MARTIN RAFAEL URDANETA - MINUTA AJUSTADA POR OBESIDAD
NIVEL: PÁRVULOS (MINUTA PATRÓN 1 A 2 AÑOS)

TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE	MANEJO SERVICIO DE ALIMENTOS - CAMBIO AUTORIZADO
NUEVES REFORZADAS	**Bebida Láctea**	**No suministrar preparaciones tipo colada o jugo,** suministrar leche entera pasteurizada
	Alimento Proteico	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Cereal Acompañante	**Suministra productos integrales según disponibilidad** Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Fruta	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
ALMUERZO	**Sopa**	**No suministrar sopa ni ninguno de sus intercambios**
	Alimento Proteico	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Cereal	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Raíces, tubérculos y plátanos	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Verdura cocida o ensalada de frutas y/o fruta	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Fruta jugo	**No suministrar jugo,** reemplazar por vaso de agua
ONCES	**Bebida láctea**	**No suministrar preparaciones tipo colada o jugo,** suministrar leche entera pasteurizada
	Cereal acompañante	**Suministra productos integrales según disponibilidad** Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
	Fruta	Suministrar normalmente, de acuerdo a Minuta Patròn
ELABORADO POR	LAURA ROMERO MALDONADO - NUTRICIONISTA INFANCIA RAFAEL URIBE URIBE	
FECHA DE REMISIÓN	03/04/2025	
FECHA DE ACTUALIZACIÓN	16/04/2025	

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE E.S.E.
900959051
CONSTANCIA
N°266023

INFORMACIÓN GENERAL

Fecha Documento:	01/abril/2025 07:55 a. m.						
Médico:	1018436786	FLOR ANGELA MORENO NOVA					
Informacion Paciente:	MARTIN RAFAEL URDANETA ANDARA			**Tipo Paciente:**	Subsidiado	**Sexo:**	Masculino
Tipo Documento:	RegistroCivil	**Numero:**	1033831419	**Edad:**	2 Años / 11 Meses / 16 Días	**F. Nacimiento:**	15/04/2022
E.P.S:	EPSS34	CAPITAL SALUD EPS-S					
Entidad:							
Area de Servico:	1SCC02 - SANTA CLARA CONSULTA EXTERNA CARDIOLOGIA						

DETALLE DE LA CONSTANCIA

PACIENTE MASCULINO DE 2 AÑOS Y 11 MESES DE EDAD CON UN PESO DE 20.4 KG, TALLA 99 CM, PERIMETRO CEFALICO 51 CM, PERIMETRO DEL BRAZO 21 CM, DESVIACIONES, P/T:3.55, T/E: 0.87, PC/E: 0.76, CLASIFICACION NUTRICIONAL OBESIDAD, TALLA ADECUADA PARA LA EDAD, SIN RIESGO PARA EL NEURODESARROLLO. ALERTA, DESPIERTO, AFEBRIL, CON SINTOMAS GRIPALES (MADRE REFIERE QUE SIEMPRE TIENE MOCO POR EL JARDÍN), SIN SINTOMAS GASTROINTESTINALES. MEJOROR GANANCIA DE PESO APROXIMADAMENTE 1 LIBRA POR MES. SE BRINDN RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.
1. MANTENER PRÁCTICAS HIGIÉNICAS ADECUADAS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. ANTES DE CONSUMIR ALIMENTOS O EL SUPLEMENTO LAVARSE LAS MANOS.
2. ALIMENTACIÓN
- ESTABLECER HORARIOS PARA CADA TIEMPO DE COMIDA Y RESPETARLOS.
- FRACCIONAR LA ALIMENTACIÓN: REALICE 5 A 6 TIEMPOS DE COMIDA.
- SUSPENDER CALDOS, SOPAS, JUGOS REEMPLAZAR POR AGUA Y UNA PORCIÓN DE FRUTA. PUEDE CONSUMIR BATIDOS VERDES O CREMAS DE VERDURAS DE MANERA OCASIONAL (2 O 3 VECES POR SEMANA).
- EVITAR AGUA DE PANELA, MILO, CHOCOLISTO, CHOCOLATE, COLADAS, MAIZENA Y BIENESTARINA. PREFIERA AVENA EN HOJUELAS DE MANERA OCASIONAL.TOMAR TINTO O CAFÉ SIN AZÚCAR O PANELA
- EVITAR EL CONSUMO DE: COMIDA RÁPIDA (HAMBURGUESA, PERROS, ETC), PAQUETES (PAPAS, GALLETAS, GANSITOS, GALAS, DULCES, ETC), PRODUCTOS DE PANADERÍA (POSTRES, PANES DULCES, GALLETAS, ETC), EMBUTIDOS (SALCHICHA, SALCHICHÓN, CHORIZO), BEBIDAS AZUCARADAS (JUGOS INDUSTRIALIZADOS, TÉ, GASEOSAS), AZÚCAR, PANELA, DULCES Y MIEL.
- CONTROLAR CARBOHIDRATOS COMPLEJOS EN CADA TIEMPO DE COMIDA (UNA SOLA HARINA: ARROZ O PAPA O YUCA O PLÁTANO, ETC.), PREFERIR LOS INTEGRALES (AREPA DE MAÍZ DE PETO, GALLETAS INTEGRALES, PAN INTEGRAL O DE MASA MADRE, O DE GRANOS).
- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS ES BENEFICIOSO POR SU ALTO CONTENIDO DE VITAMINAS, MINERALES, FIBRA, FITOQUÍMICOS ENTRE OTROS
- PREFERIR PREPARACIONES: ASADAS, GUISOS, COCIDO, AL HORNO. SUSPENDER FRITOS Y APANADOS
- CONSUMIR A DIARIO EN LO POSIBLE GRASAS SALUDABLES, QUE SE ENCUENTRAN EN ALIMENTOS COMO: AGUACATE, ACEITE DE OLIVA, FRUTOS SECOS (ALMENDRAS, NUECES, PISTACHOS) Y PESCADO.
- PROCURE CONSUMIR 2 - 3 PORCIONES DE PROTEÍNAS CARNES MAGRAS (RES: LOMO O CADERA O BOLA) O POLLO (PECHUGA O PERNIL SIN PIEL) O PESCADO (FILETES O BAGRE SIN PIEL, TRUCHA, ATÚN Y SALMÓN) O LEGUMINOSAS 2 A 3 VECES POR SEMANA.
- PROCURE CONSUMIR POR LO MENOS 2 A 4 PORCIONES DIARIAS DE LÁCTEOS COMO LECHE, YOGUR, QUESO Y CUAJADA, PREFERIBLEMENTE SEMIDESCREMADO O DESCREMADO Y SIN CONTENIDO DE AZÚCAR (LIGHT).
- PARA ROMPER EL AYUNO (LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA- DESAYUNO) SE RECOMIENDA CONSUMIR PROTEÍNAS, FIBRAS Y GRASAS SALUDABLES, EJEMPLO: HUEVOS, AGUACATE, YOGURT, VEGETALES VERDES.
2.CONSUMO DE AGUA: 6 A 8 VASOS DIARIOS
3.COMER DESPACIO, MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS, HASTA QUEDAR SATISFECHO, NO LLENO.
4.APOYO FAMILIAR
5.REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON UNA DURACIÓN DE 30 A 60 MINUTOS DIARIOS E INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA. INICIAR GRADUALMENTE EN DURACIÓN E INTENSIDAD.

Recibido Martha Torres

01/04/2025

LICENCIADO A: [SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE E.S.E.] NIT [900959051-7]

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE E.S.E.
900959051

PLAN DE MANEJO EXTERNO SERVICIOS

CONSULTA DE NUTRICION NIÑOS

Nº Historia Clínica: 1033831419 **Nº Folio:** 46 **Folio Asociado:**

DATOS PERSONALES

Nombre Paciente: MARTIN RAFAEL URDANETA ANDARA **Identificacion:** 1033831419 **Sexo:** Masculino
Fecha Nacimiento: 15/abril/2022 **Edad Actual:** 2 Años / 11 Meses / 16 Días **Estado Civil:** Soltero
Dirección: CARRERA 5 B # 51 - 06 SUR **Teléfono:** 3017842486
Procedencia: BOGOTA **Ocupación:** PERSONAS QUE NO HAN DECLARADO OCUPACION

DATOS DE AFILIACIÓN

Entidad: CAPITAL SALUD EPS-S **Régimen:** Regimen_Simplificado
Plan Beneficios: PGP CAPITAL SALUD EPS **Nivel - Estrato:** SUBSIDIADO NIVEL 1

DATOS DEL INGRESO

Responsable: 9 99 9 9 **Teléfono Resp:** 99
Dirección Resp: 9 **Nº Ingreso:** 18336753 **Fecha:** 1/04/2025 4:43:04 a. m.
Finalidad Consulta: Tratamiento **Causa Externa:** Enfermedad_general
Area Servicio 5HCY02 - CHIRCALES CONSULTA EXTERNA NUTRICION Y DIETETICA **Centro de Atencion** 5CH - CENTRO DE SALUD CHIRCALES

DIAGNOSTICO PRINCIPAL

E660 - OBESIDAD DEBIDA A EXCESO DE CALORIAS

LISTADO DE PROCEDIMIENTOS NO QX

CODIGO		DESCRIPCION	CANTIDAD	ESTADO
37601-1	890306	CONSULTA DE CONTROL O DE SEGUIMIENTO POR NUTRICION Y DIETETICA	1	Rutinario

CONTROL EN 3 MESES

Total Ítems: 1

Observaciones CONTROL EN 3 MESES

SEÑOR USUARIO ANTES DE PASAR A LA TOMA DE MUESTRA DEBE TENER LOS PROCEDIMIENTOS PREVIAMENTE FACTURADOS.

SI TIENE ALGUNA DUDA SOBRE LOS EXÁMENES ORDENADOS, FAVOR ACERCARSE AL LABORATORIO CLÍNICO O TOMA DE MUESTRA PARA RECIBIR INFORMACIÓN.

Angela Moreno Nova

MORENO NOVA FLOR ANGELA
NUTRICION SCO
1018436786
LICENCIADO A: [SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE E.S.E.] NIT [900959051-7]

Nombre reporte : HCRPHistoBase