

ACTA N° 260

FECHA: 08/10/2024

HORA: 11:30 a.m. a 12:00 m

LUGAR: Comunidad de cuidado los Robles

TEMA: Documento Dietas terapéuticas Dieta hipoglúcida

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA:

1. INTRODUCCIÓN:

La dieta hipoglúcida se basa en el control de la ingesta de energía, proteínas, grasas e hidratos de carbono. Entre las consideraciones dietéticas adicionales se incluyen la regularidad del horario de las comidas, la distribución uniforme de energía e hidratos de carbono entre las comidas y el control de la ingesta de grasa saturada y colesterol.

2. OBJETIVO:

Conseguir que los asistentes a la actividad, identifiquen, las principales patologías que se pueden controlar con el consumo de la dieta hipoglúcida, adicionalmente que aprendan que alimentos son benéficos y cuales perjudiciales, y que no pueden ser incluidos en la dieta hipoglúcida.

3. DESARROLLO

Al iniciar la actividad, se procede a suministrar a cada asistente una hoja de papel en la cual resolverán las siguientes preguntas, encaminadas a fijar la información que se desarrollará durante la sesión:

¿Qué cree que es una dieta hipoglúcida?

¿Qué alimentos son permitidos en la dieta hipoglúcida?

¿Qué alimentos deben restringirse en la dieta hipoglúcida?

Se sabe que los intercambios de alimentos fuentes de carbohidratos no son necesariamente equivalentes. El índice glucémico sirve para medir esta diferencia de composición. Los alimentos como el pan blanco y la papa, que tienen un elevado índice glucémico, aumentan la glucemia más rápidamente, sin embargo, muchos factores influyen en la respuesta corporal a un alimento particular, incluidos la cantidad, el tipo de grasas y fibra en la comida; la dosis y el tipo de las medicinas utilizadas, y la función del tracto digestivo.

El índice glucémico ha demostrado ser un concepto nutricional útil en la clasificación química de los carbohidratos (simples o complejos, azúcares o almidones, disponibles o no disponibles), especialmente en relación con la velocidad con la que un hidrato de carbono consumido influye en los niveles séricos postprandiales de glucosa durante un período determinado. Por definición, corresponde a la suma de la cantidad de azúcares, almidones, polisacáridos y maltodextrinas disponibles en el alimento, que pueden calcularse como disponibles. De hecho, el índice glucémico es un indicador de la respuesta glucémica relativa a los carbohidratos de la dieta.

En los alimentos el índice glucémico es el producto de una serie de factores físicos y químicos que interactúan en el alimento entre los que destacan: las técnicas de procesamiento (molienda y congelación), culinarias (calor, agua y tiempo de preparación), tipo de almidones (amilosa y amilopectinas), contenido de fibra, tipo de hidratos de carbono, contenido de grasas, y acidez (utilización de vinagre y jugo de limón) y el grado de absorción intestinal, que a su vez depende de la composición, estructura terciaria y susceptibilidad a la digestión enzimática de los hidratos de carbono contenidos en los alimentos.

La glucosa y el pan blanco a menudo se utilizan como valores de referencia, porque provocan el incremento más rápido y drástico de los niveles de glucemia. En la evaluación de los alimentos individuales, la glucosa y el pan blanco reciben un valor de 100.

Los valores del índice glucémico se agrupan en tres categorías

1. $I \geq 70$
2. Índice glucémico intermedio 56-69
3. Índice glucémico bajo de 0-55.

El aporte de hidratos de carbono oscila generalmente entre 120 y 300 g diarios. No son aconsejables las dietas que contengan cantidades superiores a 300 g, excepto cuando se

prescriban a individuos con una actividad física importante, ni tampoco suministrar un aporte inferior a 100 g porque incrementa el catabolismo proteico y graso, y estimula la cetosis.

La ingestión proteica recomendada por la American Diabetes Association es de 0,8 g/kg/d, con el propósito de disminuir la morbilidad de la nefropatía.

La ingestión de grasas saturadas y colesterol debe ser limitada por la predisposición de los pacientes diabéticos a las dislipidemias y la enfermedad vascular aterosclerótica.

Una dieta rica en fibra mejora el control de la glucemia. Por lo general, se acepta que estas dietas, particularmente las ricas en fibra soluble, son útiles para el control de la glucosa y los lípidos en la sangre, razón por la cual se le sugiere al diabético ingerir alimentos con grandes contenidos de estas, con el fin de lograr una ingesta diaria de 25 a 30 g. Dentro de las fuentes de fibra soluble se encuentran las frutas, las leguminosas, la avena y los vegetales.

OBJETIVOS ALIMENTARIOS Y NUTRICIONALES

- ☐ Contribuir al cuidado del estado de salud y nutrición de las personas mediante el consumo de alimentos de bajo índice glucémico con el fin de mejorar los niveles pre y post prandiales para contribuir en el control de los niveles de glucemia.
- ☐ Minimizar las fluctuaciones de la glucemia. Evitar la hiperglucemia o hipoglucemia.
- ☐ Promover un peso saludable.
- ☐ Normalizar los niveles de lípidos plasmáticos y de tensión arterial.
- ☐ Detener, retrasar o evitar las complicaciones vasculares.
- ☐ Lograr una buena calidad de vida.

INDICACIONES PARA SUMINISTRAR LA DIETA HIPOGLUCIDA.

Se recomienda para personas con riesgo de exceso de peso, sobrepeso u obesidad.

- Indicada para personas con intolerancia a los carbohidratos, diabetes y dislipidemias (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia)
- Se recomienda en personas con enfermedades coronaria.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Para las personas mayores insulinoquirientes la alimentación debe ser fraccionada por lo menos en 6 tiempos de comida: desayuno, nueves, almuerzo, onces, cena y refrigerio nocturno
- Prefiera el consumo de cereales y derivados integrales. De igual modo prefiera el consumo de leguminosas enteras.
- Disminuir la porción de cereales, raíces, tubérculos y plátanos.
- Consuma porciones dobles de verduras especialmente crudas por lo menos dos veces en el día.
- Igualmente se recomienda el consumo de 3 porciones de fruta preferiblemente con cáscara. Teniendo en cuenta el índice glucémico prefiera el consumo frecuente de cerezas, ciruelas, coco, frambuesa, fresa, granadilla, kiwi, mandarina, manzana, pera, durazno.
- ☐ Se reemplaza el azúcar por un edulcorante artificial que no aporte carbohidratos.
- ☐ Se suministra ensalada cruda, excepto en paciente inmunosuprimido que tenga la indicación de no alimentos crudos.
- ☐ Preferir suministro de lácteos descremados
- ☐ Las bebidas lácteas deben ser tipo light.

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

- Evite el consumo de alimentos como azúcar, panela o miel , postres como arequipe, bocadillo, mermeladas y bebidas industrializadas como gaseosas, refrescos de caja o botella
- No se recomienda el uso de edulcorantes artificiales: acesulfame, aspartame, debido a que estos incrementan la fructosa en sangre y tienen relación con las dislipidemias, preferir otros como la stevia.
- ☐ Se restringe los productos de panadería refinados o con adición de carbohidratos simples como pan blanco, tortas, ponqués, roscones, bizcochos, hojaldres, entre otras.
- ☐ Las preparaciones fritas se limitan

Al finalizar la actividad, se resuelve el pos test, y las dudas que pueden surgir, relacionadas con el tema, y con las personas mayores que consumen la dieta hipoglúcida.

4. MATERIALES

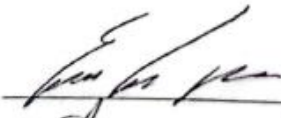
- Computador
- Hojas de papel bond
- bolígrafos

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Mantener la comunicación entre el área de enfermería y nutrición con el fin de suministrar las dietas modificadas necesarias a las personas mayores.	Área de Enfermería Área de Nutrición Área de Servicio de Alimentación	Todos los meses durante el convenio.

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de enero de 2025.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Esperanza Cabrera	Coordinadora	Comunidad de cuidado los Robles	
Gloria Villalobos	Nutricionista	Comunidad de cuidado los Robles	

Anexos: registro fotográfico, Listado de firmas, pre test y pos test.

Elaboró: Gloria Angelica Villalobos Nutricionista.

Registro fotográfico acta 260



Acta 260

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL		PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA				Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1			
1. Tema: <u>Documentos dietas - Dieta hipoglucídica</u>		2. Lugar o Localidad o Sede: <u>Comunidad Ciudado Robles</u>		3. Fecha y hora: <u>8 de octubre de 2024 11:30 a.m.</u>					
4. Nombre responsable: <u>Gloria Villalobos</u>		5. Dependencia responsable: <u>Subdirección para la vejez.</u>							
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	<u>Alfonso Ariza</u>	cc	<u>1003261989</u>	<u>Los Robles</u>	<u>T. Operativo</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3015213066</u>	<u>[Firma]</u>
2	<u>Abelardo Rodríguez</u>	cc	<u>1069713140</u>	<u>cc. Los Robles</u>	<u>Gastrónomo</u>	<u>Contratista</u>	<u>zapo-chef@hotmail.com</u>	<u>3295623927</u>	<u>Ala</u>
3	<u>Licé Estrella Amador</u>	cc	<u>1024471391</u>	<u>cc. Los Robles</u>	<u>T. Social</u>	<u>Contratista</u>	<u>lromaxjgarcia@gmail.com</u>	<u>3212174348</u>	<u>[Firma]</u>
4	<u>Abelardo Villalobos</u>	cc	<u>1072151673</u>	<u>CC Los Robles</u>	<u>Gambetista</u>	<u>Contratista</u>	<u>asilum-351@gmail.com</u>	<u>3742565398</u>	<u>[Firma]</u>
5	<u>Olga Yolanda Garrón</u>	cc	<u>53931258</u>	<u>CC Los Robles</u>	<u>Tallerista</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3229256469</u>	<u>[Firma]</u>
6	<u>Lizeth Valencia Forero</u>	cc	<u>1030605583</u>	<u>Los Robles</u>	<u>FT</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3125256000</u>	<u>[Firma]</u>
7	<u>Dikson Torres</u>	cc	<u>1033578464</u>	<u>cc Los Robles</u>	<u>Psicología</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3124647237</u>	<u>[Firma]</u>
8	<u>Sandra Gómez</u>	cc	<u>1022189219</u>	<u>cc Los Robles</u>	<u>Imprenta</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3182483526</u>	<u>[Firma]</u>
9	<u>Edna Santamaría</u>	cc	<u>1024316769</u>	<u>cc Los Robles</u>	<u>Regente</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3114740889</u>	<u>[Firma]</u>
10	<u>Fabiola Alfaro</u>	cc	<u>39727757</u>	<u>cc Los Robles</u>	<u>T.O</u>	<u>Contratista</u>	<u>---</u>	<u>3186021529</u>	<u>[Firma]</u>
11	<u>Esther Rosalvo Bravo</u>	cc	<u>1143263148</u>	<u>cc Los Robles</u>	<u>G. Documental</u>	<u>Contratista</u>	<u>ernolubob@gmail.com</u>	<u>3232433867</u>	<u>[Firma]</u>
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.

Olga Yolanda Garón Pre test.

1. Que entiende por dieta hipoglucida

- Baja en azúcares
- Cero

2. Que alimentos estan permitidos

- Frutas verdas
- Absorción lenta

3. Que alimentos se prohíben

- De absorción rapida
- Pan blanco.

Alfaro Mueno
8-10-2024 - Pretest

①. Dieta Hipoglucida?
Dieta baja en azúcar

②. Qué alimentos se permiten en hipoglucida
Verduras proteínas
Verduras
Frutas

③. Qué alimentos se prohíben en la dieta hipoglucida.

Carbohidratos
pan blanco
Frutas dulces.

1. Que entiende por dieta hipoglucida.

Es un tipo alimentos que Favorecen en el cuerpo humano, alimentos bajos altos contenidos en azúcares.

2. Que alimentos se permiten en la dieta hipoglucida

- Frutas
- Verduras

3. Que alimentos se prohíben en la dieta hipoglucida

- No granos - Azúcares
- No lacteos - harinas
- No azúcares - Derivados Azúcares
- Frutas Azucaradas

Sandra Gomez
Enfermera
8/10/2024

1. ¿Qué entiende por dieta hipoglucida?
2. ¿Qué alimentos son permitidos en esta dieta?
3. ¿Qué alimentos se prohíben en esta dieta hipoglucida?

Pos-Test.

- Esta dieta se caracteriza porque es baja en azúcares y carbohidratos.
- Vegetales, cereales, frutas, lácteos bajos en grasa, pollo, pescado, nueces.
- Almidón azúcares, pan, tortas, dulces, productos de pastelería, embutidos, bebidas alcohólicas.

Unión 10000 03-10-2019

Pre test.

1. ¿Qué entiende por dieta hipoglucida?
2. ¿Qué alimentos son permitidos en la dieta hipoglucida?
3. ¿Qué alimentos se prohíben en la dieta hipoglucida?

Rta.

1. Dieta que es baja en azúcar y grasas.
2. Verduras y proteínas.
3. Azúcares y grasas, alimentos con alto grado glucémico.

Leida Tefora Romeraqu
PRE TEST

1. ¿Qué entiende por dieta hipoglucida?
Libre de azúcar
Libre de absorción lenta, carbohidratos

2. ¿Qué alimentos son permitidos en la dieta hipoglucida?
Carbohidratos

3. ¿Qué alimentos se prohíben en la dieta hipoglucida?
Azúcares

Pre Test Diana Ariza 8/10/24

1. ¿Qué entiende por dieta hipoglucida?
2. ¿Qué alimentos se prohíben en la dieta hipoglucida?
3. ¿Qué alimentos se permiten en la dieta hipoglucida?

1. Es aquella dieta que restringe y evita los alimentos altos de glucemia.
2. Azúcares, pan blanco.
3. Bonitos.

Pos Test

1. Son aquellos alimentos altos en azúcares y evita el alza de la glucemia.
2. Aguacate, miel, pan integral.
3. Bonitos, Anchoas.

1. ¿Qué entiende por dieta hipoglucida?
2. ¿Qué alimentos se prohíben?
3. ¿Qué alimentos se permiten?

1. Alimentos o dieta con restricciones en azúcar o grasas.
2. Alimentos con alto contenido en Azúcar. Panes, algunos otros alimentos como la harina.

08/10/24 PRE TEST Astud Villalobos

1. ¿Qué entiende por dieta hipoglucida?
Baja en grasas y calorías

2. ¿Qué alimentos son permitidos en esta dieta?
Se permiten las grasas, vegetales, jugos

3. ¿Qué alimentos se restringen de esta dieta?
Se restringen azúcares o grasas, polvos o cosas con grasas.

POS TEST

1. Es baja en Azúcar.

2. Prohíbe tener carbohidratos de absorción lenta y limitados.

3. Alimentos azúcares, de absorción rápida, Azúcares, Panaderías, comidas rápidas, grasas, fritas.

1.1 a. l. Romero

Pre test

Esther Revuelto
08 Nov 2024

- 1c Que se entienda Por dieta Hipoglucida
- 2c Que alimentos se Permiten en la dieta Hipoglucida
- 3c Que alimentos se restringen en la dieta hipoglucida ?

RR

1R/ Pan Integral, Pastas Integrales

2/R/ carnes

3/R/ verduras

Pos test

1R/:

2/R/ Verduras, carnes
aguacate, melon ^{Bajo} dulce

3R/ Helado, Hamburguesas,
Pizza, Panadería