ACTA N° 161

FECHA: 13/08/2024

HORA: 12:00 m.

LUGAR: Comunidad de cuidado los Robles

TEMA: Documento Dietas terapéuticas Dieta renal

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA:

1. Socialización del documento dietas terapéuticas.
2. Resolución de dudas

OBJETIVO: Conseguir que el personal de la comunidad de cuidado Los Robles, refuerce conocimientos sobre los tipos de dietas que se utilizan en las instituciones, con el fin de garantizar el suministro adecuado de las dietas en todos los tiempos de comida.

INTRODUCCION: Se conoce por estudios realizados que del 50 al 70 % de los pacientes con enfermedad renal crónica presentan algún grado de desnutrición, por diferentes causas: dietas restrictivas, anorexia, pérdidas de nutrientes aumentadas en los pacientes en diálisis, gastritis, trastornos de la absorción intestinal, hipercatabolia, por la propia diálisis, etc. Por estas razones, todos deben recibir apoyo alimentario y nutricional.

DESARROLLO:

Se inicia la sesión realizando pre - test al personal, preguntando lo siguiente: ¿Qué nutrientes se restringen en enfermedad renal?, ¿Qué alimentos se permiten en la enfermedad renal?, ¿Qué alimentos se restringen en la enfermedad renal?

OBJETIVOS ALIMENTARIOS Y NUTRICIONALES

Contribuir en la reducción del riesgo cardiovascular y el deterioro de la función renal mediante una alimentación que favorezca el metabolismo de los nutrientes que dependen de la función

del riñón con el fin de mejorar el estado de salud y nutrición de las personas y de esta forma contribuir al bienestar y calidad de vida de los pacientes.

INDICACIONES PARA SUMINISTRAR LA DIETA RENAL

● Personas con enfermedad renal crónica o aguda

● Personas diabéticas con riesgo de enfermedad renal

● Personas con síndrome nefrótico.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

● Se recomienda el consumo frecuente de carnes magras: pechuga de pollo y el consumo moderado de carnes con mayor contenido de grasa saturadas: res, cerdo. Prefiera la ingesta de pescados con alto contenido de omega 3: salmón, trucha, atún.

● Prefiera el consumo de alimentos naturales como arepas de maíz, trigo o avena como sustitutos del pan o las galletas.

● Se recomienda el consumo de cuajada debido a su menor aporte de sal.

● Prefiera el consumo de frutas como maracuyá, mandarina, kiwi, sandía, pera, manzana, pitaya, fresa, mango, piña, cerezas y uvas por su bajo contenido de potasio. De igual modo se recomienda el consumo más frecuente de pepino, brócoli, coliflor, maíz tierno y pimentón.

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

 Modere el consumo de sal en alimentos y preparaciones. Adiciones solo 4 pizcas de sal en todas las preparaciones de alimentos en el día, por tal motivo use especias naturales para potenciar los sabores agradables de los alimentos como cúrcuma, pimentón, cebolla y ajo.

 Evitar el consumo de productos integrales en particular productos de panadería integral.

 No se recomienda el consumo de alimentos enlatados, encurtidos y alimentos industrializados con alto contenidos de sales y conservantes.

 No use salsas y aderezos industrializados por su alto contenido de sal. De igual modo evite el consumo de alimentos tipo snacks o

alimentos de paquete.

 Consuma ocasionalmente productos de panadería y derivados por su alto contenido de sal.

 No se recomienda el consumo frecuente de frutas como guanábana, papaya, granadilla, coco, guayaba, banano, durazno, naranja y melón por su alto contenido de potasio.

 Evite el aporte excesivo de proteína a partir del consumo de carnes y la combinación de arroz con alguna leguminosa: frijol, lenteja, arveja, garbanzo.

 No consuma alimentos tipo salchicha, jamón, jamones, salchichón debido a su alto contenido de grasas no saludables, sales y conservantes potencialmente cancerígenos.

 Consuma ocasionalmente verduras como apio, tomate, rábano, espinaca y ahuyama.

 El sabor de las comidas se mejorará con aromatizantes y especias naturales: perejil, cilantro, apio, ajo, cebo- lla, algunas gotas de limón, etc.

 Algunas medidas para reducir el contenido de potasio en los alimentos es: cortar los alimentos en pequeños pedazos y poner- los en remojo; hervir y cambiar varias veces el agua. Las frutas pueden ser cocinadas en almíbar o en mermeladas.

En resumen la dieta renal se controla el consumo de líquidos, proteínas, fosforo , potasio y calcio. En general se deben pasar por doble cocción los granos, cocinas las frutas y verduras idealmente utilizar frutas y verduras congeladas, se disminuye el consumo de sal, evitan el consumo de alimentos integrales y frutos secos.

En predialisis la dieta es restringida en líquidos según cantidad de orina, baja en proteína, no alimentos integrales, se controla el consumo de lácteos, frutas como el banano, melón , uvas pasas y naranja , así mismo no endulzar con panela, no cereales para el desayuno granolas , no pastelería industrial, no salsas industriales evitar la acelga el brócoli , el aguacate y las espinacas, disminuir consumo de sal. Solo consumir medio vaso de leche al día y demás lácteos solo 2 o 3 veces a la semana. Carnes blancas o rojas solo una porción al día.

En diálisis la dieta se mantiene igual solo que carnes blancas o rojas se pueden consumir 2 al día, se pueden adicionar claras de huevo a las preparaciones para incrementar consumo de proteínas en diálisis peritoneal.

Al finalizar se realiza el pos test,y se resuelven dudas.

MATERIALES:

- Papel bond
- Esferos
- Computador

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Mantener la comunicación entre el área de enfermería y nutrición con el fin de suministrar las dietas modificadas necesarias a las personas mayores.	Área de Enfermería Área de Nutrición Área de Servicio de Alimentación	Todos los meses durante el convenio.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de octubre de 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Esperanza Cabrera	Coordinadora	Comunidad de cuidado los Robles	
Gloria Villalobos	Nutricionista	Comunidad de cuidado los Robles	

Anexos: Listado de firmas, registro fotográfico, pre test y pos test.

Elaboró: Gloria Angelica Villalobos Nutricionista.

Registro fotográfico acta 161







Acta 161

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Documento Dietas: Alimentación renal 2. Lugar o Localidad o Sede: Los Robles 3. Fecha y hora: 13 - Ago - 2024 12:00 m
4. Nombre responsable: Gloria Villalobos 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez.

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Tatiana Cardenas Acosta	CC	1033[illegible]	CC los Robles	Enfermera	Contratista	tatiana@gmail.com	3202043955	
2	Juan Gustavo Yonda	CC	1072449331	CC los Robles	Farmacia	Contratista	juanx663@gmail.com	3235871586	
3	Astrid Villalobos	CC	1014[illegible]	CC los Robles	Ambiental	Contratista	ccsilvamayor@gmail.com	3102553[illegible]	
4	Olga Yolanda Garzon	CC	53931258	CC 103 Robles	Tallerista	Contratista	———	3229256469	
5	Lizeth Hilario Rivero	CC	1030605583	CC los Robles	F.T.	contratista	———	3125256080	
6	Eduardo Ortero	CC	3978518	CC los Robles	T.O	Contratista	———	0157602157201	
7	Christian Bustillo	CC.	1030536374	CC 291 Robles	Gerontologo	Contratista	———	3014017014	
8	Esther Rivadeneira Bravo	CC.	1143263148	CC los Robles	G. Documental	Contratista	erivadeneira.fjmd@gmail.com	3232433867	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner

Lucy Tatiana Domenech 6

1. ¿Que nutrientes se restringen en enfermedad renal?
No comer rojas, bajas en sal

2. ¿Qué alimentos se recomiendan en enfermedad renal?
Frutas, verduras

Vivian Torres

Pretest.

1. ¿Que nutrientes se restringen en enfermedad renal?
2. ¿Que alimentos se recomiendan en enfermedad renal?

Respuesta.

1. Sodio, proteinas.
2. No se.

Olga Yolanda Garzón Pre test.

1. Que nutrientes se restringen en enfermedad renal

Pta/Carne-rojo

2. Que alimentos se recomiendan en enfermedad renal.

Etal.

Post test.

1. Proteina de origen vegetal reducida en sodio, potacio, fosforo.
2. Carnes magras. pescados. carnes blancas
Trigo, avena, cuajada.

Nutrición 13-Agosto-202

① Qué nutrientes se restringen en enf. renal.
proteinas - Sodio
No embutidos. no enlatado

② Qué alimento se recomienda en enf renal

① Sodio - proteinas de Vegeta potasio - Fosforo -

② Carnes magras - pechuga de pollo - pescado (Salmón - trucha - Atún) - pepino - Brocoli -

Pretes Esther Ruedas

1 Que Nutrientes se restrigen en enfermedad renal

R/. Carnes rojas.

2 R/. Que alimentos se recomiendan en enfermedad renal

R/. Carnes magras, Pechuga trucha, de pollo,

Pos tes

1, R/. Reducida en sodio, Potasio y Fosforo

2 R/. Carnes magras, Pechuga

POS TEST

1. Se restringen las proteinas de origen vegetal, el sodio, el potasio, y el fósforo.

2. Carnes magras, bajas de grasa, pescado, pechugas

Ivan Tenorio Re test

Que nutrientes se restringen en Enf Renal?
- Proteinas Vegetales
- Sodio
- Potasio
- Fosforo

② Que alimentos se recomiendan en enfermedad Renal?
Carnes magras bajas en grasa

Post Test

① Sodio
Potasio
Fosforo
Proteina vegetal

② Carnes Magras bajas en grasa
Pescados
Salmon
trucha
Res y cerdo en poca cantidad
Arepa maiz

Lineth Hilarion Pretes

① Que nutrientes se restringen en enfermedad renal

② Que alimentos se recomiendan en enfermedad renal

pre-test

① sodio, proteina, fosforo.

② carnes blancas, cuajadas

post- test.

① sodio, proteina vegetal, potasio fosforo

② carnes magras, pechuga pollo, Pescado, cerdo en poca cantidad cuajada

Scanned with CamScanner