P-03

ALIMENTACIÓN BENEFICIARIOS CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR.

FundECAD

CENTRO DE PROTECCION ADULTO MAYOR VALPARAÍSO

JULIO

SEMANA No. 1							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 1	MENU No. 2	MENU No. 3	MENU No. 4	MENU No. 5	MENU No. 6	MENU No. 7
DESAYUNO	CALDO DE PECHUGA DESMECHADA	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE	CALDO DE PAJARILLA	HUEVOS REVUELTOS	HIGADO EN BISTEC (CEBOLLA Y TOMATE)	CALDO DE HUEVO	HUEVOS CON ESPINACA
	AREPA DE MAÍZ	MOGOLLA INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ	AREPA DE MAÍZ	PAN BLANCO
	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE CEREAL	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	CHOCOLATE EN LECHE
	PAPAYA PICADA	BANANO PICADO	MELON PICADO	PIÑA PICADA	MANGO PICADO	BANANO PICADO	MELON PICADO
REFRIGERIO	YOGURT	SORBETE DE MANGO	SORBETE DE AVENA	SORBETE DE FRESA	YOGURT	QUESO RALLADO	SORBETE DE AVENA
	GRANOLA	GALLETA DE SODA	BANANO PICADO	MOGOLLA INTEGRAL	GRANOLA	GRANOLA	MANDARINA
	MANGO PICADO				MANGO PICADO	PAPAYA PICADA	
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE CEREAL	SOPA DE FRIJOL	CONSOMÉ DE POLLO	SOPA DE ARVEJA	SOPA DE CUCHUCO
	CARNE DE RES	PECHUGA CON VERDURAS (ZAHAHORIA, HABICHUELA, ZUKINI, CEBOLLA CABEZONA)	HIGADO DE RES ENCEBOLLADO	CARNE MOLIDA DE RES	POLLO DESMECHADO	CARNE DE CERDO EN JULIANAS	POLLO EN SALSA CRIOLLA
	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ESPAGUETIS	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ BLANCO
	MADURO COCIDO	PAPA DORADA EN CASCOS	YUCA COCIDA	MADURO COCIDO	MONEDAS DE PLATANO VERDE	PAPA CRIOLLA COCIDA	PURÉ DE PAPA
	ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE	VERDURAS DE LA PROTEINA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE.	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y FRESA	TOMATE EN RODAJAS
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
REFRIGERIO	SORBETE DE FRUTA	SORBETE DE AVENA	YOGURT	MAZAMORRA CON LECHE	SORBETE DE CEREAL	SORBETE DE UVA	YOGURT
	GALLETA DE SODA	MANDARINA	PAPAYA PICADA	BOCADILLO DE GUAYABA	BANANO PICADO	MOGOLLA INTEGRAL	BANANO PICADO
	QUESO		GRANOLA				GRANOLA
CENA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO CAMPESINO (CARNE DESMECHADA, HUEVO)	TORTILLA DE HUEVO CON VERDURAS (ESPINACA, ACELGA, CEBOLLA)	CREMA DE AUYAMA	CARNE DESMECHADA CON VERDURAS (CEBOLLA, TOMATE Y HABICHUELA)	POLLO EN TROZOS CON VERDURAS (ZUKINI, BROCOLI, CEBOLLA)	CALDO DE MENUDENCIA
	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA Y HABICHUELA)	AREPA DE MAIZ	ARROZ BLANCO	POLLO DESMECHADO	AREPA DE MAÍZ	MADURO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA
	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	AROMATICA CON LECHE	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	AROMATICA CON LECHE	AGUA DE PANELA

FIRMADO
NUTRICIONISTA

FundECAD

CENTRO DE PROTECCION ADULTO MAYOR VALPARAÍSO

JULIO

SEMANA No. 2

TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 8	MENU No. 9	MENU No. 10	MENU No. 11	MENU No. 12	MENU No. 13	MENU No. 14
DESAYUNO	CALDO CAMPESINO (CARNE DESMECHADA, HUEVO)	HUEVO COCIDO	QUESO	CALDO DE CARNE MACHACADA	HUEVOS CON MAIZ TIERNO	CALDO DE PECHUGA DESMECHADA	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE
	AREPA DE MAÍZ	PAN INTEGRAL	AREPA DE CHOCLO	AREPA DE MAIZ	MOGOLLA	AREPA DE MAIZ	PAN BLANCO
	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE CEREAL	AGUA DE PANELA CON LECHE
	PAPAYA PICADA	BANANO PICADO	MELON PICADO	MANGO PICADO	PIÑA PICADA	BANANO PICADO	PAPAYA PICADA
REFRIGERIO	YOGURT	SORBETE DE MORA	SORBETE DE AVENA	YOGURT	SORBETE DE FRESA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	SORBETE DE CEREAL
	GRANOLA	MOGOLLA INTEGRAL	MANZANA PICADA	MANDARINA	GALLETA DE SODA	SANDWICH DE QUESO	MANDARINA
	MANGO PICADO			GALLETAS DE LECHE			
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	AJIACUITO	SOPA DE PLATANO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE GARBANZO	SOPA DE CEREAL	CONSOMÉ DE POLLO
	CARNE DESMECHADA	POLLO DESMECHADO	CARNE DE CERDO EN FAJITAS	ALBONDIGAS DE CARNE EN SALSA	POLLO EN SALSA CRIOLLA	HIGADO EN BISTEC (CEBOLLA Y TOMATE)	PECHUGA CON VERDURAS (ZAHAHORIA, HABICHUELA, ZUKINI, CEBOLLA CABEZONA)
	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
	YUCA EN TROZOS	MADURO COCIDO	PAPA AL VAPOR	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PATACON	PURÉ DE PAPA	MADURO COCIDO
	ENSALADA DE TOMATE, ESPINACA Y CEBOLLA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA COCIDA	ENSALADA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA COCIDA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA Y MANGO,	TOMATE EN RODAJAS	*VERDURAS DE LA PROTEINA
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	b	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
REFRIGERIO	SORBETE DE CEREAL	YOGURT	MANGO Y PAPAYA PICADA	SORBETE DE BANANO	SORBETE DE AVENA	YOGURT	SORBETE DE MANGO
	MELON PICADO	SANDWICH DE QUESO	QUESO RALLADO	GALLETA DE SODA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	MOGOLLA INTEGRAL
			GRANOLA			GRANOLA	
CENA	POLLO EN TROZOS CON VERDURAS (ZUKINI, BROCOLI, CEBOLLA)	HUEVOS CON ESPINACA	CALDO DE VERDURAS CON POLLO	HUEVO CON VERDURAS (ESPINACA, ACELGA, CEBOLLA)	CREMA DE ZANAHORIA	CALDO CAMPESINO (CARNE DESMECHADA, HUEVO)	ESPAGUETIS CON VERDURAS
	AREPA DE MAÍZ	ARROZ BLANCO	AREPA DE MAIZ	ARROZ BLANCO	CARNE DESMECHADA	AREPA DE MAIZ	CARNE MOLIDA
	CHOCOLATE	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE

FIRMADO POR:
NUTRICIONISTA

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002
FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

P-03-01
DESAYUNO

FundECAD

METODOLOGÍA:

ACTIVIDAD: CONVENIO ALIMENTACIÓN

1. Entrega de 19 desayunos calientes diarios de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 desayunos entregados en el periodo informado de julio.
2. Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

TEMA. Alimentación, Desayunos, Minutas

CONTENIDO TEMÁTICO

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad. Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo con la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de 1.600 calorías diariamente.

Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las 1.600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

- Pan y cereales: seis porciones
- Vegetales: tres porciones
- Frutas: dos porciones
- Leche y sus derivados: dos porciones

FundECAD

- Proteína: dos porciones
- Grasas: Usar con moderación

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra(para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El **ácido fólico** participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.
La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de **glóbulos rojos;** la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo

FundECAD

tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

OBJETIVOS:

- ✓ Aportar los nutrientes que los adultos mayores requieren para sus actividades diarias
- ✓ Entregar un alimento balanceado acorde con sus requerimientos nutricionales
- ✓ Entregar desayunos idóneos y balanceados a nuestros beneficiarios
- ✓ Prestar el servicio con dignidad a nuestros beneficiarios

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Minuta del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

Para este periodo de tiempo del 01 al 31 de julio 2024 se preparó el ciclo de menú número del 01 al 14, donde se cumplió con los requerimientos nutricionales establecidos para la población Adulto Mayor.

SEMANA No. 1							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 1	MENU No. 2	MENU No. 3	MENU No. 4	MENU No. 5	MENU No. 6	MENU No. 7
DESAYUNO	CALDO DE PECHUGA DESMECHADA	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE	CALDO DE PAJARILLA	HUEVOS REVUELTOS	HIGADO EN BISTEC (CEBOLLA Y TOMATE)	CALDO DE HUEVO	HUEVOS CON ESPINACA
	AREPA DE MAÍZ	MOGOLLA INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ	PAN INTEGRAL	AREPA DE MAÍZ	AREPA DE MAÍZ	PAN BLANCO

FundECAD

	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE CEREAL	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	CHOCOLATE EN LECHE
	PAPAYA PICADA	BANANO PICADO	MELON PICADO	PIÑA PICADA	MANGO PICADO	BANANO PICADO	MELON PICADO

SEMANA No. 2							
TIEMPO DE COMIDA	**MENU No. 8**	**MENU No. 9**	**MENU No. 10**	**MENU No. 11**	**MENU No. 12**	**MENU No. 13**	**MENU No. 14**
DESAYUNO	CALDO CAMPESINO (CARNE DESMECHADA, HUEVO)	HUEVO COCIDO	QUESO	CALDO DE CARNE MACHACADA	HUEVOS CON MAIZ TIERNO	CALDO DE PECHUGA DESMECHADA	HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE
	AREPA DE MAÍZ	PAN INTEGRAL	AREPA DE CHOCLO	AREPA DE MAIZ	MOGOLLA	AREPA DE MAIZ	PAN BLANCO
	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE MAIZENA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE CEREAL	AGUA DE PANELA CON LECHE
	PAPAYA PICADA	BANANO PICADO	MELON PICADO	MANGO PICADO	PIÑA PICADA	BANANO PICADO	PAPAYA PICADA

- Para este proceso las manipuladoras de alimentos aplican los protocolos de buenas prácticas de manufacturas. 1) Cumplen con la dotación apropiada, blusa blanca, pantalón blanco gorro o cofia, tapabocas, delantal. Guantes. 2) realizan el alistamiento de los alimentos según el menú que corresponda al día.
- Se realiza la preparación de los alimentos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, de acuerdo con el menú del día aprobado por la Nutricionista - Dietista.
- Durante la preparación, el ingeniero de alimentos verifica el menú a través de pruebas organolépticas, para dar finalmente la liberación del producto.
- Posteriormente, los alimentos calientes y fríos se distribuyen en el Hogar Divino Niño, de acuerdo con el gramaje y número de beneficiarios, en recipientes plásticos higienizados, cerrados herméticamente, para evitar que pierdan temperatura.
- El transporte de los alimentos se realiza de manera higiénica y en el menor tiempo posible, para garantizar la inocuidad de las preparaciones.
- A las 8:00 am se realiza la oración de agradecimiento y se inicia el servido del desayuno a los beneficiarios del programa.
- Dando como resultado una atención digna y con calidez humana.

MATERIALES UTILIZADOS:

- Alimentos
- Menaje

FundECAD

• BPM • Dotación • Minuta • Equipos de refrigeración y congelación • Elementos de protección personal • Báscula digital • Transporte	
ACTIVIDAD	1-Entrega de 19 desayunos calientes diarios de lunes a viernes, servidos para los 19 beneficiarios del del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, para el periodo informado con un total de 589 desayunos servidos. 2-Servicio de manipuladora de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

FundECAD

REGISTRO FOTOGRAFICO DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO VALPARAISO 2024



MENU 12, 19 DE JULIO DE 2024, DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD



MENU 13, 20 DE JULIO DE 2024, DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD



MENU 14, 21 DE JULIO DE 2024, DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD



MENU 2, 23 DE JULIO DE 2024, DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD



MENU 6, 27 DE JULIO DE 2024, DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO



MENU 4, 25 DE JULIO DE 2024, DESAYUNO HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002
FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

P-03-02

REFRIGERIO MAÑANA

METODOLOGÍA:

ACTIVIDAD: CONVENIO ALIMENTACIÓN

1. Entrega de 19 refrigerios, calientes diarios en la jornada de la mañana, de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 refrigerios entregados en el periodo informado de julio.
2. Servicio de 1 manipuladora de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

TEMA. Alimentación, Refrigerios, Minutas

CONTENIDO TEMÁTICO

Alimentación saludable:

Este concepto fue definido para Colombia en la Resolución 3803 de 2016 Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana (En adelante RIEN) como "aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes" (Res. 3803 de 2016 Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad. Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo con la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de 1.600 calorías diariamente.

Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las 1.600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

- Pan y cereales: seis porciones
- Vegetales: tres porciones
- Frutas: dos porciones
- Leche y sus derivados: dos porciones
- Proteína: dos porciones
- Grasas: Usar con moderación

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra(para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El **ácido fólico** participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.
La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de **glóbulos rojos;** la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

OBJETIVOS:

- ✓ Aportar los nutrientes que los adultos mayores requieren para sus actividades diarias
- ✓ Entregar un alimento balanceado acorde con sus requerimientos nutricionales
- ✓ Entregar refrigerios idóneos y balanceados a nuestros beneficiarios
- ✓ Prestar el servicio con dignidad a nuestros beneficiarios

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Minuta del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, Para este periodo de tiempo del 01 al 31 julio de 2024 se preparó el ciclo de menú número del 01 al 14, donde se cumplió con los requerimientos nutricionales establecidos para la población Adulto Mayor.

SEMANA No. 1							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 1	MENU No. 2	MENU No. 3	MENU No. 4	MENU No. 5	MENU No. 6	MENU No. 7
REFRIGERIO	YOGURT	SORBETE DE MANGO	SORBETE DE AVENA	SORBETE DE FRESA	YOGURT	QUESO RALLADO	SORBETE DE AVENA
	GRANOLA	GALLETA DE SODA	BANANO PICADO	MOGOLLA INTEGRAL	GRANOLA	GRANOLA	MANDARINA
	MANGO PICADO				MANGO PICADO	PAPAYA PICADA	

SEMANA No. 2							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 8	MENU No. 9	MENU No. 10	MENU No. 11	MENU No. 12	MENU No. 13	MENU No. 14
REFRIGERIO	YOGURT	SORBETE DE MORA	SORBETE DE AVENA	YOGURT	SORBETE DE FRESA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	SORBETE DE CEREAL
	GRANOLA	MOGOLLA INTEGRAL	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GALLETA DE SODA	SANDWICH DE QUESO	MANDARINA
	MANGO PICADO			GALLETAS DE LECHE			

- Para este proceso las manipuladoras de alimentos aplican los protocolos de buenas prácticas de manufacturas. 1) Cumplen con la dotación apropiada, blusa blanca, pantalón

blanco gorro o cofia, tapabocas, delantal. Guantes. 2) realizan el alistamiento de los alimentos según el menú que corresponda al día.

- Se realiza la preparación de los alimentos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, de acuerdo con el menú del día aprobado por la Nutricionista - Dietista.
- Durante la preparación, el ingeniero de alimentos verifica el menú a través de pruebas organolépticas, para dar finalmente la liberación del producto.
- Posteriormente, los alimentos calientes y fríos se distribuyen en el Hogar Divino Niño, de acuerdo con el gramaje y número de beneficiarios, en recipientes plásticos higienizados, cerrados herméticamente, para evitar que pierdan temperatura.
- El transporte de los alimentos se realiza de manera higiénica y en el menor tiempo posible, para garantizar la inocuidad de las preparaciones.
- A las 10:00 a.m. se inicia el servido del refrigerio de la mañana a los beneficiarios del programa.
- Dando como resultado una atención digna y con calidez humana.

MATERIALES UTILIZADOS:

- Alimentos
- Menaje
- BPM
- Dotación
- Minuta
- Equipos de refrigeración y congelación
- Elementos de protección personal
- Báscula digital
- Transporte

ACTIVIDAD	1- Entrega de 19 refrigerios calientes diarios de lunes a domingo, servidos para los 19 beneficiarios del del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, en horas de la mañana, para el periodo informado con un total de 589 refrigerios servidos. 2- Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

FundECAD

REGISTRO FOTOGRAFICO REFRIGERIOS MAÑANA JULIO HOGAR DIVINO NIÑO VALPARAISO







MENU 11, 18 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO MAÑANA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 13, 20 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO MAÑANA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 14, 21 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO MAÑANA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 3, 24 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO MAÑANA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 8, 29 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO MAÑANA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 9, 30 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO MAÑANA HOGAR DIVINO NIÑO

P-03-03

ALMUERZO

FundECAD

METODOLOGÍA:

ACTIVIDAD: CONVENIO ALIMENTACIÓN

1. Entrega de 19 Almuerzos calientes diarios en la jornada del medio día, de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 Almuerzos entregados en el periodo informado julio.
2. Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

TEMA. Alimentación, Almuerzos, Minutas

CONTENIDO TEMÁTICO

Alimentación saludable:

Este concepto fue definido para Colombia en la Resolución 3803 de 2016 Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana (En adelante RIEN) como "aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes" (Res. 3803 de 2016 Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad.

Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

FundECAD

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo con la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de 1.600 calorías diariamente.
Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las 1.600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

- Pan y cereales: seis porciones
- Vegetales: tres porciones
- Frutas: dos porciones
- Leche y sus derivados: dos porciones
- Proteína: dos porciones
- Grasas: Usar con moderación

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra(para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El **ácido fólico** participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.
La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de **glóbulos rojos;** la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una

FundECAD

buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

OBJETIVOS:

- ✓ Aportar los nutrientes que los adultos mayores requieren para sus actividades diarias
- ✓ Entregar un alimento balanceado acorde con sus requerimientos nutricionales
- ✓ Entregar almuerzos idóneos y balanceados a nuestros beneficiarios
- ✓ Prestar el servicio con dignidad a nuestros beneficiarios

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Minuta del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

Para este periodo de tiempo del 01 al 31 de julio de 2024 se preparó el ciclo de menú número del 01 al 14, donde se cumplió con los requerimientos nutricionales establecidos para la población Adulto Mayor.

CENTRO DE PROTECCION ADULTO MAYOR VALPARAÍSO							
SEMANA No. 1							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 1	MENU No. 2	MENU No. 3	MENU No. 4	MENU No. 5	MENU No. 6	MENU No. 7

FundECAD

ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE LENTEJAS	SOPA DE CEREAL	SOPA DE FRIJOL	CONSOMÉ DE POLLO	SOPA DE ARVEJA	SOPA DE CUCHUCO
	CARNE DE RES	PECHUGA CON VERDURAS (ZAHAHORIA, HABICHUELA, ZUKINI, CEBOLLA CABEZONA)	HIGADO DE RES ENCEBOLLADO	CARNE MOLIDA DE RES	POLLO DESMECHADO	CARNE DE CERDO EN JULIANAS	POLLO EN SALSA CRIOLLA
	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ESPAGUETIS	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ BLANCO
	MADURO COCIDO	PAPA DORADA EN CASCOS	YUCA COCIDA	MADURO COCIDO	MONEDAS DE PLATANO VERDE	PAPA CRIOLLA COCIDA	PURÉ DE PAPA
	ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE	* VERDURAS DE LA PROTEINA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE.	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y FRESA	TOMATE EN RODAJAS
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA

SEMANA No. 2							
TIEMPO DE COMIDA	**MENU No. 8**	**MENU No. 9**	**MENU No. 10**	**MENU No. 11**	**MENU No. 12**	**MENU No. 13**	**MENU No. 14**
ALMUERZO	SOPA DE PASTA	AJIAQUITO	SOPA DE PLATANO	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE GARBANZO	SOPA DE CEREAL	CONSOMÉ DE POLLO
	CARNE DESMECHADA	POLLO DESMECHADO	CARNE DE CERDO EN FAJITAS	ALBONDIGAS DE CARNE EN SALSA	POLLO EN SALSA CRIOLLA	HIGADO EN BISTEC (CEBOLLA Y TOMATE)	PECHUGA CON VERDURAS (ZAHAHORIA, HABICHUELA, ZUKINI, CEBOLLA CABEZONA)
	ARROZ CON HABICHUELA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ VERDE	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO
	YUCA EN TROZOS	MADURO COCIDO	PAPA AL VAPOR	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PATACON	PURÉ DE PAPA	MADURO COCIDO
	ENSALADA DE TOMATE, ESPINACA Y CEBOLLA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA COCIDA	ENSALADA DE HABICHUELA Y ZANAHORIA COCIDA	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA Y MANGO.	TOMATE EN RODAJAS	* VERDURAS DE LA PROTEINA
	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA

- Para este proceso las manipuladoras de alimentos aplican los protocolos de buenas prácticas de manufacturas. 1) Cumplen con la dotación apropiada, blusa blanca, pantalón blanco gorro o cofia, tapabocas, delantal. Guantes. 2) realizan el alistamiento de los alimentos según el menú que corresponda al día.

FundECAD

• Se realiza la preparación de los alimentos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, de acuerdo con el menú del día aprobado por la Nutricionista - Dietista. • Durante la preparación, el ingeniero de alimentos verifica el menú a través de pruebas organolépticas, para dar finalmente la liberación del producto. • Posteriormente, los alimentos calientes y fríos se distribuyen en el Hogar Divino Niño, de acuerdo con el gramaje y número de beneficiarios, en recipientes plásticos higienizados, cerrados herméticamente, para evitar que pierdan temperatura. • El transporte de los alimentos se realiza de manera higiénica y en el menor tiempo posible, para garantizar la inocuidad de las preparaciones. • A las 12:00 p.m. se inicia el servido del almuerzo a los beneficiarios del programa. • Dando como resultado una atención digna y con calidez humana.
MATERIALES UTILIZADOS: • Alimentos • Menaje • BPM • Dotación • Minuta • Equipos de refrigeración y congelación • Elementos de protección personal • Báscula digital • Transporte

ACTIVIDAD	1- Entrega de 19 Almuerzos calientes diarios en la jornada del medio día, de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 Almuerzos entregados en el periodo informado julio. 2- Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

FundECAD







MENU 14, 21 DE JULIO DE 2024, ALMUERZO

FundECAD







MENU 2, 23 DE JULIO DE 2024, ALMUERZO

FundECAD







MENU 4, 25 DE JULIO DE 2024, ALMUERZO

P-03-04

REFRIGERIO TARDE

METODOLOGÍA:

ACTIVIDAD: CONVENIO ALIMENTACIÓN

1. Entrega de 19 refrigerios, calientes diarios en la jornada de la tarde, de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 refrigerios entregados en el periodo informado de julio.
2. Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

TEMA. Alimentación, Refrigerios, Minutas

CONTENIDO TEMÁTICO

Alimentación saludable:

Este concepto fue definido para Colombia en la Resolución 3803 de 2016 Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana (En adelante RIEN) como "aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes" (Res. 3803 de 2016 Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad. Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo con la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de 1.600 calorías diariamente.

Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las 1.600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

- Pan y cereales: seis porciones
- Vegetales: tres porciones
- Frutas: dos porciones
- Leche y sus derivados: dos porciones
- Proteína: dos porciones
- Grasas: Usar con moderación

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra(para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El **ácido fólico** participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.
La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de **glóbulos rojos;** la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche,

sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

OBJETIVOS:

- ✓ Aportar los nutrientes que los adultos mayores requieren para sus actividades diarias
- ✓ Entregar un alimento balanceado acorde con sus requerimientos nutricionales
- ✓ Entregar refrigerios idóneos y balanceados a nuestros beneficiarios
- ✓ Prestar el servicio con dignidad a nuestros beneficiarios

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Minuta del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

Para este periodo de tiempo del 01 al 31 julio de 2024 se preparó el ciclo de menú número del 01 al 14, donde se cumplió con los requerimientos nutricionales establecidos para la población Adulto Mayor.

SEMANA No. 1							
TIEMPO DE COMIDA	**MENU No. 1**	**MENU No. 2**	**MENU No. 3**	**MENU No. 4**	**MENU No. 5**	**MENU No. 6**	**MENU No. 7**
REFRIGERIO	SORBETE DE FRUTA	SORBETE DE AVENA	YOGURT	MAZAMORRA CON LECHE	SORBETE DE CEREAL	SORBETE DE UVA	YOGURT
	GALLETA DE SODA	MANDARINA	PAPAYA PICADA	BOCADILLO DE GUAYABA	BANANO PICADO	MOGOLLA INTEGRAL	BANANO PICADO
	QUESO		GRANOLA				GRANOLA

SEMANA No. 2							
TIEMPO DE COMIDA	**MENU No. 8**	**MENU No. 9**	**MENU No. 10**	**MENU No. 11**	**MENU No. 12**	**MENU No. 13**	**MENU No. 14**
REFRIGERIO	SORBETE DE CEREAL	YOGURT	MANGO Y PAPAYA PICADA	SORBETE DE BANANO	SORBETE DE AVENA	YOGURT	SORBETE DE MANGO
	MELON PICADO	SANDWICH DE QUESO	QUESO RALLADO	GALLETA DE SODA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	MOGOLLA INTEGRAL
			GRANOLA			GRANOLA	

- Para este proceso las manipuladoras de alimentos aplican los protocolos de buenas prácticas de manufacturas. 1) Cumplen con la dotación apropiada, blusa blanca, pantalón blanco gorro o cofia, tapabocas, delantal. Guantes. 2) realizan el alistamiento de los alimentos según el menú que corresponda al día.
- Se realiza la preparación de los alimentos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, de acuerdo con el menú del día aprobado por la Nutricionista - Dietista.
- Durante la preparación, el ingeniero de alimentos verifica el menú a través de pruebas organolépticas, para dar finalmente la liberación del producto.
- Posteriormente, los alimentos calientes y fríos se distribuyen en el Hogar Divino Niño, de acuerdo con el gramaje y número de beneficiarios, en recipientes plásticos higienizados, cerrados herméticamente, para evitar que pierdan temperatura.
- El transporte de los alimentos se realiza de manera higiénica y en el menor tiempo posible, para garantizar la inocuidad de las preparaciones.
- A las 10:00 a.m. se inicia el servido del refrigerio de la mañana y a las 4:00 p.m. el de la tarde a los beneficiarios del programa.
- Dando como resultado una atención digna y con calidez humana.

MATERIALES UTILIZADOS:

- Alimentos
- Menaje
- BPM
- Dotación
- Minuta
- Equipos de refrigeración y congelación
- Elementos de protección personal
- Báscula digital
- Transporte

ACTIVIDAD	1- Entrega de 19 refrigerios calientes diarios de lunes a domingo, servidos para los 19 beneficiarios del del Hogar

	Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, en horas de la tarde, para el periodo informado con un total de 589 refrigerios servidos. **2-** Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

FundECAD

REGISTRO FOTOGRAFICO REFRIGERIOS TARDE JULIO HOGAR DIVINO NIÑO VALPARAISO







MENU 12, 19 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO TARDE HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 13, 20 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO TARD
HOGAR DIVINO NIÑO

252

FundECAD







MENU 3, 24 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO TARD
HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 4, 25 DE JULIO DE 2024, REFRIGERIO TARD
HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 6, 27 DE JULIO DE 2024, REFRIERIO TARDE
HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 8, 29 DE JULIO DE 204, REFRIGERIO TARDE HOGAR DIVINO NIÑO

P-03-05

CENA

FundECAD

METODOLOGÍA:

ACTIVIDAD: CONVENIO ALIMENTACIÓN

1. Entrega de 19 cenas, calientes diarios en la jornada de la tarde-noche, de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 cenas entregados en el periodo informado de Julio.
2. Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

TEMA. Alimentación, Cenas, Minutas

CONTENIDO TEMÁTICO

Alimentación saludable:

Este concepto fue definido para Colombia en la Resolución 3803 de 2016 Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana (En adelante RIEN) como "aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes" (Res. 3803 de 2016 Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad. Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se

FundECAD

debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.
Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo con la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de 1.600 calorías diariamente.
Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las 1.600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

- Pan y cereales: seis porciones
- Vegetales: tres porciones
- Frutas: dos porciones
- Leche y sus derivados: dos porciones
- Proteína: dos porciones
- Grasas: Usar con moderación

En tanto, los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o 90 gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Los expertos recomiendan el consumo diario de entre 20 y 35 gramos de fibra(para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El **ácido fólico** participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.
La vitamina B12 participa con los folatos en la elaboración de **glóbulos rojos;** la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el

FundECAD

pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de 8 a 12 tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

OBJETIVOS:

- ✓ Aportar los nutrientes que los adultos mayores requieren para sus actividades diarias
- ✓ Entregar un alimento balanceado acorde con sus requerimientos nutricionales
- ✓ Entregar cenas idóneos y balanceados a nuestros beneficiarios
- ✓ Prestar el servicio con dignidad a nuestros beneficiarios

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Minuta del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

Para este periodo de tiempo del 01 al 31 de julio de 2024 se preparó el ciclo de menú número del 01 al 14, donde se cumplió con los requerimientos nutricionales establecidos para la población Adulto Mayor.

CENTRO DE PROTECCION ADULTO MAYOR VALPARAÍSO							
SEMANA No. 1							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 1	MENU No. 2	MENU No. 3	MENU No. 4	MENU No. 5	MENU No. 6	MENU No. 7
CENA	HUEVOS REVUELTOS	CALDO CAMPESINO (CARNE	TORTILLA DE HUEVO CON VERDURAS	CREMA DE AUYAMA	CARNE DESMECHADA CON VERDURAS	POLLO EN TROZOS CON VERDURAS	CALDO DE MENUDENCIA

FundECAD

		DESMECHADA, HUEVO)	(ESPINACA, ACELGA, CEBOLLA)		(CEBOLLA, TOMATE Y HABICHUELA)	(ZUKINI, BROCOLI, CEBOLLA)	
	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA Y HABICHUELA)	AREPA DE MAIZ	ARROZ BLANCO	POLLO DESMECHADO	AREPA DE MAÍZ	MADURO COCIDO	ARROZ CON ZANAHORIA
	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	AROMATICA CON LECHE	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	AROMATICA CON LECHE	AGUA DE PANELA

SEMANA No. 2							
TIEMPO DE COMIDA	MENU No. 8	MENU No. 9	MENU No. 10	MENU No. 11	MENU No. 12	MENU No. 13	MENU No. 14
CENA	POLLO EN TROZOS CON VERDURAS (ZUKINI, BROCOLI, CEBOLLA)	HUEVOS CON ESPINACA	CALDO DE VERDURAS CON POLLO	HUEVO CON VERDURAS (ESPINACA, ACELGA, CEBOLLA)	CREMA DE ZANAHORIA	CALDO CAMPESINO (CARNE DESMECHADA, HUEVO)	ESPAGUETIS CON VERDURAS
	AREPA DE MAÍZ	ARROZ BLANCO	AREPA DE MAIZ	ARROZ BLANCO	CARNE DESMECHADA	AREPA DE MAIZ	CARNE MOLIDA
	CHOCOLATE	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE	AROMATICA EN LECHE	AGUA DE PANELA	CHOCOLATE

- Para este proceso las manipuladoras de alimentos aplican los protocolos de buenas prácticas de manufacturas. 1) Cumplen con la dotación apropiada, blusa blanca, pantalón blanco gorro o cofia, tapabocas, delantal. Guantes. 2) realizan el alistamiento de los alimentos según el menú que corresponda al día.
- Se realiza la preparación de los alimentos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, de acuerdo con el menú del día aprobado por la Nutricionista - Dietista.
- Durante la preparación, el ingeniero de alimentos verifica el menú a través de pruebas organolépticas, para dar finalmente la liberación del producto.
- Posteriormente, los alimentos calientes y fríos se distribuyen en el Hogar Divino Niño, de acuerdo con el gramaje y número de beneficiarios, en recipientes plásticos higienizados, cerrados herméticamente, para evitar que pierdan temperatura.
- El transporte de los alimentos se realiza de manera higiénica y en el menor tiempo posible, para garantizar la inocuidad de las preparaciones.
- A las 5:40 p.m. se inicia el servido a los beneficiarios del programa.
- Dando como resultado una atención digna y con calidez humana.

MATERIALES UTILIZADOS:

- Alimentos
- Menaje
- BPM
- Dotación
- Minuta
- Equipos de refrigeración y congelación
- Elementos de protección personal
- Báscula digital
- Transporte

FundECAD

ACTIVIDAD	1- Entrega de 19 cenas, calientes diarios en la jornada de la tarde-noche, de lunes a Domingos, servidos para los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá, con un total de 589 cenas entregados en el periodo informado julio. **2-** Servicio de 1 manipuladoras de alimentos para la asistencia alimentaria de los 19 beneficiarios del Hogar Divino Niño de Valparaíso, Caquetá,

FundECAD

REGISTRO FOTOGRAFICO CENAS JULIO HOGAR DIVINO NIÑO VALPARAISO







MENU 10, 17 DE JULIO DE 2024, CENA HOGAR DIVINO NIÑC

FundECAD







MENU 14, 21 DE JULIO DE 2024 CENA HOGAR DIVINO NIÑC

FundECAD



MENU 1, 22 DE JULIO DE 2024, CENA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD







MENU 5, 26 DE JULIO, CENA HOGAR DIVINO NIÑO

FundECAD



MENU 10, 18 DE JULIO DE 2024, CENA HOGAR DIVINO NIÑ(

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: **901340932-6**

ASISTENCIA DE ALIMENTACION
CENTRO DE PROTECCION HOGAR DIVINO NIÑO
CONVENIO DE ASOCIACION N°02 - 2024
(DESAYUNO – REFRIGERIO -ALMUERZO – REFRIGERIO – CENA)

FECHA DE INICIO: 1 de julio FECHA FIN: 7 de julio

RESPONSABLE: Angela Cervantes B.

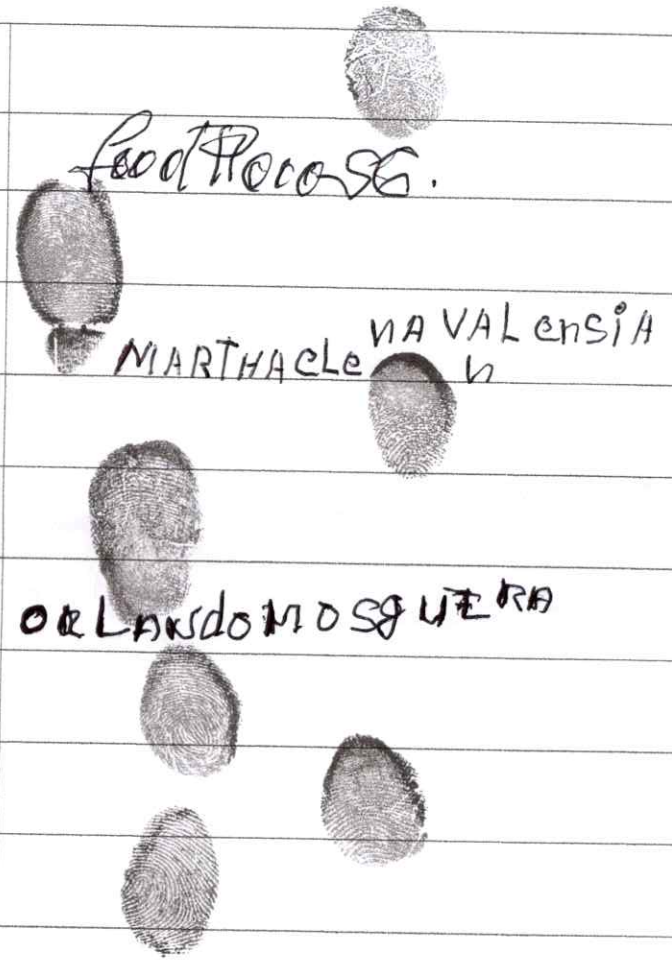
N.°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° CC	LN	MT	MR	JV	VN	SB	DM	FIRMA/HUELLA
1	ARNULFO REYES ARIAS	7.509.590	X	X	X	X	X	X	X	Arnulfo Reyes Arias
2	ALEJANDRINO RUIZ	2.373.251	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALVARO CUMBE GALINDO	17.625.543	X	X	X	X	X	X	X	
4	ERNETO VARON CAICEDO	16.190.204	X	X	X	X	X	X	X	
5	EFRAIN RODRIGUEZ	343.903	X	X	X	X	X	X	X	
6	FERNANDO SANCHEZ MIRANDA	16.192.258	X	X	X	X	X	X	X	
7	FRANCISCO LAZARO MARIN SOTO	556.594	X	X	X	X	X	X	X	
8	GUSTAVO ROJAS RODRIGUEZ	16.190.767	X	X	X	X	X	X	X	
9	HERNAN ALZATE CARDONA	17.665.511	X	X	X	X	X	X	X	

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

10	JOSE BRUNO MUÑOZ V.	17.623.091						
11	LUIS ALBERTO RAMOS CUELLAR	17.680.067						
12	MARIA INES MANRIQUE	26.435.448						
13	MARTHA ELENA VALENCIA G.	40.082.406						
14	MELINTON PEREZ LANARES	199.063						
15	OROSMAN BUITRAGO FERNANDEZ	4.958.367						
16	ORLANDO MOSQUERA	12.111.032						
17	PABLO EMILIO GONZALEZ PERDOMO	1.615.620						
18	PABLO JOSE ORTIZ YAGUE	16.190.097						
19	REINALDO VACA	3.046.856						



OBSERVACIONES:

FIRMA DEL RESPONSABLE

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: **901340932-6**

ASISTENCIA DE ALIMENTACION
CENTRO DE PROTECCION HOGAR DIVINO NIÑO
CONVENIO DE ASOCIACION N°02 - 2024
(DESAYUNO -- REFRIGERIO -ALMUERZO – REFRIGERIO -- CENA)

FECHA DE INICIO: 8 de julio FECHA FIN: 14 de julio

RESPONSABLE: Angela Cervantes

N.°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° CC	LN	MT	MR	JV	VN	SB	DM	FIRMA/HUELLA
1	ARNULFO REYES ARIAS	7.509.590	X	X	X	X	X	X	X	Arnulfo Reyes Arias
2	ALEJANDRINO RUIZ	2.373.251	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALVARO CUMBE GALINDO	17.625.543	X	X	X	X	X	X	X	
4	ERNETO VARON CAICEDO	16.190.204	X	X	X	X	X	X	X	
5	EFRAIN RODRIGUEZ	343.903	X	X	X	X	X	X	X	
6	FERNANDO SANCHEZ MIRANDA	16.192.258	X	X	X	X	X	X	X	
7	FRANCISCO LAZARO MARIN SOTO	556.594	X	X	X	X	X	X	X	
8	GUSTAVO ROJAS RODRIGUEZ	16.190.767	X	X	X	X	X	X	X	
9	HERNAN ALZATE CARDONA	17.665.511	X	X	X	X	X	X	X	

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

10	JOSE BRUNO MUÑOZ V.	17.623.091	X	X	
11	LUIS ALBERTO RAMOS CUELLAR	17.680.067	X	X	
12	MARIA INES MANRIQUE	26.435.448	X	X	
13	MARTHA ELENA VALENCIA G.	40.082.406	X	X	
14	MELINTON PEREZ LANARES	199.063	X	X	
15	OROSMAN BUITRAGO FERNANDEZ	4.958.367	X	X	
16	ORLANDO MOSQUERA	12.111.032	X	X	
17	PABLO EMILIO GONZALEZ PERDOMO	1.615.620	X	X	
18	PABLO JOSE ORTIZ YAGUE	16.190.097	X	X	
19	REINALDO VACA	3.046.856	X	X	

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL RESPONSABLE

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: **901340932-6**

ASISTENCIA DE ALIMENTACION
CENTRO DE PROTECCION HOGAR DIVINO NIÑO
CONVENIO DE ASOCIACION N°02 - 2024
(DESAYUNO – REFRIGERIO -ALMUERZO – REFRIGERIO – CENA)

FECHA DE INICIO: 15 de julio FECHA FIN: 21 de julio
RESPONSABLE: Angela Cuevas A.

N.°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° CC	LN	MT	MR	JV	VN	SB	DM	FIRMA/HUELLA
1	ARNULFO REYES ARIAS	7.509.590	X	X	X	X	X	X	X	Arnulfo Reyes Arias
2	ALEJANDRINO RUIZ	2.373.251	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALVARO CUMBE GALINDO	17.625.543	X	X	X	X	X	X	X	
4	ERNETO VARON CAICEDO	16.190.204	X	X	X	X	X	X	X	
5	EFRAIN RODRIGUEZ	343.903	X	X	X	X	X	X	X	
6	FERNANDO SANCHEZ MIRANDA	16.192.258	X	X	X	X	X	X	X	
7	FRANCISCO LAZARO MARIN SOTO	556.594	X	X	X	X	X	X	X	
8	GUSTAVO ROJAS RODRIGUEZ	16.190.767	X	X	X	X	X	X	X	
9	HERNAN ALZATE CARDONA	17.665.511	X	X	X	X	X	X	X	

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

10	JOSE BRUNO MUÑOZ V.	17.623.091	X	X	X	
11	LUIS ALBERTO RAMOS CUELLAR	17.680.067	X	X	X	
12	MARIA INES MANRIQUE	26.435.448	X	X	X	
13	MARTHA ELENA VALENCIA G.	40.082.406	X	X	X	MARTHA ELENA VALENCIA
14	MELINTON PEREZ LANARES	199.063	X	X	X	
15	OROSMAN BUITRAGO FERNANDEZ	4.958.367	X	X	X	
16	ORLANDO MOSQUERA	12.111.032	X	X	X	ORLANDO MOSQUERA
17	PABLO EMILIO GONZALEZ PERDOMO	1.615.620	X	X	X	
18	PABLO JOSE ORTIZ YAGUE	16.190.097	X	X	X	
19	REINALDO VACA	3.046.856	X	X	X	

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL RESPONSABLE

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: **901340932-6**

ASISTENCIA DE ALIMENTACION
CENTRO DE PROTECCION HOGAR DIVINO NIÑO
CONVENIO DE ASOCIACION N°02 - 2024
(DESAYUNO – REFRIGERIO -ALMUERZO – REFRIGERIO -- CENA)

FECHA DE INICIO: 22 de julio FECHA FIN: 28 de julio
RESPONSABLE: Angela Cervantes N

N.°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° CC	LN	MT	MR	JV	VN	SB	DM	FIRMA/HUELLA
1	ARNULFO REYES ARIAS	7.509.590	X	X	X	X	X	X	X	Arnulfo Reyes Arias
2	ALEJANDRINO RUIZ	2.373.251	X	X	X	X	X	X	X	
3	ALVARO CUMBE GALINDO	17.625.543	X	X	X	X	X	X	X	
4	ERNETO VARON CAICEDO	16.190.204	X	X	X	X	X	X	X	
5	EFRAIN RODRIGUEZ	343.903	X	X	X	X	X	X	X	
6	FERNANDO SANCHEZ MIRANDA	16.192.258	X	X	X	X	X	X	X	
7	FRANCISCO LAZARO MARIN SOTO	556.594	X	X	X	X	X	X	X	
8	GUSTAVO ROJAS RODRIGUEZ	16.190.767	X	X	X	X	X	X	X	
9	HERNAN ALZATE CARDONA	17.665.511	X	X	X	X	X	X	X	

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

10	JOSE BRUNO MUÑOZ V.	17.623.091	X	X	X	X	X	X	X	
11	LUIS ALBERTO RAMOS CUELLAR	17.680.067	X	X	X	X	X	X	X	
12	MARIA INES MANRIQUE	26.435.448	X	X	X	X	X	X	X	
13	MARTHA ELENA VALENCIA G.	40.082.406	X	X	X	X	X	X	X	MARTHA ELENA VALENCIA
14	MELINTON PEREZ LANARES	199.063	X	X	X	X	X	X	X	
15	OROSMAN BUITRAGO FERNANDEZ	4.958.367	X	X	X	X	X	X	X	
16	ORLANDO MOSQUERA	12.111.032	X	X	X	X	X	X	X	ORLANDO MOSQUERA
17	PABLO EMILIO GONZALEZ PERDOMO	1.615.620	X	X	X	X	X	X	X	
18	PABLO JOSE ORTIZ YAGUE	16.190.097	X	X	X	X	X	X	X	
19	REINALDO VACA	3.046.856	X	X	X	X	X	X	X	

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL RESPONSABLE

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: **901340932-6**

ASISTENCIA DE ALIMENTACION
CENTRO DE PROTECCION HOGAR DIVINO NIÑO
CONVENIO DE ASOCIACION N°02 - 2024
(DESAYUNO – REFRIGERIO -ALMUERZO – REFRIGERIO – CENA)

FECHA DE INICIO: 29 de julio FECHA FIN: 31 de julio

RESPONSABLE: Angela Quinayas A

N.°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° CC	LN	MT	MR	FIRMA/HUELLA
1	ARNULFO REYES ARIAS	7.509.590	X	X	X	Arnulfo Reyes Aria
2	ALEJANDRINO RUIZ	2.373.251	X	X	X	
3	ALVARO CUMBE GALINDO	17.625.543	X	X	X	
4	ERNETO VARON CAICEDO	16.190.204	X	X	X	
5	EFRAIN RODRIGUEZ	343.903	X	X	X	
6	FERNANDO SANCHEZ MIRANDA	16.192.258	X	X	X	
7	FRANCISCO LAZARO MARIN SOTO	556.594	X	X	X	
8	GUSTAVO ROJAS RODRIGUEZ	16.190.767	X	X	X	
9	HERNAN ALZATE CARDONA	17.665.511	X	X	X	

FundECAD

CONVENIO DE ASOCIACION N. 002

FUNDACION FUNDECAD
VALPARAISO CAQUETA
NIT: 901340932-6

10	JOSE BRUNO MUÑOZ V.	17.623.091	X	X	X	X	X	X	X	
11	LUIS ALBERTO RAMOS CUELLAR	17.680.067	X	X	X	X	X	X	X	
12	MARIA INES MANRIQUE	26.435.448	X	X	X	X	X	X	X	
13	MARTHA ELENA VALENCIA G.	40.082.406	X	X	X	X	X	X	X	
14	MELINTON PEREZ LANARES	199.063	X	X	X	X	X	X	X	
15	OROSMAN BUITRAGO FERNANDEZ	4.958.367	X	X	X	X	X	X	X	
16	ORLANDO MOSQUERA	12.111.032	X	X	X	X	X	X	X	
17	PABLO EMILIO GONZALEZ PERDOMO	1.615.620	X	X	X	X	X	X	X	
18	PABLO JOSE ORTIZ YAGUE	16.190.097	X	X	X	X	X	X	X	
19	REINALDO VACA	3.046.856	X	X	X	X	X	X	X	

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL RESPONSABLE