Lugar	Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Las Golondrinas de la Mesa
Fecha	*12/02/2025 Hora: 14:30 a 15:30*
Tema	Socialización lista de modificaciones alimentarias y Documento de Orientación Modificaciones Alimentarias en el Servicio Social: Centros de Protección Social 2020
Desarrollo	*ORDEN DEL DÍA:* • *Bienvenida* • *Socialización Documento orientaciones Modificaciones alimentarias SDIS* • *Presentación Lista de modificaciones alimentarias FOR-PSS-585* • *Descripción de las modificaciones utilizadas* • *Recordatorios importantes.* Se realiza la Bienvenida al encuentro donde se destaca la importancia que cada colaborador del Hogar, cumple en la preparación y distribución de las dietas ofrecidas a las personas mayores. **Objetivo:** Socializar las modificaciones alimentarias que se le ofrecen diariamente a las personas mayores en el Hogar Las golondrinas de la mesa . En este encuentro, se presentó y discutió el uso y aplicación de las distintas dietas implementadas en el Hogar las Golondrinas, basadas en el documento de orientación "Modificaciones Alimentarias en el Servicio Social: Centros de Protección Social 2020". Este documento describe en detalle cada tipo de dieta, incluyendo sus objetivos alimentarios y nutricionales, indicaciones, y los alimentos recomendados y restringidos, orientado a satisfacer las necesidades específicas de los adultos mayores. **Actividades desarrolladas**: 1. **Presentación de la lista actualizada de dietas**: Se entregó un listado de usuarios con sus respectivas modificaciones alimentarias , estructurado en el formato estándar de la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS). 2. **Descripción de la Dieta Normal**: Alimentación equilibrada que busca mantener un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades crónicas. Se asegura una provisión completa de calorías y nutrientes en cinco tiempos de comida diarios, cumpliendo con las normativas establecidas para personas mayores. 3. **Lista de modificaciones alimentarias FOR-PSS-585**:

RESUMEN DIETAS IMPLEMENTADAS HOGAR GOLONDRINAS							
CONSISTENCIA		APORTE DE ENERGIA		MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
BLANDA	42	HIPERCALORICA	23	HIPERGLUCIDA	3	HIPOSODICA	25
NORMAL	55	HIPOCALORICA	12	HIPERPROTEICA	15	ALTA EN HIERRO	1
		NORMOCALORICA	62	HIPO PROTEICA	2	RENAL	1
				HIPOGLUCIDA	22	ALTA EN FIBRA	10
				HIPOGRASA	4		
				NORMAL	51		

4. **Dietas Modificadas en Aporte de Energía y Nutrientes**: Esta categoría incluye dietas hipocalóricas, hipograsa, hipercalórica-hiperproteica, hipoglucídica, hiposódica y renal, orientadas a controlar el peso, reducir el consumo de grasas, aumentar el aporte calórico y proteico, regular el consumo de azúcares y sodio, y apoyar la función renal.

Recordatorios importantes:

- **Disponibilidad de formatos**: Los formatos, por tipo de dieta, están accesibles en los comedores para un seguimiento adecuado de las necesidades de cada usuario.

- **Importancia del reporte de cambios en el estado de salud**: Se recalcó la necesidad de que las auxiliares de enfermería comuniquen al equipo de nutrición cualquier cambio en el estado de salud de los usuarios, tales como síntomas de diarrea, gripa, o cambios en el estado general y movilidad, ya que estos factores pueden afectar la efectividad y adecuación de la dieta de cada usuario.

  Colaboración entre el personal: La comunicación continua entre el equipo de enfermería y el equipo de nutrición es crucial para garantizar que las necesidades alimentarias específicas de cada usuario se satisfagan de manera efectiva, asegurando así su bienestar general.

- **Materiales**: Se utilizó un computador de mesa, escritorio y el formato de modificaciones alimentarias para registrar y presentar la información.

ANEXO:
REGISTRO FOTOGRAFICO
FOR-GD-023 FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Avaro Ferney Castro	Coordinadora	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar las Golondrinas
	Jose Luis Acero Vargas	Nutricionista Dietista	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar las Golondrinas
	Isabel Jiménez	Técnico Servicio de alimentos	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar las Golondrinas
	Viviana Salcedo	Manipuladora de alimentos	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar las Golondrinas
	Lizzy Paola Quintero	Manipuladora de alimentos	Centro de Comunidad y Cuidado Hogar las Golondrinas
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Preparar y servir según la dieta indicada para cada beneficiario	Manipuladores de alimentos	Durante la Ejecución del convenio 9663 de 2024
	Realizar seguimiento al servido, preparación, distribución y consumo de la dieta indicada a cada uno de los usuarios	Nutricionista Dietista	Durante la Ejecución del convenio 9663 de 2024
Próxima reunión	22/03/2025		
Elaboró	Jose Luis Acero Vargas – nutricionista Dietista		

OBLIGACIONES DE NUTRICIÓN Y SALUBRIDAD COMUNIDAD DE CUIDADO: HOGAR LAS GOLONDRINAS DE LA MESA

CONVENIO O CONTRATO: 9663/2024

FECHA: 12/02/2025

ANEXO FOTOGRAFICO – SOCIALIZACION DIETAS ALIMENTARIAS





REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboro	28/2/2025	Jose Luis Acero	Nutricionista	
Reviso	28/2/2025	Álvaro Ferney Castro	Coordinador	

PRE TEST X POSTEST

NOMBRE Carla Bibiana S.

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la opción correcta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal de una dieta hipoglucídica?

A) Aumentar el consumo de carbohidratos simples
B) Reducir el aporte de carbohidratos para controlar los niveles de glucosa en sangre
C) Eliminar completamente las proteínas y grasas de la alimentación
D) Incrementar la ingesta de azúcar para mantener la energía

2. ¿Qué tipo de alimentos deben limitarse en una dieta hipoglucídica?

A) Verduras de hoja verde y proteínas magras
B) Frutas, cereales refinados y productos ultraprocesados
C) Lácteos bajos en grasa y frutos secos
D) Grasas saludables y carnes blancas

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una mejor opción dentro de una dieta hipoglucídica para una persona mayor?

A) Pan blanco y jugo de naranja
B) Arroz integral y pechuga de pollo
C) Pasteles y refrescos azucarados
D) Papas fritas y galletas dulces

4. ¿Por qué es importante incluir fuentes de fibra en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) La fibra ayuda a regular la absorción de glucosa y mejora la digestión
B) La fibra aumenta el nivel de azúcar en la sangre
C) La fibra solo tiene un efecto laxante, pero no es importante para el control de la glucosa
D) La fibra es innecesaria en la dieta

5. ¿Qué tipo de grasas son recomendadas en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Grasas trans presentes en productos ultraprocesados
B) Mantequilla y crema de leche en grandes cantidades
C) Aceites vegetales saludables como el de oliva, aguacate y frutos secos
D) Carnes con alto contenido de grasa saturada

Powered by CamScanner

6. ¿Cuál de las siguientes opciones representa una cena adecuada para una persona mayor en una dieta hipoglucídica?

A) Sopa de verduras, filete de pescado a la plancha y ensalada de aguacate
B) Pizza con soda y helado de postre
C) Un tazón de cereal azucarado con leche entera
D) Pan dulce con café endulzado

7. En personas mayores, ¿por qué es importante vigilar la cantidad de carbohidratos en la dieta?

A) Para mejorar la función cognitiva y prevenir enfermedades metabólicas
B) Porque los carbohidratos son perjudiciales en todas las edades
C) Para evitar la pérdida de masa muscular
D) Porque los carbohidratos no aportan energía

8. ¿Cuál es una estrategia efectiva para reducir el impacto glucémico de una comida en personas mayores?

A) Acompañar los carbohidratos con proteínas y grasas saludables
B) Comer carbohidratos en grandes cantidades antes de dormir
C) Evitar por completo cualquier tipo de carbohidrato
D) Sustituir todas las comidas por suplementos nutricionales

9. ¿Cuál de los siguientes hábitos es recomendable para una persona mayor que sigue una dieta hipoglucídica?

A) Consumir alimentos con bajo índice glucémico y hacer ejercicio moderado
B) Saltarse comidas para reducir la ingesta calórica
C) Consumir solo alimentos procesados sin azúcar
D) Beber jugos naturales en grandes cantidades

10. ¿Por qué es importante la supervisión de un profesional de la salud en la implementación una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Para asegurar un equilibrio nutricional y prevenir deficiencias
B) Porque la dieta hipoglucídica es peligrosa para todas las personas mayores
C) Para evitar el consumo de proteínas y grasas
D) Para promover el consumo excesivo de suplementos

Powered by CamScanner

X PRE TEST POSTEST

NOMBRE Mario Costanza M.D

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la opción correcta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal de una dieta hipoglucídica?

A) Aumentar el consumo de carbohidratos simples
B) Reducir el aporte de carbohidratos para controlar los niveles de glucosa en sangre
C) Eliminar completamente las proteínas y grasas de la alimentación
D) Incrementar la ingesta de azúcar para mantener la energía

2. ¿Qué tipo de alimentos deben limitarse en una dieta hipoglucídica?

A) Verduras de hoja verde y proteínas magras
B) Frutas, cereales refinados y productos ultraprocesados
C) Lácteos bajos en grasa y frutos secos
D) Grasas saludables y carnes blancas

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una mejor opción dentro de una dieta hipoglucídica para una persona mayor?

A) Pan blanco y jugo de naranja
B) Arroz integral y pechuga de pollo
C) Pasteles y refrescos azucarados
D) Papas fritas y galletas dulces

4. ¿Por qué es importante incluir fuentes de fibra en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) La fibra ayuda a regular la absorción de glucosa y mejora la digestión
B) La fibra aumenta el nivel de azúcar en la sangre
C) La fibra solo tiene un efecto laxante, pero no es importante para el control de la glucosa
D) La fibra es innecesaria en la dieta

5. ¿Qué tipo de grasas son recomendadas en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Grasas trans presentes en productos ultraprocesados
B) Mantequilla y crema de leche en grandes cantidades
C) Aceites vegetales saludables como el de oliva, aguacate y frutos secos
D) Carnes con alto contenido de grasa saturada

Powered by CamScanner

6. ¿Cuál de las siguientes opciones representa una cena adecuada para una persona mayor en una dieta hipoglucídica?

A) Sopa de verduras, filete de pescado a la plancha y ensalada de aguacate
B) Pizza con soda y helado de postre
C) Un tazón de cereal azucarado con leche entera
D) Pan dulce con café endulzado

7. En personas mayores, ¿por qué es importante vigilar la cantidad de carbohidratos en la dieta?

A) Para mejorar la función cognitiva y prevenir enfermedades metabólicas
B) Porque los carbohidratos son perjudiciales en todas las edades
C) Para evitar la pérdida de masa muscular
D) Porque los carbohidratos no aportan energía

8. ¿Cuál es una estrategia efectiva para reducir el impacto glucémico de una comida en personas mayores?

A) Acompañar los carbohidratos con proteínas y grasas saludables
B) Comer carbohidratos en grandes cantidades antes de dormir
C) Evitar por completo cualquier tipo de carbohidrato
D) Sustituir todas las comidas por suplementos nutricionales

9. ¿Cuál de los siguientes hábitos es recomendable para una persona mayor que sigue una dieta hipoglucídica?

A) Consumir alimentos con bajo índice glucémico y hacer ejercicio moderado
B) Saltarse comidas para reducir la ingesta calórica
C) Consumir solo alimentos procesados sin azúcar
D) Beber jugos naturales en grandes cantidades

10. ¿Por qué es importante la supervisión de un profesional de la salud en la implementación de una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Para asegurar un equilibrio nutricional y prevenir deficiencias
B) Porque la dieta hipoglucídica es peligrosa para todas las personas mayores
C) Para evitar el consumo de proteínas y grasas
D) Para promover el consumo excesivo de suplementos

Powered by CamScanner

PRE TEST POSTEST

NOMBRE Lizzy Paola Quintero R.

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la opción correcta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal de una dieta hipoglucídica?

A) Aumentar el consumo de carbohidratos simples
B) Reducir el aporte de carbohidratos para controlar los niveles de glucosa en sangre
C) Eliminar completamente las proteínas y grasas de la alimentación
D) Incrementar la ingesta de azúcar para mantener la energía

2. ¿Qué tipo de alimentos deben limitarse en una dieta hipoglucídica?

A) Verduras de hoja verde y proteínas magras
B) Frutas, cereales refinados y productos ultraprocesados
C) Lácteos bajos en grasa y frutos secos
D) Grasas saludables y carnes blancas

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una mejor opción dentro de una dieta hipoglucídica para una persona mayor?

A) Pan blanco y jugo de naranja
B) Arroz integral y pechuga de pollo
C) Pasteles y refrescos azucarados
D) Papas fritas y galletas dulces

4. ¿Por qué es importante incluir fuentes de fibra en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) La fibra ayuda a regular la absorción de glucosa y mejora la digestión
B) La fibra aumenta el nivel de azúcar en la sangre
C) La fibra solo tiene un efecto laxante, pero no es importante para el control de la glucosa
D) La fibra es innecesaria en la dieta

5. ¿Qué tipo de grasas son recomendadas en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Grasas trans presentes en productos ultraprocesados
B) Mantequilla y crema de leche en grandes cantidades
C) Aceites vegetales saludables como el de oliva, aguacate y frutos secos
D) Carnes con alto contenido de grasa saturada

Powered by CamScanner

6. ¿Cuál de las siguientes opciones representa una cena adecuada para una persona mayor en una dieta hipoglucídica?

A) Sopa de verduras, filete de pescado a la plancha y ensalada de aguacate
B) Pizza con soda y helado de postre
C) Un tazón de cereal azucarado con leche entera
D) Pan dulce con café endulzado

7. En personas mayores, ¿por qué es importante vigilar la cantidad de carbohidratos en la dieta?

A) Para mejorar la función cognitiva y prevenir enfermedades metabólicas
B) Porque los carbohidratos son perjudiciales en todas las edades
C) Para evitar la pérdida de masa muscular
D) Porque los carbohidratos no aportan energía

8. ¿Cuál es una estrategia efectiva para reducir el impacto glucémico de una comida en personas mayores?

A) Acompañar los carbohidratos con proteínas y grasas saludables
B) Comer carbohidratos en grandes cantidades antes de dormir
C) Evitar por completo cualquier tipo de carbohidrato
D) Sustituir todas las comidas por suplementos nutricionales

9. ¿Cuál de los siguientes hábitos es recomendable para una persona mayor que sigue una dieta hipoglucídica?

A) Consumir alimentos con bajo índice glucémico y hacer ejercicio moderado
B) Saltarse comidas para reducir la ingesta calórica
C) Consumir solo alimentos procesados sin azúcar
D) Beber jugos naturales en grandes cantidades

10. ¿Por qué es importante la supervisión de un profesional de la salud en la implementación de una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Para asegurar un equilibrio nutricional y prevenir deficiencias
B) Porque la dieta hipoglucídica es peligrosa para todas las personas mayores
C) Para evitar el consumo de proteínas y grasas
D) Para promover el consumo excesivo de suplementos

Powered by CamScanner

PRE TEST POSTEST

NOMBRE VIVIANA SALCEDO SABOGAL

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la opción correcta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal de una dieta hipoglucídica?

A) Aumentar el consumo de carbohidratos simples
(B) Reducir el aporte de carbohidratos para controlar los niveles de glucosa en sangre
C) Eliminar completamente las proteínas y grasas de la alimentación
D) Incrementar la ingesta de azúcar para mantener la energía

2. ¿Qué tipo de alimentos deben limitarse en una dieta hipoglucídica?

A) Verduras de hoja verde y proteínas magras
(B) Frutas, cereales refinados y productos ultraprocesados
C) Lácteos bajos en grasa y frutos secos
D) Grasas saludables y carnes blancas

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una mejor opción dentro de una dieta hipoglucídica para una persona mayor?

A) Pan blanco y jugo de naranja
(B) Arroz integral y pechuga de pollo
C) Pasteles y refrescos azucarados
D) Papas fritas y galletas dulces

4. ¿Por qué es importante incluir fuentes de fibra en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

(A) La fibra ayuda a regular la absorción de glucosa y mejora la digestión
B) La fibra aumenta el nivel de azúcar en la sangre
C) La fibra solo tiene un efecto laxante, pero no es importante para el control de la glucosa
D) La fibra es innecesaria en la dieta

5. ¿Qué tipo de grasas son recomendadas en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Grasas trans presentes en productos ultraprocesados
B) Mantequilla y crema de leche en grandes cantidades
(C) Aceites vegetales saludables como el de oliva, aguacate y frutos secos
D) Carnes con alto contenido de grasa saturada

Powered by CamScanner

PRE TEST POSTEST

NOMBRE VIVIANA SALCEDO SABOGAL

Instrucciones: Lee cada pregunta y selecciona la opción correcta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal de una dieta hipoglucídica?

A) Aumentar el consumo de carbohidratos simples
(B) Reducir el aporte de carbohidratos para controlar los niveles de glucosa en sangre
C) Eliminar completamente las proteínas y grasas de la alimentación
D) Incrementar la ingesta de azúcar para mantener la energía

2. ¿Qué tipo de alimentos deben limitarse en una dieta hipoglucídica?

A) Verduras de hoja verde y proteínas magras
(B) Frutas, cereales refinados y productos ultraprocesados
C) Lácteos bajos en grasa y frutos secos
D) Grasas saludables y carnes blancas

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos es una mejor opción dentro de una dieta hipoglucídica para una persona mayor?

A) Pan blanco y jugo de naranja
(B) Arroz integral y pechuga de pollo
C) Pasteles y refrescos azucarados
D) Papas fritas y galletas dulces

4. ¿Por qué es importante incluir fuentes de fibra en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

(A) La fibra ayuda a regular la absorción de glucosa y mejora la digestión
B) La fibra aumenta el nivel de azúcar en la sangre
C) La fibra solo tiene un efecto laxante, pero no es importante para el control de la glucosa
D) La fibra es innecesaria en la dieta

5. ¿Qué tipo de grasas son recomendadas en una dieta hipoglucídica para personas mayores?

A) Grasas trans presentes en productos ultraprocesados
B) Mantequilla y crema de leche en grandes cantidades
(C) Aceites vegetales saludables como el de oliva, aguacate y frutos secos
D) Carnes con alto contenido de grasa saturada

Powered by CamScanner

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 I2024018903 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Socialitacion Modificaciones Alimentarias 2. Lugar o Localidad o Sede: Hogar Golondrinos 3. Fecha y hora: 12/02/2025 2:30 3:30 PM

4. Nombre responsable: Jose Luis Acelo 5. Dependencia responsable: Nutricion

6. Item	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	Dama C. manquito	cc	1770530185	golondrina	Auxiliar	Contrato	constanzamanquito@gmail.com	3133670561	Dama Constanza
2	Carolina Cr3 Hoyos	cc	1095230318	golondrinas	Auxiliar	Contrato	karolhoyos8825@gmail.com	3206327738	CR3HS-
3	Viviana salcedo	cc	7072471327	golondrinas	Auxiliar	Contrato		319 3821147	
4	Lizzy Paola Quintero	cc	1075539689	golondrinas	Auxiliar	contrato	Lizzipaola8979@gmail.com	3202225966	Lizzy Paola
5	Isabel Jimenez	cc	52422909	Golondrina	Tecnica	Prestacion servicios		3144237076	
6									
7									
8									
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 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 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.

Powered by CamScanner