ACTA N°377

FECHA: Bogotá, 22 de septiembre 2023

HORA: 9:00 a.m. a 9:40 a.m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Tierra de Sol.

TEMA: Socialización documento modificaciones alimentarias al talento humano

ASISTENTES: Planilla de asistencia. Los asistentes son personas que constituyen parte del grupo reunido

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo de bienvenida y agradecimiento por asistencia.

2. Socialización documento de modificaciones alimentarias al talento humano.

OBJETIVO: Dar a conocer al talento humano el documento de modificaciones alimentarias que se aplica a las personas mayores para garantizar la entrega correcta de las dietas establecidas.

INTRODUCCIÓN: En cumplimiento a la obligación 3.7, en donde se indica la realización trimestral de la socialización del documento de modificaciones alimentarias al talento humano, se realiza esta actividad.

DESARROLLO:

1. Saludo de bienvenida y agradecimiento por asistencia

   La profesional en Nutrición de la Comunidad de Cuidado Tierra de Sol da la bienvenida a los asistentes y agradece la participación en la actividad.

2. Socialización del documento de modificaciones alimentarias.

Se socializa el documento modificaciones alimentarias al talento humano. El documento describe las bases técnicas, a partir de las cuales se realiza la derivación de dietas y planificación dietoterapéutica para las personas mayores de 60 años beneficiarias de los Centros de

Protección Social del proyecto 1099 Envejecimiento Digno, Activo y Feliz. Dicha planeación parte del reconocimiento de las necesidades nutricionales especiales y cambios particulares requeridos en la alimentación de la persona mayor , las cuales impactan directamente en su calidad de vida al disminuir las complicaciones de salud derivadas de una dieta inadecuada (malnutrición, deterioro inmunológico, prolongación del tiempo de cicatrización, anemia y aceleración del proceso de envejecimiento) , así mismo una alimentación adecuada favorecerá el goce satisfactorio del momento de la alimentación.

Las modificaciones alimentarias deben variar lo menos posible de la dieta normal, cumpliendo con los requerimientos de nutrientes esenciales hasta donde la enfermedad lo permita, teniendo en cuenta aspectos socioculturales y económicos. Así mismo, debe tenerse en cuenta la edad, sexo, actividad física, estado fisiopatológico, metabolismo y hábitos alimentarios. El tratamiento dietario debe ser individualizado.

TIPOS DE DIETAS

DIETA ESTÁNDAR	**Normal**
DIETAS CON MODIFICACIÓN EN EL VALOR CALÓRICO	Hipocalórica
	Hipercalórica
	Hipercalórica - hiperproteica
DIETAS CON MODIFICACIÓN DE CONSISTENCIA.	Blanda
	Semiblanda
	Liquida total
	Liquida clara
DIETAS CON MODIFICACIÓN EN LA DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, APORTE DE MACRO O MICRO NUTRIENTES	Hipoglúcida
	Hipograsa
	Hiposódica
	Hiperproteica

	Alta en Hierro
	Alta en fibra
	Astringente

DIETA NORMAL

Objetivo: suministrar una alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada y adecuada a la población atendida.

Indicación: En adultos y participantes con un estado nutricional normal y que no presenten patología asociada a la alimentación.

Característica*:* Dieta completa, con inclusión moderada de grasa mono y poli insaturada y sal, baja en grasa saturada. Para realzar el sabor se adicionan condimentos. *La dieta normal para* una persona mayor de 2.127 kilocalorías. Distribución porcentual de macronutrientes de: proteínas 12%, grasa 28% y carbohidratos de 60%.

DIETA CON MODIFICACIÓN EN EL VALOR CALÓRICO

Se modifica el contenido de kilocalorías, disminuyendo o aumentando el valor calórico total.

DIETA HIPOCALORICA

Objetivo: Proveer los nutrientes esenciales de acuerdo con las recomendaciones nutricionales, favorecer la pérdida de peso.

Características: Nutricionalmente completa, con reducción de 30% del valor calórico total. Se suministra 1800 calorías para adultos. Los alimentos deben prepararse cocidos, al horno, al vapor etc. Suprimir fritos, salsas, tortas, chocolate, pan blanco, embutidos. Las carnes deben ser magras y sin piel.

Indicación: En la Institución la dieta hipocalórica se utiliza como tratamiento terapéutico en personas que presentan obesidad o sobrepeso.

DIETA HIPERCALORICA

Objetivo: Recuperar al adulto con desnutrición leve, a riesgo de bajo peso y/o prevenir la pérdida de peso o desgaste de tejido adiposo.

Características: Se requiere una ración adicional de 500 kilocalorías al día. Por lo regular se necesitan refrigerios para incrementar de modo adecuado la ingestión de calorías. Se aumenta la porción de arroz en 30 grs y de energético 50 grs.

Indicación: Para personas con diagnóstico nutricional de desnutrición leve y riesgo de bajo peso.

DIETA HIPERCALORICA-HIPERPROTEICA

Objetivo: Recuperar al adulto con desnutrición moderada o severa.

Características: Es importante aumentar progresivamente las cantidades de alimentos a los niveles mencionados para evitar molestias gástricas y periodos de desaliento.

Suministrar seis tiempos de comida incluyendo refrigerio nocturno. Aumentar la porción de arroz al almuerzo y comida a 140 gramos, en la porción servida. Suministrar doble porción de proteico al desayuno

y adicionar una porción de queso o huevo al almuerzo y comida. Incluir refrigerio nocturno.

Indicación: Para personas con diagnóstico nutricional de delgadez moderada y severa.

DIETAS CON MODIFICACIÓN EN LA DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, APORTE DE MACRO O MICRO NUTRIENTES

Se cambia el contenido calórico y/o cantidades de nutrientes: proteínas, grasa, carbohidratos, minerales, vitaminas.

DIETA HIPOGLÚCIDA

Objetivo: Mantener niveles normales de glicemia y triglicéridos en sangre, con aporte adecuado de nutrientes esenciales.

Características: El aporte de energía es menor a lo recomendado en la dieta normal, se hace restricción en azúcares simples.

Se suprimen los alimentos de alta carga energética como azúcar, panela, miel y alimentos que los contengan como productos de pastelería y postres, remolacha, bebidas gaseosas, gelatina con dulce y chocolate, alimentos refinados. Se aumentan verduras y frutas.

En el tratamiento de la diabetes mellitus e hipoglicemia, se debe suministrar en el refrigerio *nocturno alimentos lácteos o preparaciones lácteas como sorbete, avena, gelatina dietética con leche, entre otras y/o acompañante. El refrigerio se debe suministrar a las 9 pm. A las 6:00 am. se suministra aromática o tinto sin dulce.*

Indicación: Se suministra en adultos que presentan diabetes mellitus e hipoglicemia (menores de 60 miligramos/decilitro). En caso de hipertrigliceridemia se suministra la dieta hipoglúcida no fraccionada.

DIETA HIPOGRASA ALTA EN FIBRA

Objetivo: Suministrar una dieta baja en grasa con el propósito de disminuir los niveles elevados de colesterol total, LDL y aumentar niveles HDL, si están disminuidos y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y otras enfermedades relacionadas.

Características*:* Nutrientes suficientes de acuerdo a la recomendación nutricional y a la dieta normal, con modificación de grasa saturada y colesterol y aumento de fibra.

Aumento de grasas poli insaturadas e insaturadas a partir de aceite vegetal, aguacate, atún en agua. Los alimentos suministrados deben ser cocidos, al horno, al vapor etc. Las carnes deben ser magras y sin piel. Se aumentan leguminosas, avena, frutas, ya que el contenido de fibra insoluble y soluble disminuye el colesterol sérico y el LDL.

Se suprime: vísceras, mantequilla, crema de leche, mayonesa, chocolate, quesos cremosos, alimentos sazonados, productos de pastelería con cremas, salchichón, chorizos, jamón, salchichas, salsas en general, preparaciones fritas. Se aumenta fruta, verdura y se suministrará productos integrales.

Indicaciones: Para personas con hipercolesterolemia y para prevenir accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares.

DIETA HIPOSÓDICA

Para tratar la hipertensión se recomienda una restricción moderada de sal (6 gramos de sal, 100 meq. o 2400 mg. de sodio al día. La restricción es específicamente por cloruro de sodio, puesto que el ion cloruro acompañado del sodio eleva la tensión arterial. Las personas que requieren farmacoterapia necesitan también restricción de sal para incrementar la eficacia de fármacos. Es necesario tener en cuenta que la mayor parte de la sal procede de los alimentos procesados comercialmente. Se requiere utilizar condimentos naturales.

Indicación: Para personas hipertensas, insuficiencia cardiaca congestiva y personas con antecedentes de ECV (Enfermedad cerebro vascular) y cardiopatías.

Para tratar la hipertensión se recomienda una restricción moderada de sal (6 gramos de sal, 100 meq. o 2400 mg. de sodio al día. La restricción es específicamente por cloruro de sodio, puesto que el ion cloruro acompañado del sodio eleva la tensión arterial. Las personas que requieren farmacoterapia necesitan también restricción de sal para incrementar la eficacia de fármacos. Es necesario tener en cuenta que la mayor parte de la sal procede de los alimentos procesados comercialmente. Se requiere utilizar condimentos naturales.

Indicación: Para personas hipertensas, insuficiencia cardiaca congestiva y personas con antecedentes de ECV (Enfermedad cerebro vascular) y cardiopatías.





Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Apoyar el proceso de alimentación promoviendo el consumo de las dietas de cada persona mayor.	Talento humano	Permanente

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de diciembre 2023.

Elaboró: Martha Cecilia Arteta Álvarez- Nutricionista CCC Tierra del Sol

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema:DOCUMENTO MODIFICACIONES ALIMENTARIAS 2. Lugar:COMUNIDAD DE CUIDADO TEIRRA DEL SOL 3. Fecha y hora: 22/09/2023 9:00 AM

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL

PRETEST Y POSTEST DOCUMENTO MODIFICACIONES ALIMEANTARIAS

1. Escriba una X en la respuesta correcta.

Ana carolina Alarcón Ricaurte

	1. Cuál es el objetivo de una dieta hipercalórica-hiperproteica?	
1	Mejorar el apetito de la persona.	
2	Recuperar al adulto con estado de sobrepeso	
3	Recuperar el adulto con desnutrición moderada y severa.	X
	2. Cuáles son las indicaciones de una dieta líquida completa?	
1	Se suministra en adultos con hipoglicemia.	
2	Se suministra en adultos con hipertensión	
3	En personas con dificultad de masticar o deglutir.	X
	3. Cuáles son las indicaciones de una dieta Hipoglúcida?	
1	Se suministra en adultos con diabetes	X
2	Se suministra en adultos con diagnóstico nutricional de sobrepeso	
3	Cuando presentan procesos diarreicos	

CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL

PRETEST Y POSTEST DOCUMENTO MODIFICACIONES ALIMEANTARIAS

Oscar Guillen C.
Diana Ovalle.
Andrea Ramirez

1. Escriba una X en la respuesta correcta.

	1. Cuál es el objetivo de una dieta hipercalórica-hiperproteica?	
1	Mejorar el apetito de la persona.	
2	Recuperar al adulto con estado de sobrepeso.	
3	Recuperar el adulto con desnutrición moderada y severa.	X
	2. Cuáles son las indicaciones de una dieta líquida completa?	
1	Se suministra en adultos con hipoglicemia.	
2	Se suministra en adultos con hipertensión	
3	En personas con dificultad de masticar o deglutir.	X
	3. Cuáles son las indicaciones de una dieta Hipoglúcida?	
1	Se suministra en adultos con diabetes	X
2	Se suministra en adultos con diagnóstico nutricional de sobrepeso	
3	Cuando presentan procesos diarreicos	

CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL

PRETEST Y POSTEST DOCUMENTO MODIFICACIONES ALIMEANTARIAS

Diego Ruiz.
Juliano Reyes.
Rene Hernandez

1. Escriba una X en la respuesta correcta.

	1. Cuál es el objetivo de una dieta hipercalórica-hiperproteica?	
1	Mejorar el apetito de la persona.	
2	Recuperar al adulto con estado de sobrepeso.	
3	Recuperar el adulto con desnutrición moderada y severa.	X
	2. Cuáles son las indicaciones de una dieta líquida completa?	
1	Se suministra en adultos con hipoglicemia.	
2	Se suministra en adultos con hipertensión	
3	En personas con dificultad de masticar o deglutir.	X
	3. Cuáles son las indicaciones de una dieta Hipoglúcida?	
1	Se suministra en adultos con diabetes	X.
2	Se suministra en adultos con diagnóstico nutricional de sobrepeso	
3	Cuando presentan procesos diarreicos	