | Cazuela de Frijoles<br>Carne molida guisada | Pechuga de pollo en salsa BBQ |
| **CEREAL** | Arroz blanco | Arroz con zanahoria | Arroz fideos | Arroz blanco | Spaguettis |
| **VERDURA O ENSALADA** | Verduras salteadas (zanahoria, zukini, apio) | Calabaza guisada con arveja verde fresca | Ensalada de espinaca,mango,fresa y miel | Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y cilantro | Ensalada de zanahoria, manzana, mango y crema de leche |
| **TUBERCULO O PLATANO** | Chips de arracacha | Papa sin cascara cocida con perejil | Papa criolla dorada | Plátano maduro asado | Enyucado |
| **SOPA O CREMA** | Sopa de cebada perlada | Sopa de pasta fideos | Sopa de verduras | Sin sopa | Sopa de arroz |
| **BEBIDA DE FRUTA** | Jugo de mora | Jugo de fresa | Jugo de maracuyá | Jugo de lulo | Jugo de piña |
| **ONCES** | | | | | |

Página 1

4. Minuta patrón

Es la base principal para las porciones diarias que se deben suministrar a los participantes, por grupo de alimentos y por tiempo de comida, estas se verifican de manera semanal por la nutricionista en compañía del tecnólogo de alimentos.

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
MINUTA PATRÓN
CENTROS INTEGRARTE ATENCION EXTERNA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

| NUEVES REFORZADAS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipo de Alimento | Grupo Alimento | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| BEBIDA LACTEA | **Lácteos** | Diario | | | Leche caliente: 220 cc<br>Coladas, chocolate, agua de panela con leche, café con leche: 240 cc | 7 a 8 onzas |
| | Leche caliente con canela | | 220 cc | 220 cc | | |
| | Colada de fécula de maíz, colada de harina de plátano, colada de avena, colada de fécula de maíz con mora, chocolate, Agua de panela con leche, café en leche | | | | | |
| | **Cereal y mezclas (colada)** | | | | | |
| | Fécula de maíz, avena molida, harina de plátano | | 12 g | 12 g | | |
| ALIMENTO PROTEICO | Queso: campesino, doble crema | 1 - 2 veces por semana | 50 g | 50 g | 50 g | Queso doble crema: 2 tajadas<br>Queso campesino: 1 porción grande |
| | Huevo: revuelto, cocido, pericо | 2 - 3 veces por semana | 55,56 g | 50 g | Revuelto: 42 g<br>Pericо: 45 g<br>Cocido: 48 g | 1 unidad |
| CALDO | Changua con huevo: Huevo | 1 vez a la semana | 55,56 g | 50 g | 240 cc | 8 onzas |
| | Changua con huevo: Leche | | 180 cc | 180 cc | | |
| | Carne de res, pollo, pajarilla | | 50 - 62,5 g | 50 g | | |
| | Papa | | 62,5 g | 50 g | | |
| CEREAL ACOMPAÑANTE | Pan blando, pan rollo, pan hojaldrado, mogolla integral | Diario | 60 g | 60 g | 60 g | 1 unidad grande |
| | Arepa de maíz | | 42 g | 42 g | 95 g | 1 unidad grande |
| | Pan molde: blanco o integral | | 42 g | 42 g | 42 g | 2 tajadas |
| | Tostada: integral, sabor a mantequilla | | 60 g | 60 g | 60 g | 3 unidades |
| | Galletas de soda | | 26 g | 26 g | 26 g | 3 unidades |
| FRUTA | Fresa, papaya, melón, uvas | Diario | 210 - 400 g | 200 g | 200 g | 1 taza |
| | Banano, manzana, pera, mandarina | | 235 - 286 g | 200 g | 200 g | 1 unidad mediana |
| | Granadilla | | 183,3 g | 55 g | 55gr | 1 unidad |
| AZUCARES[3] | Azúcar | Diario | 7 g | 7 g | | |
| | Chocolate | | 23 g | 25 g | | |
| | Panela | | 15 g | 20 g | | |
| GRASAS[2] | Aceite o margarina o mantequilla | Diario | 3,8 g | 3,8 g | | |

| ALMUERZO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipo de Alimento | | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| SOPA | **Proteina**: carne de res, pollo | 4 veces a la semana | 3 - 5 g | 3 g | 270 cc | 9 onzas |
| | **Verduras:** arveja, habichuela, zanahoria | | 85 g | 50 g | | |
| | **Tuberculo**: papa, yuca, plátano | | 65 - 80 g | 60 g | | |
| | Leguminosa | | 20 g | 20 g | | |
| | **Cereal**: Pasta (fideos, conchitas) | | 18 g | 18 g | | |
| | Arroz, cebada, cuchuco | | 20 g | 20 g | | |
| | Avena en hojuelas | | 22 g | 22 g | | |
| ALIMENTO PROTEICO[4] | Leguminosa | 3 veces al mes | 40 g | 40 g | 96 g | 3 cucharadas |
| | Carne de res (magra) y carne de cerdo (lomo) | 1 - 2 veces por semana | 120 g | 110 g | Asado: 70 g<br>En salsa: 75 g | 1 trozo mediano |
| | Carne de res molida | | 120 g | 110 g | 100 g | 6 cucharadas |
| | Pechuga de pollo | 1 - 2 veces por semana | 137,5 g | 110 g | 80 g | 5 cucharadas |
| | Pescado | 1 vez a la semana | 220 g | 110 g | Asado: 60 g<br>En salsa: 70 g | 1 trozo mediano |
| | Visceras: Hígado de res | 1 vez al mes | 120 g | 110 g | 75 g | 1 trozo mediano |
| CEREAL | Arroz | Diario | 60 g | 60 g | 120 g | 6 cucharadas |
| | Pasta | | 60 g | 60 g | 130 g | 6-7 cucharadas |
| RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS[4] | Plátano | Diario | 100 g | 60 g | Tajada: 50 g<br>Asado: 60 g<br>Melao: 60 g | Tajada: 1 tajada mediana<br>Asado o melao: 1 trozo mdiano |
| | Papa: criolla, sabanera | | 60 - 75 g | 60 g | Cocida: 60 g<br>Dorada: 50 g<br>Chorreada: 60 g | Criolla: 1 unidad mediana<br>Sabanera: 1 unidad pequeña |
| | Yuca | | 75 g | 60 g | Cocida: 80 g<br>Dorada: 60 g | 1 trozo o astilla mediano |
| VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS | Cocidas: Calabaza, ahuyama, arveja verde fresca, zanahoria, apio, acelga, espinaca, remolacha, pepino, habichuela, etc | Diario | 110 - 180 g | 100 g | 80 g | 5 cucharadas |
| | Ensaladas: espinaca, lechuga, tomate, zanahoria, pepino, etc | | 110 - 120 g | 80 g | 80 g | 5 cucharadas |
| | Tajada de aguacate | | 108,3 g | 65 g | 65 g | 1 tajada mediana |
| BEBIDA DE FRUTA | Mora, fresa, maracuyá, lulo, piña, papaya, uva, feijoa, guayaba, mango | Diario | 80 - 266 g | 80 g | 270 cc | 9 onzas |
| AZUCARES[3] | Azúcar | Diario | 8 g | 8 g | | |
| GRASAS[2] | Aceite o margarina | Diario | 3,7 g | 3,7 g | | |

| ONCES | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tipo de Alimento | | Frecuencia | Cantidad | | Porción servida | Medida casera |
| | | | P. BRUTO | P. NETO | | |
| BEBIDA LACTEA O LACTEO | **Lácteos** | Diario | | | | |
| | Leche entera de vaca UHT (bebida unica) | | 220 cc | 220 cc | 220 cc | 9 onzas |
| | Yogurt | | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 1 unidad indiviual |
| | Kumis | | 270 cc | 270 cc | 270 cc | 9 onzas |
| | Helado | | 70 g | 70 g | 70 g | 2 a 3 cucharadas |
| | Yogur (Ensalada de frutas) | | 200 cc | 200 cc | 200 cc | 1 unidad indiviual |
| | Queso: sandwich | | 60 g | 60 g | 60 g | 3 tajadas |
| | Queso: ensalada de frutas | | 30 g | 30 g | 30 g | 2 tajadas |
| | Leche entera de vaca UHT (sorbete) | | 220 cc | 220 cc | 270 cc (sorbete) | 9 onzas |
| | **Fruta (sorbete)** | | 100 - 150 g | 75 g | | |
| | Curuba, mango, guayaba, guanábana | | | | | |
| DERIVADO LÁCTEO + CEREAL | **Arroz con leche:**<br>- Leche entera de vaca UHT<br>- Queso campesino<br>- Leche condensada<br>- Arroz blanco<br>- Uvas pasas | 1 vez al mes | 200 cc<br>30 g<br>30 g<br>25 g<br>12 g | 200 cc<br>30 g<br>30 g<br>25 g<br>12 g | 310 g | 1 taza |
| | **Peto de maíz dulce**<br>- Leche entera de vaca UHT<br>- Leche condensada<br>- Queso campesino<br>- Maíz blanco | 1 vez al mes | 200 cc<br>20 g<br>35 g<br>35 g | 200 cc<br>20 g<br>35 g<br>35 g | 320 g | 1 taza |
| CEREAL ACOMPAÑANTE [1] | Galletas de leche | Diario | 24 g | 24 g | 24 g | 2 paquetes individuales |
| | Galletas cracker saborizadas, galletas de soda | | 26 g | 26 g | 26 g | 3 unidades |
| | Torta de quinua, ponqué, torta sabor a queso | | 50 g | 50 g | 50 g | 1 unidad grande |
| | Pan molde (tajado) | | 42 g | 42 g | 42 g | 2 tajadas |
| | Galleta wafer | | 24 g | 24 g | 24g | 2 paquetes individuales |
| | Cereal (hojuelas azucaradas) | | 45 g | 45 g | 45 g | 4 - 5 cucharadas |
| | Pan rollo, brownie | | 60 g | 60 g | 60 g | 1 unidad grande |
| FRUTA O JUGO | Porción: Fresas, patilla | 4 veces al mes | 84 - 200 g | 80 g | 80 g | 5 cucharadas |
| | Picadas con yogurt: Fresas, manzana, uvas | 3 veces al mes | 84 - 94 g | 80 g | 280 g | 3/4 de taza |
| | Ensalada de frutas con queso rallado:<br>- Melón<br>- Fresa<br>- Manzana | 2 veces al mes | 120 g<br>52,6 g<br>52,9 g | 60 g<br>50 g<br>45 g | 190 g (155 g fruta + 35 g queso) | 1/2 taza |
| | Ensalada de frutas con yogurt:<br>- Banano<br>- Fresa<br>- Manzana | 2 veces al mes | 78,6 g<br>57,9 g<br>54,9 g | 55 g<br>55 g<br>45 g | 350 g (155 g fruta + 200 cc yogurt) | 1 taza |

5. Post test.

Se realizo el pre- test de manera física, con las siguientes preguntas:

1) ¿Qué es el ciclo de menús?

2) ¿Qué es la minuta patrón?

3) ¿Cuál es la porción establecida para el cereal del almuerzo?

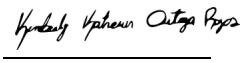
Al final de la capacitación se dio un espacio para preguntas, dudas e inquietudes acerca de la temática desarrollada.

6. compromisos

Compromisos:

| Compromisos | Responsables | Fecha de Ejecución |
|---|---|---|
| Cumplimiento de la minuta patrón y el ciclo de menús, para cada uno de los participantes. | Auxiliares de cocina y servicios generales Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8 | Durante la vigencia del convenio |

En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|
| Kimberly Katherin Ortega Rojas | Nutricionista | Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8 |  |

Anexos: Formato planilla de asistencia talento humano Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8.

Evidencias fotográficas

Elaboró: Kimberly Katherin Ortega Rojas

Nutricionista

| | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | Código [illegible]<br>Versión: 1<br>Fecha Vigente: [illegible]<br>Página 1 de 1 |
|---|---|---|

1 Tema: ciclo de menús y minuta patron 2 Lugar: Centro Integrado Atención Externa Grupo 8 3 Fecha y hora: 30/04/2024 2:30pm - 3:30pm

| 4 Ítem | 5. Nombres y Apellidos | 6. Documento de Identidad | 7. Entidad o Dependencia | 8. Rol / Cargo | 9. Planta / Contratista | 10. Correo electrónico | 11. Teléfono y Ext. / Celular | 12. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Luisa Fernanda Polo | 1065724774 | Centro integrado Atención Externa Grupo 8 | Servicios generales | No Aplica | fernandezsalcedo@gmail.com | 3245360302 | Luisa Polo |
| 2 | Walter Arias | 10 82 583 [illegible] | Centro integrado Atención Externa Grupo 8 | Servicio generales | no Aplica | Riassalcedo@gmail.com | 3244565605 | [illegible] |
| 3 | Ruth Ibagon | 52'508.138 | Centro integrado Atención Externa Grupo 8 | Cocina | No Aplica | Ibagonruth@gmail.com | 3219738894 | Ruth Ibagon |
| 4 | Sandra Perez | 52'727 220 | Centro integrado Atención Externa Grupo 8 | Cocina | No Aplica | | 3143234390 | Sandra Perez |
| 5 | Kimberly Ortega | 1098615372 | Centro Integrado Atención Externa | Auxiliar de [illegible] | No aplica | [illegible] | 3173041165 | [illegible] |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner