ACTA 616

FECHA: Bogotá, 04 y 05 de abril 2023

HORA: 1:00 – 2:00 PM 11:00 – 12:00 pm – 6:00 – 7:00 am 6:30 pm – 7:00 pm

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

TEMA: Minuta patrón, ciclo de menús y análisis de aporte nutricional Estandarización de porciones

ASISTENTES: Nutricionista operador, personal manipulador de alimentos

ORDEN DEL DÍA

Saludo
Fortalecimiento en minuta

METODOLOGIA: Taller teórico practico en sitio.

DESARROLLO:

DEFINICIONES:

Alimento: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas, y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

Grupo de alimentos: alimentos que hacen parte de una preparación y que en su totalidad conforman la minuta patrón.

Nutriente: cualquier sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento que aporta energía, o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y/o el mantenimiento de la salud, o cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

Nutriente esencial: nutriente que no es sintetizado por el organismo o es sintetizado en cantidades insuficientes y que debe ser consumido para garantizar el crecimiento, desarrollo y/o mantenimiento de la salud.

Nivel de aporte: grado de cumplimiento (supera UL, nivel adecuado o aporte bajo) de acuerdo al aporte nutricional de la minuta en comparación con el rango de requerimiento de ingesta de energía y nutrientes por grupo de edad, por servicio social.
Medida casera: medida aproximada del alimento o preparación servida (peso servido) que se mide con

Powered by CamScanner

utensilio casero como cuchara, pocillo, cucharita, plato mediano, entre otros.

Minuta patrón: la minuta es el eje de todo servicio de alimentación, se define como una guía de los grupos de alimentos y las porciones a ofrecer por cada grupo de alimentos; en la minuta patrón se estima el aporte calórico a ofrecer en un día de acuerdo al grupo poblacional definido, la minuta patrón es la base para diseñar los Ciclos de Menús que contienen las preparaciones a ofrecer; debe diseñarse teniendo en cuenta criterios como presupuesto, recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN) para la población a quien va dirigida y enfoque diferencial, para ofrecer intercambios de alimentos comunes y tradicionales (nativos o autóctonos), para responder apropiadamente a las tradiciones culturales de los diversos grupos étnicos atendidos en los Servicios Sociales de la SDIS. La Minuta Patrón debe ser elaborada por el profesional en nutrición y dietética con matrícula profesional.

Peso servido: peso del alimento después de la preparación y/o cocción; este peso se utiliza para dar cumplimiento a la porción establecida en la minuta patrón de acuerdo con el grupo de edad, tiempo de comida y servicio social.

Peso bruto: peso del alimento con semillas, cáscaras, hueso, empaque o envoltura. Este peso es el utilizado para calcular los costos y la lista de necesidades de alimentos.

Peso neto: peso de la parte comestible del alimento, no incluye empaque, cáscara, semillas o huesos. Este peso es utilizado para obtener el valor nutricional del alimento y es el peso que se utilizará para las preparaciones.

Porcentaje de adecuación: constituye un indicador del aporte nutricional de los alimentos ofrecidos en un tiempo de comida, el cual resulta de la relación entre el valor obtenido y el recomendado de calorías y nutrientes. Este valor puede fluctuar entre el 90 y 110%, valor con los cuales se asegura el aporte de energía y nutrientes definidos.

Preparación: proceso en el cual se obtiene un producto a partir de cambios térmicos, físicos y/o mezclas de alimentos en su estado primario.

Requerimiento de ingesta de energía y nutrientes: estimaciones cuantitativas de la ingesta de energía y nutrientes que se emplean en la planeación y evaluación de dietas para personas aparentemente sanas. Comprenden un conjunto de valores de referencia como: Requerimiento de Energía (ER), Aporte Dietético Recomendado (RDA), Requerimiento Promedio Estimado (EAR), Ingesta Adecuada AI y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable UL, Ingesta aceptable (únicamente aplica para Vitamina E).

Requerimiento de energía (ER) *Requirement Energy*): nivel de ingesta de energía proveniente de los alimentos necesaria para balancear el gasto energético en hombres y mujeres adultos, con el fin de mantener el peso, la composición corporal y un nivel de actividad física deseable y necesario, acorde con una buena salud a largo plazo. En los niños y niñas incluye la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo óptimo; en la gestación para el depósito de tejidos y durante la lactancia para la producción de leche materna.

PROCEDIMIENTO EN LA SDIS

Caracterización de los participantes

Powered by CamScanner

- El uso de carnes magras y el retiro de la piel de las carnes, para disminuir el aporte de colesterol y grasa saturadas proveniente de los alimentos.
- Incluir frutas, verduras y hortalizas que proporcionen color y variedad al plato, deben ser frescas, agradables a la vista y paladar para que sean consumidas por los participantes.
- Los condimentos a utilizar en las preparaciones deben ser naturales (tomillo, laurel, perejil, cilantro, cebolla, tomate, pimentón, orégano, entre otros) consultar el documento Sazonadores naturales: especias, hierbas y frutas. Ministerio de Salud y Protección Social. 2014.
- Para la planeación de la minuta se debe considerar la inclusión de vísceras, dada la biodisponibilidad del hierro en este tipo de alimentos y su importancia en los procesos fisiológicos.
- Evitar el uso de huesos de animales o cortes en donde predomine el hueso para las preparaciones, por el aumento de grasas saturadas a la preparación y bajo aporte de proteína de alto valor biológico asociada a la parte comestible.
- Evitar el uso de alimentos embutidos y enlatados por el alto aporte de glutamato monosódico, sodio, nitritos y nitratos.
- Evitar el uso de alimentos altos en azúcar y la adición de esta, debido a los efectos nocivos para la salud y su contribución al sobrepeso u obesidad.
- La adición de sal-sodio a las preparaciones debe hacerse al final de la preparación, para reducir el uso de esta.

COMO SE DISEÑAN EL CICLO DE MENUS

Hacer un listado de recetas

Previo a la definición de los alimentos y preparaciones que harán parte de los ciclos de menús por tiempo de comida, se hace un listado de las recetas que conforman cada preparación teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Hábitos y gustos del grupo poblacional para quienes se planean los alimentos.
- Características de la alimentación según el grupo de edad.
- Ingredientes de fácil acceso.
- Disponibilidad de equipos en los servicios sociales para hacer las preparaciones.

La lista de recetas se puede organizar por grupos de preparaciones, por ejemplo: sopas y cremas, cereales, tubérculos, raíces y plátanos, proteínas, bebidas, verduras, ensaladas y frutas, postres.

Conformar el menú por tiempo de comida

De acuerdo a los tiempos de comida y preparaciones definidas en la minuta patrón y teniendo en cuenta los alimentos y preparaciones previamente enlistados, se seguirán los siguientes pasos:

- Se escoge el alimento o la preparación principal de cada comida, que generalmente es la proteína de origen animal, la razón de esto es que en el plato principal esta determina las preparaciones que pueden acompañarlo.
- Luego se seleccionan los alimentos acompañantes que pueden ser raíces, tubérculos, plátanos, leguminosas o cereales.
- Posteriormente las verduras las cuales pueden ser en ensaladas o cocidas, que armonicen con la preparación principal y el acompañante.

Powered by CamScanner

- Energética la sopa, que contraste con las demás preparaciones.
- Por último, el postre, este puede ser postres lácteos, frutas con azúcares preferiblemente derivado lácteo. Lo conveniente es seleccionar postres sencillos, nutritivos y bajos en calorías.

Adicional a la determinación del aporte de macro y micronutrientes, se debe contemplar en conjunto:

- Apariencia: contraste en color, textura, consistencia, sabor, forma y métodos de preparación.
- Variedad: evitar la repetición de un alimento, preparación o sabor.
- Agradables al combinar las preparaciones.
- Ajustar a los hábitos y gustos de los participantes.
- Las preparaciones y alimentos son adecuadas para el grupo de edad.
- Se ajustan al presupuesto establecido.

Realizar el análisis del aporte nutricional

Una vez conformado el ciclo de menús, se debe realizar el análisis del aporte nutricional diario, para garantizar el aporte de nutrientes definido por la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS para cada servicio social y grupo de edad, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Número de menú
- Número de semana
- Tiempos de comida
- Grupo de alimento
- Preparación
- Código del alimento asignado por el ICBF
- Alimento (Ingredientes)
- Peso bruto
- Peso neto
- Análisis Nutricional de los alimentos (a partir del peso neto de cada alimento)
- Aporte total diario de calorías, proteína, grasa, carbohidratos, hierro, calcio, sodio, vitamina A.
- Requerimiento de ingesta de energía y nutrientes por grupo de edad, por servicio social.
- Nivel de aporte de energía y nutrientes (entre 90 y 110%)

Observaciones

Los ciclos de menús y el análisis del aporte nutricional de las preparaciones por tiempo de comida, pueden sufrir cambios asociados a los gustos y preferencias de los participantes de los servicios sociales de la SDIS, cambios que deben ser soportados por los profesionales en nutrición asignados a las unidades operativas, actividad contemplada en el Instructivo de seguimiento de la operación del servicio de alimentación.

El aporte de calorías y nutrientes se calculará por día de acuerdo con el grupo de edad de los participantes y el servicio social.

Para asegurar la porción adecuada de proteína de origen animal, las preparaciones mixtas como arroz con pollo, ajiaco con pollo, arroz oriental, entre otras, no deben ser utilizadas en los ciclos de menús ofrecidos a los participantes de los servicios sociales de la SDIS.

Powered by CamScanner

ESTADARIZACION DE PORCIONES SERVIDAS
Se efectúa en sitio estandarización de las porciones servidas por tiempo de comida de acuerdo a porciones establecida en minuta patrón.

Logros:

Las manipuladoras nuevamente afianzan se conocimiento sobre cómo se realiza una minuta patrón y reconocen que esta hace partes de la institución y es única, y basándose en ello se realiza el análisis nutricional y este debe cumplir con las RIEN, para lograr que este proceso teórico se materialice en el servido de alimentos, se debe garantizar que todos los alimentos propuestos para una preparación estén presentes y se cumpla con los pesos servidos por ello es importante realizar el gramaje y cumplir con este.

Se capacita y estandariza las porciones servidas.

Dificultades y alternativas de solución:

El porcentaje de perdida en la verdura y hortalizas es superior al considerado, sobre todo en verduras cocidas, mucha perdida de agua.

El talento Humano es muy reducido y los ciclos contiene preparaciones muy dispendiosas que requieren de mucho tiempo.

La manipuladora debe estar en cocina caliente, fría lo que puede afectar su estado de salud.

REGISTRO FOTOGRAFICO



Powered by CamScanner

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Claudia Yira Quiñones Filoteo	Nutricionista	Centro de Cuidado Transitorio memoria y Saber	
William Fernández	Coordinador	Centro de Cuidado Transitorio memoria y Saber	
Johana Vargas	Manipuladora de alimentos	Centro de Cuidado Transitorio Memoria y Saber	

Powered by CamScanner