

ACTA No 142

FECHA: Bogotá, 9 septiembre 2024
HORA: 16:00 p.m. - 17:00 p.m.
LUGAR: Centro comunidad de cuidado Libertad
TEMA: Manual y modificaciones alimentarias.
ASISTENTES: Ver listado de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y presentación del objetivo
2. Evaluación pretest
3. Socialización
4. Evaluación posttest

DESARROLLO:

Se inicia el proceso de socialización con un corto saludo y la presentación del objetivo correspondiente a fortalecer los conocimientos en las recomendaciones alimentarias de acuerdo al manual dietario y de acuerdo a las recomendaciones alimentarias de las personas mayores de la comunidad de cuidado libertad según la última valoración al estado nutricional.

En el mes de septiembre se registraron los siguientes cambios en las recomendaciones dietarias:

- Tina Huertas normocalorica
- María del Rosario Ramírez normocalorica
- Oscar López normocalorica
- Elizabeth Barón normocalorica
- Alfonso Torres hipercalórica
- Briceida López hipercalórica

Posteriormente, se realiza una evaluación pretest por medio de una evaluación realizada por el formulario de Google.

Después de esto, se orienta sobre las indicaciones, objetivos, y recomendaciones alimentarias de acuerdo al aporte calórico, según las consistencias y las patologías.

Según el aporte calórico.

- **Alimentación normocalorica.** Se ofrece a las personas mayores con adecuado estado nutricional, sin diagnósticos médicos que ameriten cambios en la alimentación, corresponde a la alimentación estándar de la comunidad de cuidado de

acuerdo a lo establecido en el ciclo de menús y la minuta patrón. Brinda una alimentación completa, suficiente y balanceada.

- **Alimentación hipercalórica:** Se deberían ofrecer seis tiempos de comida incluyendo refrigerio nocturno. En este se ofrece una bebida con leche y un derivado de cereal: área, pan, o galletas. En el almuerzo y la cena se ofrece media porción adicional de carnes y cereales, o raíz, tubérculo o plátano. A nivel institucional se ofrece un refrigerio enriquecido mediante el ofrecimiento de porción y media de carnes, huevos o queso, así como porciones adicionales de mermeladas, mantequilla de maní o margarina.
- **Alimentación hipocalórica.** Se reducen las porciones de los alimentos con alta densidad energética con el fin de promover el mantenimiento o la pérdida de peso de las personas. Se reducen las cantidades de los alimentos, en el almuerzo y la cena se ofrece solo uno de los componentes cereal o acompañante.

Según la consistencia.

- **Alimentación blanda.** Es una dieta que incluye preparaciones que facilitan el proceso de masticación y deglución, modificando la consistencia de los alimentos ofreciéndolos blandos, en trozos muy pequeños o en puré.
- **Alimentación semiblanda.** Es una dieta modificada en consistencia que permite preparaciones que no requieran esfuerzo en la masticación. Está indicada en personas con dificultad para masticar sea debido a edad avanzada, debilidad post operatoria o problemas dentales graves o que no tengan dentadura, limitaciones físicas para la manipulación de los alimentos, antecedentes de tos o ahogos, parálisis cerebral y personas con niveles de conciencia levemente alterados con dificultades en la acción mecánica dental y deglutoria.
- **Alimentación líquida total.** Es una dieta que busca satisfacer los requerimientos de nutrientes del paciente, ofreciendo alimentos en estado líquido y a temperatura adecuada, es nutricionalmente adecuada. Se indica en casos de alteraciones de la masticación o de deglución, y dependiendo de la limitación personal, se puede manejar consistencias tipo miel o tipo compota.

Es necesario suplementar con algún modulo nutricional, ya que en muchos casos no se puede cubrir las necesidades nutricionales requeridas, debido a alteraciones en el vaciamiento gástrico. Se emplea en casos de estenosis esofágica o gastrointestinal. Se indica durante procesos inflamatorios moderados del tracto gastrointestinal y en enfermos en fase aguda con dificultad respiratoria

Dietas especiales.

- **Alimentación renal.** La alimentación para manejo de la insuficiencia renal, controla la cantidad de proteína y fósforo suministrada en la dieta, su aporte calórico se mantiene.

Es posible que se tenga que limitar el consumo de calcio, sodio y potasio. Una dieta para la insuficiencia renal puede ayudar a disminuir la cantidad de desecho que produce el cuerpo, lo cual puede ayudar a que los riñones funcionen mejor. Eso también podría ayudar a retrasar la insuficiencia renal total. La dieta podría cambiar con el tiempo conforme la condición de salud cambie. Es posible que también se necesite realizar otros cambios en la dieta si se tiene otros problemas de salud, como la diabetes.

- **Alimentación alta en fibra:** Alimentación terapéutica que cubre el aporte de macronutrientes de la dieta normal pero que brinda un aporte adicional de fibra que permite mejorar el tránsito intestinal.

A menudo, la fibra alimentaria se clasifica según su solubilidad, en fibra soluble o insoluble. Ambos tipos de fibra se encuentran en distintas proporciones en los alimentos que contienen fibra. La avena, la cebada, las frutas, las verduras y las legumbres son buenas fuentes de fibra soluble. Los cereales integrales y el pan integral son fuentes ricas en fibra insoluble.

- **Alimentación astringente.** Dieta que se basa en la alimentación normal en cuanto a sus aportes de macronutrientes que brinda un aporte adicional de fibra soluble permitiendo una mayor absorción de líquidos a nivel intestinal.

Se basa principalmente en la reducción de la ingesta de alimentos ricos o con un contenido moderado de fibra, así como de aquellos alimentos de los que se consideran que aumentan los residuos fecales a pesar de su bajo contenido de fibra.

- **Alimentación hiposódica.** Es una dieta que cuenta con el mismo aporte de macronutriente que una alimentación normal pero que requiere modificación en la cantidad de sodio proporcionada dentro de la composición química de los alimentos. Y se maneja en diferentes grados de restricción dependiendo del grado de compromiso patológico, determinado únicamente por el médico internista.

Existen tres niveles de restricción de sodio en la alimentación:

- Restricción leve: de 900 a 2.100 mg de sodio.
- Restricción moderada: de 500 a 900 mg de sodio.
- Restricción severa: menos de 500 mg de sodio

el alimento de referencia que es el pan blanco. Por definición el pan blanco tiene un índice glicémico de 100.

- **Alimentación baja en vitamina k.** Se ofrece a las personas mayores anticoaguladas, motivo por el cual se hace restricción de frutas y verduras con alto contenido de vitamina K, debido a que son precursores de los factores de coagulación. Se recomienda evitar el consumo de repollo, lechuga, espinaca, acelga, col, aguacate, rábano, kiwi, mora y ciruelas pasas.

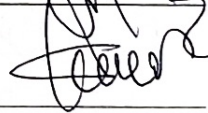
Posteriormente, se realiza una mesa redonda con el fin de resolver dudas, preguntas, enfatizando en las recomendaciones actuales de las personas mayores de la comunidad de cuidado y se finaliza con evaluación posttest por medio del uso del formulario de google.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Implementar las recomendaciones dadas en la derivación dietaria	Programa de nutrición	Durante la vigencia del convenio

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de octubre 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nataly Stefany Fandiño Remolina	Nutricionista Dietista	Centro Comunidad de cuidado Libertad	
Laura Xiomara Reina Lara	Coordinadora	Centro Comunidad de cuidado Libertad	

Anexo 1. Presentación modificaciones dietarias.

Comunidad de cuidado Libertad

Manual Dietario



Depende de la clasificación nutricional de la persona mayor y su diagnóstico médico



18,5 24,9

≤ 65 años

1



SENPE

22 26,9

> 65 años

1



Personas grupo 1

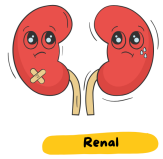


Personas grupo 2

2



Hipoglúcida



Renal

4



Líquida total



Semiblanda

4



blanda



líquida clara

4

Hipercalórica hiperproteica









Refrigerio nocturno

4

Guanabana

Granadilla

Durazno

Naranja

Guayaba

Tomate

Zanahoria

Apio

Plátano/banano

Pan Blanco

Salchichas-similares

Salsa soya, tomate

SI

NO

Pera	Galletas dulces
Manzana	Pan Blanco
Durazno	Croissant
Fresas	Limonada
Kiwi	Sandia
Ciruelas	Plátano/banano
Brevas	Piña madura
Coco	Melón
Toronja	Uvas pasas
Panes integrales	Postres, tortas
Avena	Mermelada
Verduras crudas	Alimentos con azúcar

Hipocalorica

< Media porción de arroz

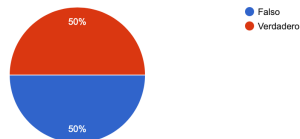
+ Porción y media de ensalada

Sopa pequeña

Anexo 2. Evaluación pretest

La alimentación líquida total brinda una alimentación recomendada para la preparación de procedimientos como la endoscopia

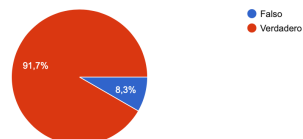
12 respuestas



[Copiar](#)

La alimentación blanda se recomienda para las personas edéntulas. Se evita el suministro de alimentos crocantes como tostadas, patacones, yuca y papas fritas

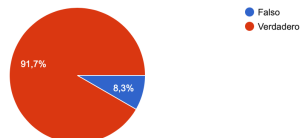
12 respuestas



[Copiar](#)

La alimentación blanda se recomienda para las personas edéntulas. Se evita el suministro de alimentos crocantes como tostadas, patacones, yuca y papas fritas

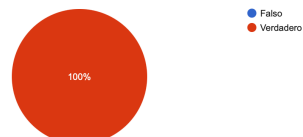
12 respuestas



[Copiar](#)

La alimentación hipercalórica hiproteica se caracteriza por el suministro adicional de energía y alimentos fuentes de proteína como carne, huevos, queso. Se recomienda a personas mayores con bajo peso.

12 respuestas

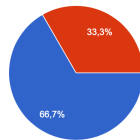


[Copiar](#)

La alimentación hipoglúcida se recomienda a personas mayores con hipertensión arterial. se recomienda moderar el consumo de alimentos industrializados por su alto contenido de sodio.

[Copiar](#)

12 respuestas

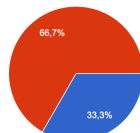


● Falso
● Verdadero

La alimentación alta en fibra se recomienda a las personas con estreñimiento. Se recomienda el consumo de mayor cantidad de verduras, cereales integrales y frutas como mandarina, guayaba, granadilla y pitaya.

[Copiar](#)

12 respuestas



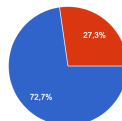
● Falso
● Verdadero

Evaluación postest

La alimentación líquida total brinda una alimentación recomendada para la preparación de procedimientos como la endoscopia

[Copiar](#)

11 respuestas

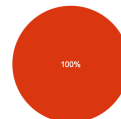


● Falso
● Verdadero

La alimentación hipercalórica hiproteica se caracteriza por el suministro adicional de energía y alimentos fuentes de proteína como carne, huevos, queso. Se recomienda a personas mayores con bajo peso.

[Copiar](#)

11 respuestas

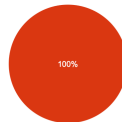


● Falso
● Verdadero

La alimentación blanda se recomienda para las personas edentulas. Se evita el suministro de alimentos crocantes como tostadas, patacones, yuca y papas fritas

[Copiar](#)

11 respuestas

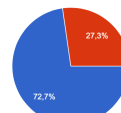


● Falso
● Verdadero

La alimentación hipoglúcida se recomienda a personas mayores con hipertensión arterial. se recomienda moderar el consumo de alimentos industrializados por su alto contenido de sodio.

[Copiar](#)

11 respuestas

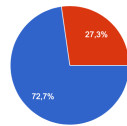


● Falso
● Verdadero

La alimentación hipoglúcida se recomienda a personas mayores con hipertensión arterial. se recomienda moderar el consumo de alimentos industrializados por su alto contenido de sodio.

[Copiar](#)

11 respuestas

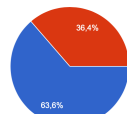


● Falso
● Verdadero

La alimentación alta en fibra se recomienda a las personas con estreñimiento. Se recomienda el consumo de mayor cantidad de verduras, cereales integrales y frutas como mandarina, guayaba, granadilla y pitaya.

[Copiar](#)

11 respuestas



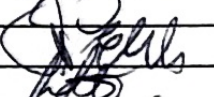
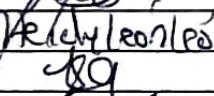
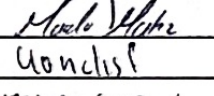
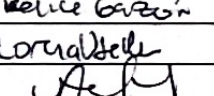
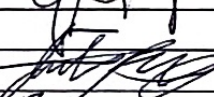
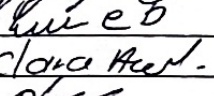
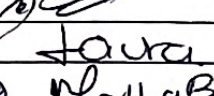
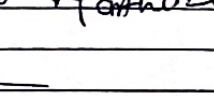
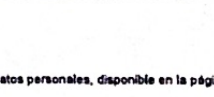
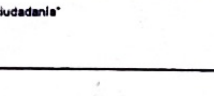
● Falso
● Verdadero

Anexo 3. Registro fotográfico



Elaboró: Nataly Stefany Fandiño Remolina

1. Tema: Manual y modificaciones dietas 2. Lugar o Localidad o Sede: Centro Comunal Ciudad Libre 3. Fecha y hora: 09/09/2024 16:00 - 17:00 pm
4. Nombre responsable: Nataly Fundora Remolina 5. Dependencia responsable: Centro Comunal Ciudad Libre

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	Jareth Cerquera	CC	1124860186	CC Libertad	Contador	Contratista	jareth.cerquera@ciudadlibre.gov.co	3103401941	
2	Jon Carabon	CC	2074016	CC Libertad	Asesor	Contratista	joncarabon@ciudadlibre.gov.co	3152696114	
3	Marcelo Berrío M.	CC	80829969	CC Libertad	Tallerista	Contratista	marcelo.berrio@ciudadlibre.gov.co	3118293442	
4	Joaquín Camilo Salas	CC	1070923367	CC Libertad	Psicólogo	Contratista	joaquin.camilo@ciudadlibre.gov.co	301384136	
5	Herly Ely Leon Leon	CC	39244269	CC Libertad	Enfermera	Contratista	herly.leon@ciudadlibre.gov.co	3103307681	
6	Tatiana Perea	CC	1033712701	CC Libertad	Asesor	Contratista	tatiana.perea@ciudadlibre.gov.co	3112532816	
7	Marcelo Matiz	CC	1003670406	CC Libertad	Asesor	Contratista	marcelo.matiz@ciudadlibre.gov.co	3108051944	
8	Yanalis Tuentis	CC	1051658342	CC Libertad	Asesor	Contratista	yanalis.tuentis@ciudadlibre.gov.co	3223666562	
9	Melina Johanna Garzón	CC	52794685	CC Libertad	Asesor	Contratista	melina.garzon@ciudadlibre.gov.co	3123576565	
10	Lorna Andrea Usche Ruiz	CC	1018426110	CC Libertad	Asesor	Contratista	lornea.usche@ciudadlibre.gov.co	3118126410	
11	Mercedes Kachin	CC	52084734	CC Libertad	Asesor	Contratista	mercedes.kachin@ciudadlibre.gov.co	3101517700	
12	Daniel Melgarejo S	CC	101562437	CC Libertad	Asesor	Contratista	daniel.melgarejo@ciudadlibre.gov.co	3175105153	
13	Fredy Riano Chavarriaga	CC	108939731	CC Libertad	Tallerista	Contratista	fredy.riano@ciudadlibre.gov.co	3192397751	
14	Luz Mary Coronado	CC	30566458	CC Libertad	Cocina	Contratista	no aplica	3209816625	
15	Clara Shanna Amel	CC	52783733	CC Libertad	Cocina	Contratista	no aplica	3203235821	
16	Yolanda Kaba R	CC	3011357	CC Libertad	Cocina	Contratista	no aplica	3105158773	
17	Laura Coates Barbosa	CC	1099342310	CC Libertad	Alimentos	Contratista	no aplica	3223910228	
18	Martha Baer J	CC	52825014	CC Libertad	Alimentos	Contratista	no aplica	3203234070	
19									
20									