

ACTA N° 07

FECHA: Bogotá, febrero, 27 de 2024.

HORA: 04:00 p.m. - 05:00 pm.

LUGAR: Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8.

TEMA: Minuta patrón y clasificación de dietas según calorías

ASISTENTES:

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

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y presentación del objetivo de la capacitación.
2. Pre-test.
3. Minuta patrón.
4. Clasificación de dietas según calorías.
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 aprobada 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.

2. Pre-test

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

- 1) ¿Qué es la minuta patrón?
- 2) ¿Qué gramaje establece la minuta patrón para arroz y pasta?
- 3) Nombre la clasificación de dietas, teniendo en cuenta las calorías establecidas en la unidad operativa

3. 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.

SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
MINUTA PATRÓN
CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA



Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	NUEVAS REFORZADAS		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario				
	Leche caliente con canela					
	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		220 cc	220 cc	Leche caliente: 220 cc Coladas, chocolate, agua de panela con leche, café con leche: 240 cc	7 a 8 onzas
	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 Queso campesino: 1 porción grande
	Huevo: revuelto, cocido, perico	2 - 3 veces por semana	55,56 g	50 g	Revuelto: 42 g Perico: 45 g 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		
	Came 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
	Arepas 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	Proteína: 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 (magna) y carne de cerdo (lomo)	1 - 2 veces por semana	120 g	110 g	Asado: 70 g 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 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 ¹	Plátano	Diario	100 g	60 g	Tajada: 50 g Asado: 60 g Melao: 60 g	Tajada: 1 tajada mediana Asado o melao: 1 trozo mediano
	Papa: criolla, sabanera		60 - 75 g	60 g	Cocida: 60 g Dorada: 50 g Chorreada: 60 g	Criolla: 1 unidad mediana Sabanera: 1 unidad pequeña
	Yuca		75 g	60 g	Cocida: 80 g 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		

4. Clasificación de dietas según sus calorías

Normo calórica: es aquella dieta que busca brindar a través de los alimentos las calorías y los macro y micronutrientes necesarios para el mantenimiento de un peso adecuado.

Hipocalórica: es aquella dieta que busca brindar a través de los alimentos una pequeña restricción calórica con el fin de normalizar el peso en personas que presentan sobrepeso u obesidad.

Observaciones: la mitad de azúcar en las bebidas y la mitad de los carbohidratos.

Hipercalórica- hiperproteica: es aquella dieta que busca brindar a través de los alimentos un aumento de las calorías y los macros (proteínas, carbohidratos) con el fin de generar un aumento calórico en personas de bajo peso o diagnóstico de delgadez.

Observaciones: En el desayuno en el pan o cereal mantequilla, en el almuerzo 1,5 de arroz, 1,5 proteína, cucharadita de aceite en la sopa.

Dieta hipercalórica e hiperproteica: las porciones de cereal se dan 1,5 porción, untadura de mantequilla en el pan y derivados de cereal, adición de cucharadita de aceite en la sopa, los huevos y carnes van 1,5 porción.

5. Post test.

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

- 1) ¿Qué es la minuta patrón?
- 2) ¿Qué gramaje establece la minuta patrón para arroz y pasta?
- 3) Nombre la clasificación de dietas, teniendo en cuenta las calorías establecidas en la unidad operativa

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 las dietas establecidas según calorías, 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 Grupo8	<i>Kimberly Katherin Ortega Rojas</i>

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

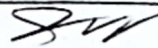
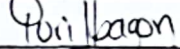
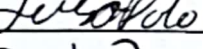
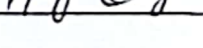
Evidencia fotográfica:



Elaboró: Kimberly Katherin Ortega Rojas

Nutricionista

1. Tema: Minuta patión y clasificación de dietas según categorías 2. Lugar: Centro Integrante Atención Externa Grupo 8 3. Fecha y hora: 24-02-2024 - 4:00 p.m. - 5:00 p.m.

4. Item	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	Wilber A Ramirez Lopez	1018444607	Centro Integrante Atención Externa Grupo 8	Rec Alimentos	Contratista	wilberamirrelopez@gmail.com	3133155992	
2	Puri Ibañon	521508138	Centro Integrante Atención Externa Grupo 8	Cocina	Contratista	ibañonpuri@gmail.com	3219138879	
3	WALTER A RIOS	1082883562	Centro Integrante Atención Externa Grupo 8	SERV. G.O. BARRIOS	Contratista	W.A.R.assessor@gmail.com	3744565605	
4	Luisafernanda Polo	1065124174	Centro Integrante Atención Externa Grupo 8	Servicio Generales	Contratista	fernandapoloduroso@gmail.com	3245360302	
5	Sandra Perez	5272220	Centro Integrante Atención Externa Grupo 8	Cocina	Contratista		3143234390	
6	Kimberly Katherine Ortega Ruiz	1095615372	Centro Integrante Atención Externa Grupo 8	Notificanuta	No aplica	doc.nuticamulakimberly@gmail.com	3173049103	
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								