ACTA N° 64

FECHA: Fusagasugá, 15 de mayo del 2023

HORA: 1: 00 pm – 2:00 pm

LUGAR: Comedor

TEMA: Buenas Prácticas de manufactura: Generalidades de nutrición

ASISTENTES: Personal del servicio de alimentos.

ORDEN DEL DÍA:

1. Convocatoria a los asistentes.
2. Introducción
3. Desarrollo de la actividad.
4. Logros, dificultades, alternativas de solución.
5. Cierre.

Objetivo: Socializar al personal las generalidades de nutrición

Introducción: Se explica la importancia de las generalidades de nutrición

Materiales: pretest, postest, presentación power point, esferos.

DESARROLLO:

1. Se realiza la convocatoria al personal del servicio de alimentos y de servicios generales.
2. Se realiza pre-test a los participantes.

NOMBRE	RESPUESTAS CORRECTAS	RESPUESTAS INCORRECTAS
Jessica Suarez	0	2
Lucy Piza	0	2

Mariela Vela	0	2
Saylly Prieto	0	2
María Morales	0	2
Lina Becerra	0	2
Sebastián Martínez	0	2

3. Se realiza introducción de la temática por parte de nutricionista

Se dio inicio de la capacitación con la ayuda de una presentación de power point con la explicación de las generalidades de nutrición:

Alimentación: consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, aspectos socioeconómicos, etc. Proceso voluntario. Selección alimentos.

Nutrición: es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción. Proceso Involuntario. Comienza tras la ingesta

Dieta: es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día (desayuno, comida, cena y meriendas).

Dieta equilibrada: aquella que contiene la cantidad y proporción justa de elementos necesarios para que nuestro organismo se encuentre en plena forma física y mental.

Nutrientes Compuestos químicos aportados por los alimentos que contribuyen a satisfacer, en cualquier grado, las necesidades de materia y energía del organismo o que resultan indispensables para el desarrollo de los procesos metabólicos.

Macronutrientes: Ocupan la mayor proporción de los alimentos. Son las proteínas, carbohidratos y lípidos, también la fibra y el agua ya que están presentes en la mayoría de los alimentos.

Micronutrientes: Se encuentran en pequeñas proporciones. Son las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para la vida.

HIDRATOS DE CARBONO Comúnmente llamados carbohidratos. Formados por cadenas de hidrógeno, carbono y oxígeno.

Función principal: proveer de energía al organismo.

Clasificación:

- ✓ Simples: llamados también monosacáridos y disacáridos, ya que están formados por uno o dos azúcares. Son absorbidos rápidamente por el organismo. Proveen de energía inmediata. Estos son la fructosa, galactosa, lactosa, maltosa, sacarosa. Se encuentran en las frutas, lácteos, ciertas verduras, miel, pasteles, refrescos, cereales, productos hechos con harina blanca, etc.
- ✓ Complejos: llamados también polisacáridos, están formados por tres o más azucares y su digestión y absorción son más lentas. Proporcionan mayor saciedad debido a su lenta absorción. Entre estos la celulosa (fibra), almidón, glucógeno. Se encuentran en los tubérculos (yuca, papa, etc.),arroz, granos, frutas, legumbres, verduras, panes, cereales integrales, avena, etc.

Efectos de su consumo: Exceso de consumo de hidratos de carbono, ocasiona por ejemplo obesidad. Déficit de consumo, malnutrición, delgadez extrema, falta de energía, entre otros.

PROTEÍNAS:

Función principal: Se encargan de la formación y reparación de órganos, tejidos y anticuerpos. Mantienen y fortalecen los músculos del cuerpo.

Clasificación:

- ✓ Completas: son las que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente y en la proporción adecuada. También se denominan proteínas de alta calidad o de alto valor biológico. Normalmente, estos alimentos provienen de fuentes animales y que incluyen queso, carne, huevos, pescado, y aves. También se encuentra en la soja.

- ✓ Incompletas: carecen de algunos de los aminoácidos esenciales, se denomina limitante; permiten la vida, pero no el crecimiento y desarrollo adecuado. Las encontramos en alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres y frutos secos.

Efectos de su consumo El exceso provoca que el organismo trabaje de más para metabolizarlas. Deficiencia ocasiona extracción de reservas del músculo provocando su deterioro.

LÍPIDOS/GRASAS:

Función principal: Proporcionan energía de manera concentrada. Principal reserva de energía del organismo. Recubren órganos vitales. Estructura a las células. Clasificación

- ✓ Saturados: tienen un alto contenido de colesterol, por lo que se les llama grasas malas. La mayoría son sólidos a temperatura ambiente. Se obtiene principalmente en las grasas animales, mantequilla y también en algunos vegetales como el cacao, aguacate, la palma y el coco. Consumidos en exceso tienden a elevar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, lo que predispone enfermedades cardíacas.
- ✓ Insaturados: ayudan a bajar el colesterol en sangre, por lo que se les llama grasas buenas. Son líquidos a temperatura ambiente y se obtienen principalmente de aceites de origen vegetal, también en pescados y mariscos.

Efectos de su consumo El exceso resulta en niveles altos de colesterol y triglicéridos, sobrepeso y obesidad. Deficiencia en el consumo produce irritabilidad, poca saciedad, problemas hormonales, resequedad en piel, pelo y uñas.

Monoinsaturados: Aceite de oliva, frutos secos.

Poliinsaturados: Aceite de girasol, pescados azules.

Saturados: Aceite de palma, grasas animales.

MICRONUTRIENTES: esenciales para la nutrición humana; son elementos que se hallan en mínimas cantidades en el organismo. Se consideran micronutrientes: hierro, cinc, selenio, manganeso, cobre, yodo, molibdeno, cobalto, cromio, flúor, silicio, vanadio, níquel y arsénico.

- ✓ MINERALES No suministran energía al organismo Son reguladores del metabolismo (calcio, hierro, zinc, yodo).

- ✓ VITAMINAS Son importantes para que sea posible la transformación de los alimentos en energía y estructuras corporales.
  Existen 2 tipos:
  - Hidrosolubles: aquellas que son solubles en agua No se almacenan en el organismo, por lo que son usadas inmediatamente, excepto la vitamina B12, que se almacena en el hígado por mucho tiempo.

Nombre	Origen	Funciones
Complejo B	Cereales, productos lácteos, carnes, huevo, pescado, verduras, legumbres.	Importantes para el metabolismo, ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.
Vitamina C	En la gran mayoría de las frutas y verduras. No se encuentran en alimentos de origen animal.	Antioxidante que favorece a los dientes y encías, refuerza la defensa y evita el envejecimiento, favorece la cicatrización de heridas.

  - Liposolubles

Nombre	Origen	Funciones
A	Verduras, frutas de color oscuro, yema de huevo, productos lácteos, hígado, carne de res y pescado.	Crecimiento, visión, formación y mantenimiento de tejidos blandos, óseos y dientes.
D	Aceite de hígado de bacalao y de otros pescados, cereales enriquecidos, productos lácteos enriquecidos, la piel.	Formación y mantenimiento de huesos y dientes, ayuda a absorber el calcio, actividad antitumoral.
E	Zanahoria, aguacate, mango, cereales, hortalizas de hoja verde oscura, aceites vegetales.	Antioxidante (disminuye el envejecimiento y los tumores), ayuda a la formación de glóbulos rojos, músculos, piel y otros tejidos.
K	Pescado, hígado, carne de res y huevo; hortalizas de hoja verde oscura, y verduras de hoja oscura, cereales. También es producida por el organismo en el intestino.	Interviene en procesos de coagulación.

5. Se realiza post-test en donde se evidencian los siguientes resultados:

NOMBRE	RESPUESTAS CORRECTAS	RESPUESTAS INCORRECTAS
Jessica Suarez	2	0
Lucy Piza	2	0
Mariela Vela	2	0

Saylly Prieto	2	0
Maria Morales	2	0
Lina Becerra	2	0
Sebastián Martínez	2	0

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Giovanna Ramírez	Nutricionista	Hogar San José Saramita	
Fernando Salcedo	Coordinador	Hogar San José Saramita	

Anexos: Evidencia fotográfica, pre y pos test y planilla de asistencia.
Elaboró: Giovanna Ramírez

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: BPM: Generalidades de nutrición Lugar: Comunidad de cuidado Hogar San José Saramita Fecha y hora: 15/05/2023 1:15 pm - 2:15 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Lucy Mia	30972322	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	Tecnico Gastronomia		3112587390	Lucy Mia
2	Maria Morales	1078828440	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	Operario de Cocina		3234967935	Maria M
3	Jessica Suarez	1072496086	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	Operaria de cocina		3208364977	Jessica Suarez
4	Sebastian Martinez	1007933510	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	Aprendiz		3115664581	
5	Lina Bereira	1070608386	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	Operario de cocina		3118287585	Lina B.
6	Mariela Vela	35250546	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	operacion Cocina		3124349036	Mariela V.
7	Saylly Prieto	1000516348	Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita	Operario de Cocina		3237716379	Saylly P.
			Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita				
			Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita				
			Comunidad Cuidado Hogar San José Saramita				

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.

Powered by CamScanner

PRE TEST

Powered by CamScanner

Ana Huriela Vela Villalobos pretes

Fecha 15-05-23

Diferencia entre maco y micro nutrientes

nombre 2 tl Macro 2 micros

Lucy Mo pretes 15-5-23

① diferencia entre macro y micro nutrientes

Macro es bueno Cantidad de nutriente y son pocos nutrientes

② Nombre 3 Macro nutrientes y ② 2 Micros nutrientes

- Carnes pescado pollo Vaduras y Fruta

Sebastian Martinez 05-15-23

Pre test

1-Diferencia entre macro y micro nutrientes

2-nombre 3 macronutrientes y 2 micro nutrientes

Jessica Suarez Pretes 15-05-23

① Diferencia entre macro y micro nutrientes

macro es el que tiene muchos nutrientes

micro es el que tiene menos nutrientes

② ~~Des~~nombra 3 macro nutrientes y 2 micro nutrientes

Yana Morales 15-5-23 Pre-test

① Diferencia entre macro y micro nutrientes

Macronutrientes -> Mayor ~~cantidad~~ de nutrientes

Micronutrientes -> Menor Cantidad de nutrientes

② Nombrar 1+2 macronutrientes y 2 micronutrientes

Saylly Tatiana Prieto Cordoba 15-05-23

Pretes

1 Diferencia entre macro y micro nutrient

RPT:

Nose

2 nombre 2 macro nutrientes y 3 micronutren

RPT:

Nose

Powered by CamScanner

Lina Becerra Cardozo 15-May-23 Pretest

* Diferencie entre macro y micronutientes



* Nombre 3 micro y 2 macro:



Powered by CamScanner

POS TEST

Powered by CamScanner

Jessica suarez Postes 15-05-23

1 Diferencia entre macro y micro nutrientes

macro son aquellos que tienen mayor nutrientes en los alimentos

micro son aquellos que tienen menor nutrientes en los alimentos

2 nombre 3 macro y 2 micro nutrientes

macro	micro
* Grasa	* minerales
* carboidratos	* vitaminas
* proteinas	

Jaylly Tatiana Prieto Cordoba 15-05-23
Postes

1) Diferencia entre Macro y micronutrientes.

RPT: macro nutrentes mayor cantidad de alimentos
micro nutrientes menor cantidad en un alimento.

2) nombre 3 macro nutrientes y 2 micro nutrientes

RPT: Protreina, Caboidratos y Grasas
Vitaminas y minerales

Lucy Alo postes 15-5-23

① diferencie entre Macro y microntrientes)

- porque hay mayor cantidad de nutrientes en los Alimentos
- porque hay menor cantidad de nutrientes de los Alimentos

2 nombre 3 Macro nutrientes
2 micrótrientes

- Caboidratos
- Grasas
- proteinas

- Vitaminas
- minerales

Manela Vela Villalobos potes
Fecha 15-05-23

Diferencia entre maco y Micro nutriente

Macro Siempre Van haestar en mayor cantid

Nombre 3 Maco y 2 Micro

cadvo Idratos	minerales
proteinas	Vitaminas
grasas	

Sebastian Martinez 05-15-23
Pos test

Diferencia entre macro y micro nutrientes

los macronutrientes estan en mayor cantidad de los alimentos y los micronatrientes estan en menor cantidad en los alimentos

Nombre 3 Macronutrientes y 2 micronatrientes.

Macronatrientes	Micronatrientes
- carbohidratos	- vitaminas
- Proteinas	- minerales
- grasas	

Maria Morales. 15-5-23 Post-test

① Diferencia entre macro y micronutrientes

En los macronutrientes tiene (las) mayor cantidad de nutrientes en los alimentos y en los micronutrientes tienen menor cantidad de nutrientes en los alimentos

② Nombrar 3 macronutrientes y 2 micronutrientes

*Macromutrientes	*Micronutrientes
•Carbohidratos	•Vitaminas
•Grasas	•Minerales
•Proteinas	

Powered by CamScanner

Lina Bererra Cardozo 16.05.23 Post

* Diferencie entre macro y micro nutrientes.
Los macro son los que (tiene) estan en mayor cantidad en los alimentos y los micro son pocos.

* Nombre 3 màcronutrientes y 2 Mácronutrientes,

Macronutrientes	Micronotrientes
-carbohidratos	• Vitaminas
-Proteinas	• Minerales
-grasas	

Powered by CamScanner