PROGRAMACIÓN CIAI Y CIAE SOCIALIZACIÓN ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES EN ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Amanda Lucia Montaña Garcia

Para: ciaegrupo1@gmail.com; externog2@gmail.com; integrarte.grupo3externo@gmail.com; **y 17 más**

Lun 17/03/2025 9:01

CC: besanchezgrass@gmail.com; luzd.diazq904@gmail.com; karen.gomez.g@hotmail.com; **y 3 más**

Buenos días,
Reciban un cordial saludo, acorde a lo dispuesto en anexos técnicos vigentes para los Centros Integrarte Atención Interna y Externa que operan en convenios de asociación con la SDIS:

***"Jornadas de Socialización de Planes de promoción de Estilos de Vida Saludable** En el marco de la implementación del Plan de promoción de estilos de vida saludable, el equipo técnico del Programa convocará a la unidad operativa a 2 Jornadas de Socialización de Avances en la implementación de los Planes de promoción de estilos de vida saludable. La primera jornada se llevará a cabo en la mitad del convenio y la segunda en el último mes de ejecución.*

Me permito citar a los profesionales en Nutrición a la segunda jornada de socialización de planes de promoción en estilos de vida saludable.

Lugar centro Crecer Calandaima
Dirección: Carrera 88 No. 6a - 36
Fecha: marzo 21 de 2025
Hora: 08:30 a.m. A 04:00 p.m.

Quedo atenta a su puntual asistencia.
Cordialmente.,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
AMANDA LUCIA MONTAÑA GARCÍA
REFERENTE TÉCNICA
PROGRAMA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
SUBDIRECCIÓN PARA LA DISCAPACIDAD
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel. (601) 3808330

PROGRAMACIÓN CIAI Y CIAE SOCIALIZACIÓN ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES EN ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Amanda Lucia Montaña Garcia

Para: ciaegrupo1@gmail.com; externog2@gmail.com; integrarte.grupo3externo@gmail.com; **y 17 más**

Sáb 22/03/2025 17:51

CC: besanchezgrass@gmail.com; luzd.diazq904@gmail.com; karen.gomez.g@hotmail.com; **y 2 más**

ACTA CIAI Y CIAE SOCIALIZACI...
2 MB

Buenas tardes,
Reciban un cordial saludo, remito acta de jornada de socialización de planes de promoción de estilos de vida saludable y planes de intervención frente al programa de Alimentación, Nutrición y Salubridad propuestos para los convenios de asociación vigentes, llevada a cabo el 21 de marzo de 2025, en instalaciones del centro Crecer Campo Alegre Calandaima.
Por favor bajar esta información a los Nutricionistas a cargo de cada centro.
Quedo atenta a sus observaciones
Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
AMANDA LUCIA MONTAÑA GARCÍA
REFERENTE TÉCNICA
PROGRAMA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
SUBDIRECCIÓN PARA LA DISCAPACIDAD
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel. (601) 3808330

ACTA N°194

FECHA: Bogotá, marzo, 21 de 2025.

HORA: 08:30 a.m. - 04:00 p.m.

LUGAR: Centro crecer campo alegre calandaima

TEMA: Socialización estrategias de Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física.

ASISTENTES: Se anexa planilla de asistencia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Realizar **Jornadas de Socialización de Planes de promoción de Estilos de Vida Saludable** acorde a lo establecido en anexos técnicos *"En el marco de la implementación del Plan de promoción de estilos de vida saludable, el equipo técnico del Programa convocará a la unidad operativa a 2 Jornadas de Socialización de Avances en la implementación de los Planes de promoción de estilos de vida saludable. La primera jornada se llevará a cabo en la mitad del convenio y **la segunda en el último mes de ejecución**."*

DESARROLLO:

1. Se realiza la socialización del objetivo de la jornada a los profesionales asistentes, Nutricionistas, Tecnólogo de alimentos, Fonoaudióloga y Equipo de apoyo a la calidad operativa de los Centros Integrarte Atención Interna y Externa, que operan en convenios de asociación con la SDIS.

Los profesionales de cada centro realizan exposición de las estrategias y herramientas de Información, Educación y Comunicación propuestas acorde a las necesidades de la población atendida, con el objetivo de darlas a conocer a todo el equipo para la conformación de la caja de herramientas, la cual será

compartida a todos los centros en la línea técnica de los nuevos convenios de asociación suscritos.

Esta actividad cuenta con videos del proceso y registro fotográfico detallado, es de resaltar estas iniciativas innovadoras para que se dé continuidad en los convenios que se suscriban nuevamente.

En el siguiente link se puede evidenciar el seguimiento del área técnica a cada centro, donde se describen las actividades propuestas en cada centro y el plan de intervención del programa alimentación, nutrición y salubridad y las actividades propuestas de promoción en estilos de vida saludable.

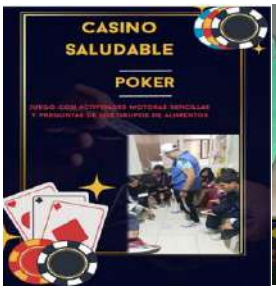
Seguimiento técnico estrategias IEC Centros Integrarte Atención Interna y Externa

Centro Integrarte Atención Externa grupo 1

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro Integrarte: Casino saludable (Ruleta saludable Maquina traga monedas y Póker saludable), Cultivando mi salud y nutrición, Ponle buen sabor a tu vida, Nutrí reels INTEGRAR, Cátering integrarte, Reconociendo mi estado nutricional, Alimentación saludable y enfermedades crónicas ¿Qué debo saber?, Reconociendo mi estado nutricional, Cocinando y sorprendiendo, Mi lonchera, Preparación taller de alimentos.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 1








Centro Integrarte Atención Externa grupo 2

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Chef por un día, Explorando el origen Industrias alimentarias, Picante de Autor.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 2



Centro Integrarte Atención Externa grupo 3

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Capacitación y entrenamiento a participantes: el objetivo de esta actividad es brindar entrenamiento a un grupo de participantes en pre alistamiento de alimentos con el fin de generarles oportunidades laborales. Elaboración de recetario con preparaciones básicas dirigido a personas con discapacidad y exceso de peso. Y a los referentes familiares de los mismos, Mejorar la presentación del plato servido, a los participantes mediante la decoración con alimentos naturales.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 3



Centro Integrarte Atención Externa grupo 4

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Fortaleciendo habilidades para la vida: Fortalecer en las personas con discapacidad las habilidades de limpieza, desinfección y preparación de alimentos a través de talleres prácticos, Comprando alimentos ando, Los hábitos saludables empiezan desde casa.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 4



Centro Integrarte Atención Externa grupo 5

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Actividad “la alegría del buen comer”, Actividad “que tu peso no te frustre, "Cartilla de alimentación emocional y consciente",

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 5





Centro Integrarte Atención Externa grupo 8

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Galactic gourmet: Ofrecer una experiencia culinaria única y saludable, proporcionando platos innovadores inspirados en la galaxia. Nutripac: Mejorar el estado nutricional y la salud general de los cohabitantes identificando las áreas con deficiencias nutricionales mediante la distribución y administración de cápsulas de suplementos nutricionales (fruta deshidratada, encurtidos de frutas y vegetales), asegurando un acceso para todos y promoviendo hábitos alimenticios saludables. Huerta espacial: Permitir a los participantes el reconocimiento y construcción de huertas urbanas pertenecientes a diferentes actores, tales como el jardín botánico, bibliotecas entre otros.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 8






Centro Integrarte Atención Externa grupo 9

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: coach de la alimentacion, “comiendo lo mismo pero diferente”, “banquete de sueños”, “nutri duo”, “carrera bienestar salud y vida”.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAE GRUPO 9









Centro Integrarte Atención Interna grupo 1

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Rescatando saberes y sabores, A. Revisar literatura, B. Realizar un grupo focal. C. Establecer con las personas mayores 5 preparaciones representativas, D. Conforme a lo establecido por cronograma, se realizarán 5 talleres de preparaciones, E. A partir de la información recopilada se elaborará un recetario, F. Se realizarán 2 ferias gastronómicas con, Suesca gastronómica.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 1






Centro Integrarte Atención Interna grupo 2

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: lotería, tangram bailable, consistencia, a comer se dijo, valoro y cuido nuestros alimentos, soy lo que hago y como, higiene oral.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 2







Centro Integrarte Atención Interna grupo 3

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: implementar la estrategia higiene intestinal para el manejo del estreñimiento, de igual forma se implementan los puntos de hidratación en enfermería.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 3









Centro Integrarte Atención Interna grupo 4

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: adopción de la estrategia Higiene intestinal, implementar el uso de kéfir de agua dos veces por semana-

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 4







Centro Integrarte Atención Interna grupo 5

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: “en la juega con mi peso”, “pierde centímetros, gana vida”, “paso a la salud”.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 5





Centro Integrarte Atención Interna grupo 6

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: Ruta del sabor saludable: No se evidencian avances de las actividades propuestas, la Nutricionista no hace presentación por que aduce no conocer la dinámica de la socialización de los temas, pese al envío de la información por correo electrónico al centro.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 6 A la fecha no se evidencian herramientas ni soportes de las actividades propuestas.

Centro Integrarte Atención Interna grupo 7

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: alimentos con sentido, valoro y cuido nuestros alimentos, soy lo que hago y como, bingo de alimentación saludable y consistencia, competencia y actividad, degustar y disfrutar,

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 7



Centro Integrarte Atención Interna grupo 8

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: llevar a cabo el proceso de Coaching en nutrición deportiva estilos de vida saludable en 5 fases que son las siguientes: Fase 0. Formación del coaching. Fase 1. Preparación. Fase 2. Discusión. Fase 3. Definición de acuerdos. “presentación de la estrategia e inscripción de los potenciales coaching”, “introducción al coach, perspectiva integral de estilos de vida saludable-modelo transteorico del cambio”, “principios básicos de alimentación y nutrición”, “principios básicos y estrategias para una vida físicamente activa”,

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 8



Centro Integrarte Atención Interna grupo 9

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: programa: "menos es más", " la comida que nos une", mi hogar limpio y saludable, expertos en residuos. "yo ya se, yo te digo, donde va", "- consumo + ambiente”, "prueba tu cognición en la ruleta de alimentos", "vida activa saludable - vida perdurable".

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 9



Centro Integrarte Atención Interna grupo 10

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: "alimentación segura", "creando mi independencia", "vadenut": La Nutricionista refiere sentirse mal de salud y no realiza la presentación.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 10



Centro Integrarte Atención Interna grupo 11

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: "kefir productos prebióticos y probióticos", "podcast: diálogo de saberes", "que comemos", "semáforo nutricional", "sonidos de la deglución".

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 11



Centro Integrarte Atención Interna grupo 12

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: "alimentos funcionales" una alternativa para mejorar nuestro planeta, desarrollar productos alimenticios de calidad a partir de los subproductos generados en la etapa de pre alistamiento en el servicio de alimentación del centro.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 12



Centro Integrarte Atención Interna grupo 13

Estrategias propuestas en el plan de intervención del centro: "los colores y sabores de la cocina", "sazona tus días naturalmente", "el mundo de las texturas", "una alimentación sana e higiénica".

La Nutricionista No asiste a la jornada citada ni otro profesional en su representación.

En este link encontrarás la descripción de cada herramienta propuesta:

ESTRATEGIAS IEC CIAI GRUPO 13



Las evidencias de las actividades y herramientas propuestas tanto en el plan de intervención frente al programa de nutrición como en el Subcomponente de promoción en estilos de vida saludable deben quedar subidos en el drive de evidenciables en la carpeta Herramientas, acorde a la línea técnica establecida.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Evidencias y herramientas de las actividades propuestas subidas a carpeta **HERRAMIENTAS** del subcomponente promoción en estilos de vida saludable.	Coordinadoras, Nutricionistas CIAI y CIAE	Marzo 25 de 2025.

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión.

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma

Anexos: Se anexa planilla de asistencia.

Elaboró: Amanda Montaña Referente técnica. Programa Alimentación, Nutrición y Salubridad. SDIS.

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 I2024016983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Apoyo en temas Nutrición y Salud Sexual 2. Lugar o Localidad o Sede: CREER Calendaria 3. Fecha y hora: 8 marzo 2024 8:30 am
4. Nombre responsable: Martha I. Hernández Rivera Profesional 5. Dependencia responsable: Subdirección D.S. Comunitario

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	Anys Arias Vasquez	cc	1123731040	Integración Social grupo 28	Nutricionista	No Aplica	nutricionanysarias@gmail.com	3002992283	Anys Arias
2	Ruth Viana Avila	cc	32253372	CIAI 67	Nutricionista	No aplica	nutricionista2809@gmail.com	3147400333	
3	Liliana Hernandez Arafo	CC	1143142592	CIAI 05	Nutricionista	No Aplica	nutricion.anah@gmail.com	3015364707	
4	Wilhelm A. Velasco V	CC	1018045527	CIAIC 11	Farmaceutico	No Aplica	wbvelasco@gmail.com	3013043139	
5	Nataly Fandiño	CC	1016475125	CIAI Grupo 28	Nutricionista	No aplica	nstandinpor@gmail.com	3163666707	
6	Patricia Gomez	CC	52558838	CIAI 66	Nutricionista	No aplica	patty gomez santos@gmail.com	3108138802	
7	Martha C Arleth	cc	32837516	CIAI 65	Nutricionista	No aplica	martha.arleth2@gmail.com	3007974140	
8	Jimena Cabrera Arcos	cc	57826769	CIAIC 9	Nutricionista	No aplica	cabrerajimena99@gmail.com	3164969447	
9	Martha Baldiron T	CC	63501170	CIAI 64	Nutricionista	No Aplica	miguato@hotmail.com	3124010660	
10	Barbara Esther Sánchez	CC	52919280	SDIS	Equipo Seguridad Calidad Opción	Contratista	barbaraesthersanchez@gmail.com	3208446592	
11	Karen Gomez G	CC	39762905	SDIS	Equipo seguridad calidad opción	Contratista	karen.gomez.9@hotmail.com	3123513312	
12	Teresita Dallos G	CC	41753421	SDIS	Equipo Seguridad Calidad Opción	Contratista	dallos santos teresita@gmail.com	3164671408	
13	Viviana E Camargo	CC	41787951	CIAE 69	Camargo viceg@gmail	No aplica	camargoviviana@gmail.com	3013937185	
14	Jaider Villegas S.	C.C.	1051824586	CIAI 612	Tecnologo	No aplica	villegas.tecnologia@gmail.com	3045412473	
15	Kimberly Ortega Rojas	C.C.	1001058772	CIAE 6218	Kimberlyta	No aplica	docentekimberly@gmail.com	3123049103	
16	Laura Maria Barrera	CC	1016009145	CIMEG1	Nutricionista	NO Aplica	lbarrera@gmail.com	3229098116	
17	Angela Maria	CC	52328174	Bienestar Docente	Contratista	angela@gmail.com	3105774M		
18	Asunción escorcia	CC	1129573604	Centro integral grupo 22	Nutricionista	No Aplica	nutricionistaescorcia@gmail.com	3015444106	
19	Alba Lucia Arditah	CC	63.360.716	CIAI 63	Nutricion	No aplica	albaluciaardila1984@gmail.com	3205820214	
20	Andrea Paola Camacho	CC	1018427619	SDIS	Equipo seguridad la la calidad	Contratista	ampeaokis@gmail.com	3163571130	

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me han 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 los 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 mis 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 recolectarán 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 o la ciudadanía"

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

Scanned with CamScanner

Fwd: SOLICITUD AUTORIZACIÓN CAMBIO DE MENU CUMPLEAÑOS - DIA DE LA MUJER Recibidos ×

CIAI GRUPO 9 FONTIBON
para mí, CIAI

mié, 5 mar, 11:35

Amandita buenos días:

Cordial saludo,

Haciendo referencia al asunto, envío solicitud de cambio de preparación para el viernes 7 de marzo.

Muchas gracias por tu colaboración.

Atentamente,

MARIA ESPERANZA HERNANDEZ C.
Coordinadora
Centro Integrarte Atención Interna Grupo 9

Amanda Montaña <vanper202100@gmail.com>
para luzd.diazq904, CIAI

mié, 5 mar, 11:47

Buenos días,
Una vez revisado el cambio de menú por celebración de fecha especial "Día de la Mujer, propuesto por el Centro Integrarte Atención Interna grupo 9, se da aval.
Cordialmente,
Amanda Montaña
Referente Técnica
Programa Alimentación, Nutrición y Salubridad-

Oficio de solicitud cambio de menú día del hombre

C

CIAI GRUPO 9 FONTIBON<ciaigrupo9@gmail.com>

Para: Amanda Lucia Montaña Garcia; CIAI GRUPO 9 FONTIBON <ciaigrupo9@gmail.com>

Mié 19/03/2025 10:11

Solicitud autorizacion cambio d...
20 KB

Buenos días Amandita:

Cordial saludo,

Te envío solicitud de cambio de menú para el día de mañana, cuando celebraremos el día del Hombre.

Gracias por tu colaboración.

Atentamente,

MARIA ESPERANZA HERNANDEZ C.
Coordinadora
Centro Integrarte Atención Interna Grupo 9

Oficio de solicitud cambio de menú día del hombre

A

Amanda Lucia Montaña Garcia

Para: CIAI GRUPO 9 FONTIBON <ciaigrupo9@gmail.com>; luzd.diazq904@gmail.com

Mié 19/03/2025 17:18

Buenas tardes,
Una vez revisado el cambio de menú por celebración de fecha especial "Día del hombre", propuesto por el centro integrarte Atención Interna grupo 9, se da aval.
Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

AMANDA LUCIA MONTAÑA GARCÍA
REFERENTE TÉCNICA
PROGRAMA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
SUBDIRECCIÓN PARA LA DISCAPACIDAD
SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel. (601) 3808330

Bogotá, 18 de marzo de 2025

Doctora
AMANDA LUCIA MONTAÑA
Referente Técnica – Programa de Alimentación, Nutrición y Salubridad.
Proyecto 7771 “Fortalecimiento de las oportunidades de inclusión de las personas con discapacidad y sus cuidadores – as en Bogotá.”
Bogotá

Cordial saludo.

De manera atenta, solicitamos autorización para realizar un cambio en el menú programado para el día 20 de marzo de 2025, con motivo de la celebración del día del hombre.
La celebración se llevará a cabo dentro de las instalaciones del Centro Integrarte, Atención Interna, grupo 9.
Agradecemos su aprobación para proceder con la modificación del menú.

MENU ESTABLECIDO	MENU PROPUESTO	INGREDIENTES PORCION SERVIDA – PESO NETO
ALMUERZO		
Tilapia en salsa criolla	Cerdo, pechuga, res y chorizo	**Pechuga, cerdo, res y chorizo: 140 gr** Pechuga picada: 40 gr Cerdo picado: 40 gr Carne de res: 40 gr Chorizo: 20 gr Se mezcla al final con el arroz.
Arroz con fríjol cabecita negra	Arroz atollado	**Arroz atollado: 260 gr** (Arroz blanco 40 gr, arveja 18 gr, zanahoria 18 gr, habichuela: 10 gr, maíz desgranado: 5 gr, pechuga de Pollo: 40 gr, carne de cerdo:40 gr, carne de res: 40 gr, chorizo: 20 gr, pimentón: 3 gr, cebolla cabezona: 12 gr, aceite: 5 cc, salsa de tomate 5 gr, salsa soya: 2 cc, sal: 0,3 gr).
Ensalada de aguacate, lechuga, pepino cohombro, tomate, cilantro y limón	Ensalada de aguacate, lechuga, pepino cohombro, tomate, cilantro y limón	**Tajada de aguacate: 70 gr** Aguacate: 20 gr, lechuga: 10 gr, pepino cohombro: 25 gr, tomate: 25 gr, cilantro: 2 gr y limón: 3 cc.
Yuca dorada	Papa francesa	**Papa francesa: 60 gr** Papa francesa: 60 gr, aceite: 5 cc, sal: 0,4 gr
Sopa de verduras	Sopa de pasta	**Sopa de pasta: 250 gr** (Pasta: 18 gr, papa: 15 gr, cebolla: 3 gr, habichuela: 10 gr, arveja: 8 gr, ajo: 0,5 gr, sal: 0,35 gr).

Jugo de fresa	Jugo de fresa	**Jugo de fresa: 220 cc** **(**Azúcar: 10 gr, fresa: 70 gr).
ONCES		
Avena fría	Gelatina de colores con leche condensada	**Gelatina de colores: 250 gr** Gelatina sabor a uva: 3 gr, gelatina sabor a limón: 3 gr, gelatina sabor a piña: 3 gr, gelatina sabor a fresa: 3 gr, leche condensada: 5 cc, crema de leche: 5 cc, piña: 10 gr, mango: 10, queso rallado: 7 gr.
Galletas dulces	Leche condensada	
Melón	Queso rallado	
	Galleta wafer	**Galleta wafer:10 gr**

Atte.,

MARÍA ESPERANZA HERNÁNDEZ CONTRÉRAS
Coordinadora
Centro Integrarte Atención Interna Grupo 9

Proyectó
JIMENA CABRERA ARCOS. Nutricionista Centro Integrarte Atención Interna grupo 9
MARCELA BARRERO Tecnóloga de Alimentos Centro Integrarte Atención Interna grupo 9

Bogotá, 5 de marzo de 2025

Doctora
AMANDA LUCIA MONTAÑA
Referente Técnica – Programa de Alimentación, Nutrición y Salubridad.
Proyecto 7771 “Fortalecimiento de las oportunidades de inclusión de las personas con discapacidad y sus cuidadores – as en Bogotá.”
Bogotá

Cordial saludo.

De manera atenta, solicitamos autorización para realizar un cambio en el menú programado para el 7 de marzo de 2025, con motivo de la celebración de cumpleaños de los participantes nacidos en dicho mes, en conjunto con la conmemoración del Día de la Mujer.
El ajuste consiste en el suministro de un almuerzo típico, de acuerdo con la propuesta establecida en el Plan de Intervención desde el componente de Alimentación, Nutrición y Salubridad.
La celebración se llevará a cabo dentro de las instalaciones del Centro Integrarte, Atención Interna, grupo 9.
Agradecemos su aprobación para proceder con la modificación del menú.

MENU ESTABLECIDO	**MENU PROPUESTO**	**INGREDIENTES PORCION SERVIDA – PESO NETO**
ALMUERZO		
Pechuga en salsa de verduras	Carne molida Chorizo Chicharrón carnudo Huevo frito	**Carne molida: 80 gr** **Chorizo: 50 gr** **Chicharrón carnudo: 50 gr** **Huevo frito: 60 gr**
Arroz verde	Arroz blanco	**Arroz blanco: 130 gr** (Arroz blanco 70, cebolla cabezona: 4 gr, aceite: 5 cc, ajo: 0,3 gr, sal: 0,3 gr).
Ensalada de tomate, pepino, zanahoria, cilantro y vinagre	Tajada de aguacate	**Tajada de aguacate: 70 gr**
Tajadas de plátano maduro	Tajadas de plátano	**Tajadas de plátano: 60 gr**
Sopa de arracacha	Fríjoles antioqueños	**Fríjoles antioqueños: 250 gr** (Tomate chonto: 40 gr, cebolla: 3 gr, p 1 gr, ajo: 0,5 gr, sal: 0,35 gr, plátano verde: 2 gr).
Jugo de guayaba	Limonada de panela	**Limonada de panela: 220 cc** **(**Azúcar: 10 gr, zumo de limón: 5 cc).

ONCES		
Batido de avena con banano	Helado con frutas	**Helado con frutas:** (Helado: 40 gr, fresa: 30 gr, mango: 40 gr, banano: 30 gr.
Galletas ducales	Galleta wafer	**Galleta wafer: 12 gr**

Atte.,

MARÍA ESPERANZA HERNÁNDEZ CONTRÉRAS
Coordinadora
Centro Integrarte Atención Interna Grupo 9

Proyectó
JIMENA CABRERA ARCOS. Nutricionista Centro Integrarte Atención Interna grupo 9
MARCELA BARRERO Tecnóloga de Alimentos Centro Integrarte Atención Interna grupo 9