FUNDACIÓN AMPARO San José	FUNDACION AMPARO SAN JOSE	CÓDIGO: DIR-FR-031
	PROCESO: DIRECCIONAMIENTO Y GERENCIA	VERSIÓN: 1
	NOMBRE DEL FORMATO: PROPUESTA CONTRATACION DE SERVICIOS	VIGENCIA: 25/11/2025
		PÁGINA: 1 de 1

PROPUESTA CONTRATACION DE SERVICIOS – CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO – AÑO 2026

San Juan de Pasto, 9 de diciembre de 2025

Doctora
DIANA CATALINA ZAMBRANO C.
Secretaria de Bienestar Social
Alcaldía Municipal de Pasto
Ciudad

ASUNTO: PROPUESTA ECONÓMICA ENERO - AGOSTO 2026 - ATENCIÓN PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE ABANDONO E INDIGENCIA DEL MUNICIPIO DE PASTO Y PACIENTES CRONICOS

Respetada Doctora.

Ante todo, expreso un saludo cordial deseando éxitos en sus labores cotidianas.

Por medio del presente y teniendo en cuenta el acuerdo de negociación entre las partes, me permito dar a conocer la propuesta económica para la atención de los Usuarios priorizados por la Alcaldía de Pasto, para la contratación de **8 MESES** del periodo **ENERO – AGOSTO** de la vigencia **2026** con la **FUNDACIÓN AMPARO SAN JOSÉ**, la cual incluye un incremento del **9%** para un total de **121 USUARIOS**, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

PAQUETE BASICO DE SERVICIOS EN LA UNIDAD DE BENEFICENCIA (107 Usuarios):

PAQUETE INTEGRAL - PERSONAS MAYORES FUNCIONALES	
SERVICIOS BASICOS	**# DE SERVICIOS POR MES**
Valoraciones Medicas	*Seguimiento Mensual por Médico General
Servicio de Enfermería	30
Valoración Nutricional	1
Valoración por Terapia Ocupacional.	1
Valoración por Fisioterapia	1
Valoración por Gerontología	1
Valoración Psicológica	1
Seguimiento en Trabajo Social	1

Hospedaje – Habitación múltiple	30
Sum. Elementos de Aseo Personal.	30
Alimentación	30
TARIFA DIARIA - PAQUETE INTEGRAL:	**$46.425**
TARIFA MENSUAL USUARIO:	**$1.392.740**
TARIFA MENSUAL 107 USUARIOS	**$149.023.189**
VALOR TOTAL PARA 107 USUARIOS (8 MESES)	**$1.192.185.515**

USUARIOS CRONICOS – UNIDAD DE ATENCION A PACIENTE CRONICO SIN VENTILADOR

En relación con la atención de las **14 PERSONAS MAYORES** con patologías crónicas irreversibles que requieren de un cuidado especial dada su condición de salud, se plantea el valor siguiente, el cual incluye el **9% de incremento**:

No. USUARIOS PACIENTE CRONICO	**14**
TARIFA DIARIA - PAQUETE INTEGRAL:	**$139.567**
TARIFA MENSUAL USUARIO:	**$4.187.006**
TARIFA MENSUAL 14 USUARIOS	**$58.618.085**
VALOR TOTAL PARA 14 USUARIOS (8 MESES)	**$468.944.683**

VALOR TOTAL DE LA CONTRATACION CON ALCALDIA DE PASTO PARA OCHO MESES: $1.661.130.198

Por lo anterior, muy comedidamente solicitamos, se tenga en cuenta el valor total para la atención de las **121** personas mayores vulnerables, a fin de lograr su sostenimiento en la Fundación.

Para la viabilidad del contrato a suscribir y cubrimiento de los gastos fijos de la Fundación, es necesario garantizar la ocupación del 100% de los cupos todos los meses.

De igual forma, solicitamos hacer una evaluación del estado de salud de los actuales usuarios de beneficencia, de los cuales 4 a la fecha ya presentan deterioro cognitivo y de salud, que ameritan cuidados especializados desde la unidad de atención a paciente crónico y de hecho el costo adicional por su manejo está siendo asumido por la Fundación. En este mismo sentido consideramos que la valoración de los nuevos

FUNDACIÓN AMPARO San José	FUNDACION AMPARO SAN JOSE	CÓDIGO: DIR-FR-031
	PROCESO: DIRECCIONAMIENTO Y GERENCIA	VERSIÓN: 1
	NOMBRE DEL FORMATO: PROPUESTA CONTRATACION DE SERVICIOS	VIGENCIA: 25/11/2025
		PÁGINA: 1 de 3

usuarios tenga un concepto médico para de esta manera definir su condición como funcional o crónico.

Atentamente,

JUAN CARLOS BARRAGAN B.
Gerente y Representante Legal
Fundación Amparo San José

Anexo: Propuesta de servicios discriminada

Proyectó: Claudia Jimena Ortiz C., Coordinadora Administrativa

	FUNDACION AMPARO SAN JOSE	CÓDIGO: DIR-FR-026
	NIT. 800.020.591 - 9	VERSIÓN: 1
	PROCESO: DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO	VIGENCIA: 26/11/2024
	NOMBRE DEL FORMATO: PROPUESTA ECONOMICA ENTIDADES	PÁGINA: 1 de 1

PROPUESTA ECONOMICA - CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO - AÑO 2026

NOMBRE ENTIDAD:	ALCALDIA DE PASTO - SECRETARIA DE BIENESTAR SOCIAL

No. de adultos tomados como base de cálculo para la proyección de costos: 107 USUARIOS

Servicios contratados:	
Alimentación	Espacios de ocioocupacional y lúdico
Alojamiento	Gerontologia
Servicios sociales complementarios	Prevención del deterioro
Fomento de estilos de vida saludables	Suministro y lavado diario de vestuario

COSTOS

EQUIPO DE TRABAJO MINIMO PARA LA ATENCION DE 107 USUARIOS

PERSONAL TÉCNICO Y PROFESIONAL	Horas de Atención	No. personas	Honorarios y/o Salarios por mes	Perfil del cargo	Vr. Por mes
GERONTOLOGA	8 semanales	1	968.000	La profesional en Gerontologia deberá diligenciar la historia gerontológica, con el fin de valorar funcionalidad y de programar posibles planes terapéuticos y de rehabilitación física. Participar en el proceso de evaluación diagnóstica de la persona mayor con el objeto de remitirlo al especialista que corresponda, de acuerdo a sus necesidades. Velar por el adecuado manejo y trato del usuario institucionalizado. Atender e investigar en el área gerontológica a través de visitas domiciliarias a familiares del usuario, con el objeto de lograr mayor interrelación. Realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Capacitar al personal que está en permanente interrelación con el usuario, para lograr una atención integral. Promover actividades de apoyo emocional al usuario y a su núcleo familiar. Realizar un plan operativo que incluya actividades y talleres de laborterapia, gerontoprofilaxis, recreación, ocio productivo y rehabilitación física. Participar en la elaboración y ejecución de proyectos en beneficio del usuario institucionalizado. Formular y gestionar programas dirigidos a promover la participación del usuario. Realizar seguimiento a los usuarios de manera integral. Realizar vigilancia y control en orden y aseo en las unidades de Beneficencia.	968.000

PSICOLOGA	8 semanales	1	907.000	La profesional en Psicología deberá realizar la valoración de procesos mentales de los usuarios institucionalizados.	907.000
				Aplicación de test psicológicos a los usuarios.	
				Elaboración de diagnóstico diferencial de los usuarios.	
				Realizar la valoración neuropsicológica, el diagnóstico emocional y conductual de los usuarios y elaborar el correspondiente informe psicológico.	
				Marcar los objetivos terapéuticos y evaluar los programas de psicoestimulación individual y grupal en colaboración con el personal técnico.	
				Establecer estrategias de intervención conductual y emocional con el usuario.	
				Custodiar y mantener al día la documentación relativa a la evolución de cada usuario, en cuanto a capacidades cognitivas y funcionales y el estado emocional y conductual.	
				Realizar la valoración y tratamientos psicológicos de patologías relacionadas con el cuidador principal en lo relativo a la relación con el usuario y su entorno.	
				Proporcionar formación e información a las familias de los usuarios y a las instituciones dentro de la materia de su competencia.	
TRABAJADORA SOCIAL Y DE ATENCION AL USUARIO	15 semanales	1	874.000	Realizar visita institucional a los nuevos usuarios, familiares y/o acudientes.	874.000
				Realizar y presentar los estudios y seguimientos sociales de los usuarios de la Fundación.	
				Mantener actualizada la estadística sobre disponibilidad de cupos.	
				Ofrecer orientación familiar periódica a fin de mantener integrados familiares, acudientes y usuarios de la Fundación.	
				Participar con el equipo interdisciplinario en la organización, programación y evaluación de las diversas actividades de la Fundación en beneficio de los usuarios.	
				Apoyar el proceso de adaptación del usuario.	
				Intervenir en las dificultades que se presenten con el usuario durante el proceso de Institucionalización con el apoyo de los diferentes Profesionales.	
				Realizar el correspondiente seguimiento familiar cuando sea necesario.	
				Efectuar reuniones periódicas con los usuarios, a fin de canalizar inquietudes, buscando siempre mejorar su bienestar.	
				Realizar la encuesta de satisfacción con los pacientes de la Fundación y que permita medir su satisfacción en la Fundación.	

TERAPEUTA OCUPACIONAL	15 semanales	1	1.166.000	El profesional en Terapia Ocupacional deberá contribuir a mejorar la calidad de vida de los usuarios teniendo en cuenta su capacidad residual, desarrollando estrategias terapéuticas (talleres de ocio productivo) en base a actividades de auto-cuidado, productivas, psicomotricidad, cognitivas, sensoperceptual y socioculturales.	1.166.000
				Promover y mantener habilidades psicomotoras, cognitivas y sociales.	
				Trabajar en procura del desarrollo de conductas adaptativas que favorezcan una interacción social adecuada.	
				Preparar y organizar el material a ser utilizado por cada usuario.	
				Realizar evaluación de ingreso de usuarios, sesiones terapeutas, registro de evaluación en historias clínicas.	
FISIOTERAPEUTA	16 semanales	1	491.001	El profesional en Fisioterapia deberá realizar los tratamientos y técnicas rehabilitadoras que se prescriban.	491.001
				Realizar la evaluación de usuarios.	
				Realizar la intervención terapeuta a cada usuario.	
				Realizar el registro de evaluación en historia clínica	
				Instruir al usuario y a sus familiares en los diferentes aspectos de la terapia fisica a seguir.	
				Preparar y organizar el material a ser utilizado por cada usuario.	
MEDICO GENERAL	20 semanales	1	2.600.000	El Profesional en Medicina deberá efectuar examén general de ingreso y salida de los pacientes de la Fundación.	2.600.000
				Atención de consultas y formulación a los pacientes que lo requieran para el tramite ante la entidad de salud al que se encuentre afiliado.	
				Atender siempre con el concepto de asistencia interdisciplinaria al paciente, con el fin de dar un manejo integral a su patología.	
				Diligenciar de forma clara, completa y objetiva, las historias clínicas, las notas de evolución, las órdenes médicas, las fórmulas y los resúmenes finales de todos los pacientes a su cargo.	
				Coordinar con la Nutricionista los requerimientos para la preparación de soporte nutricional del paciente y velar por su correcta administración.	
NUTRICIONISTA	8 semanales	1	800.000	La profesional en Nutrición deberá cumplir y hacer cumplir las disposiciones legales que regulan la salud pública en materia de nutrición.	800.000
				Dirigir, controlar y evaluar los programas encaminados a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad en materia de nutrición y proponer los ajustes necesarios.	
				Elaborar las minutas nutricionales acordes a las patologias mas comunes en la Fundación.	
				Realizar el seguimiento nutricional de los Usuarios a su cargo	
				Supervisar al personal del área de cocina, en relación al cumplimiento de las minutas y de BPM	

ENFERMERA JEFE	8 diarias	2	2.000.000	**La Enfermera Jefe, Coordinadora de la Unidad de Servicios** deberá dirigir, coordinar y controlar los servicios y programas de atención de enfermería, mediante los mecanismos de planeación y evaluación que garantice el cabal cumplimientos de las metas previamente establecidas en coordinación con las diferentes áreas Supervisar y distribuir actividades al personal, realizar las actividades de vigilancia y control en orden y aseo de las unidades a su cargo. Organizar la papelería que hace parte de la historias clínicas de cada unos de los usuarios. Realizar trámites para citas, laboratorio clinico y ayudas diagnosticas, controles médicos, programar salidas de los pacientes y gestionar autorizaciones. Recepción de medicamentos en las unidades de la Fundación de manera diaria y suministrar los medicamentos a cada usuario. Llevar el control médico y especializado de los tratamientos ordenados a cada usuario. Practicar recorridos periódicos en la Unidad a su cargo con el fin de verificar las novedades y la correcta ejecución de las labores e inspeccionar selectivamente las historias clínicas y las acciones pertinentes en beneficio del usuario. **La Coordinadora de Prestación de Servicios Sociales y de Salud** será la encargada de supervisar los servicios de enfermería y de los profesionales de las diferentes disciplinas a través de la observación y verificación de la eficiencia y eficacia del desempeño del personal a cargo. Hacer seguimiento y evaluar el funcionamiento de los servicios de las diferentes unidades de atención Establecer y supervisar la aplicación de las normas de calidad en la atención de enfermería Velar por el cumplimiento de las funciones, normas, guías integrales de atención, protocolos de atención, procesos y procedimientos de las unidades del área asistencial, con el fin de asegurar la óptima calidad en la prestación de los servicios segundo normatividad vigente.	4.000.000
	24 diarias en			Participar activamente en el recibo y entrega de turno de los usuarios en la Unidad, identificando estado, alteraciones y procesos evolutivos de cada uno de ellos. Iniciar los tratamientos farmacológicos ordenados al Usuario haciendo la respectiva anotación en la historia clínica. Acompañamiento a usuarios a citas y controles médicos según programación. Informar al médico tratante sobre reacciones alérgicas o cualquier otra complicación en la administración de los medicamentos ordenados. Apoyar al médico en todos los procedimientos y actividades que lo requieran. Brindar educación al paciente sobre la continuidad del tratamiento y las precauciones que debe tener. Realizar la toma de signos vitales, graficarlo según normas, procedimientos y protocolos establecidos, informando a la enfermera jefe o al médico alguna alteración en estos.	

AUXILIAR DE ENFERMERIA	turnos de 6 horas diarias, para las jornadas de mañana, tarde y noche	11	1.592.844	Realizar los cuidados de higiene a los usuarios a su cargo, teniendo en cuenta los procedimientos y protocolos establecidos Asistir en la alimentación a los usuarios a su cargo, que por limitaciones físicas o prescripción no lo puedan hacer por sus propios medios. Acompañar en sus necesidades fisiológicas a los usuarios a su cargo, que por limitación física o prescripción médica no lo puedan hacer por sus propios medios. Realizar cambios de posición, cuidados de piel, masajes y demás acciones que proporcionen comodidad y prevención de complicaciones durante la estadía de los usuarios en la Fundación. Realizar curaciones diarias de los usuarios que lo requieran, cuando la situación lo amerite, determinando evolución de las mismas e informando al médico tratante las novedades al respecto. Informar oportunamente a la enfermera jefe la solicitud de exámenes especiales de los usuarios a su cargo. Velar por la seguridad de las pertenencias de los usuarios que ingresan a la unidad, entregándolos a familiares o enfermera jefe de la unidad. Organizar la ropa de los usuarios a su cargo, en el espacio destinado para ello.	17.521.284
TOTAL PERSONAL TÉCNICO Y PROFESIONAL					**29.327.285**

PERSONAL ASISTENCIAL	Horas de Atención	No. personas	Honorarios y/o Salarios por mes	Perfil del cargo	Vr. Por mes
ASISTENCIAL 1	6 diarias	1	1.597.200	Bridar apoyo en actividades de lavanderia	1.597.200

ASISTENCIAL 2	6 diarias	2	1.597.200	Bridar apoyo en actividades de aseo	3.194.400
TOTAL PERSONAL ASISTENCIAL					**4.791.600**

COSTOS ALIMENTOS	No. Por mes	Valor	Descripción	Costo por mes
DESAYUNO	3210	5013	LUNES: CAFÉ 10G, LECHE 150 ML, HUEVO 1 UNIDAD (75G), CEBOLLA LARGA 10 G, TOMATE CHONTO 25 G, ACEITE 1 ML, PAN 35 G. MARTES: CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, HUEVO 1 UNIDAD (50 G), QUESO 30 G, PAN 35 G. MIERCOLES: CAFÉ 10 G, LECHE 150 ML, HUEVOS 1 UNIDAD (75 G) PAN 35 G. JUEVES: CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, HUEVO 1 UNIDAD 50G, ARROZ BLANCO 40G, PAN 35G. VIERNES: CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, HUEVO 1 UNIDAD (50 G), QUESO 30 G, PAN 35 G. SABADO: CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, HUEVOS 1 UNIDAD (75 G) PAN 35 G. DOMINGO: CAFÉ 10 G, LECHE 150 ML, HUEVOS 1 UNIDAD (75 G) PAN 35 G.	16.091.730
ALMUERZO	3210	8355	LUNES: SOPA (CEBADA): CEBADA 20 G, PAPA 70 G, ZANAHORIA 15 G, ALVERJA 15 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, POLLO 100 G, PAPA 70 G. ENSALADA: LECHUGA 30 G, ZANAHORIA 20G, ACEITE DE OLIVA: 1 ML. JUGO: TOMATE DE ARBOL 50 G. MARTES: CREMA: COLIFLOR 100 G, PAPA CAPIRA 50 G, PAPA CRIOLLA 30 G, POLLO 80 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, CARNE MOLIDA 100 G , LENTEJAS: 70G. JUGO: MANGO 50 G. MIERCOLES: SOPA (SANCOCHO): PLÁTANO VERDE 80 G, PAPA 70 G, ZAPALLO 20 G, ZANAHORIA 15 G, CHOCLO 20 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, POLLO 100 G. ENSALADA: TOMATE 20 G, CEBOLLA 74 G, ACEITE DE OLIVA: 1 ML. JUGO: TOMATE DE ARBOL 50 G. JUEVES: SOPA (VERDURAS): PAPA 70G, ZANAHORIA 15 G, ALVERJA 20G, AHUYAMA 20 G, CHOCLO 15 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, POLLO 100 G, PASTA 70G. ENSALADA: LECHUGA 30 G, TOMATE 20 G. JUGO: PAPAYA 40 G. VIERNES: CREMA: ZANAHORIA 50 G, PAPA CAPIRA 50G, PAPA CRIOLLA 30 G, POLLO 80 G. SECO: ARROZ 100 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PECHUGA DE POLLO 100 G, ZANAHORIA 20G, HABICHUELA 20, AIVERJA 10GR. PAPA CAPIRA 50 G. JUGO: GUAYABA 50 G. SABADO: SOPA (AVENA):AVENA 20 G, PAPA 70 G, ZANAHORIA 15 G, ARVEJA 15 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PECHUGA DE POLLO 100 G, BLANQUILLOS 110 G. ENSALADA: PEPINO 30 G, TOMATE 20 G, ACEITE DE OLIVA: 1 Ml. JUGO: TOMATE DE ÁRBOL 50 G DOMINGO: SOPA (PASTA): PASTA CORTA 40 G, PAPA 70 G, AHUYAMA 20 G, ZANAHORIA 15 G, PAPA CRIOLLA 20 G. SECO: ARROZ 100 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PIERNA DE CERDO 140 G. ENSALADA: PIÑA 20 G, LECHUGA 30 G, ACEITE DE OLIVA 1 ML. JUGO: LIMON 10 G Y PANELA 14 G.	26.819.550
			LUNES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 150 ML, PAN 35 G. MARTES: (M) FRUTA 100 G. (T) CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, PAN 35 G. MIERCOLES: (M) FRUTA 100 G. (T) CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, PAN 35 G.	

ENTREDIAS	6420	3700	JUEVES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA DE AVENA 20 G, LECHE 150 ML, PAN 35 G.	23.754.000
			VIERNES: (M) FRUTA 100 G. (T) ARROZ 20 G , LECHE 150 ML, PAN 35 G.	
			SABADO: (M) FRUTA 100 G. (T) CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, PAN 35 G.	
			DOMINGO: (M) FRUTA 100 G. (T) CAFÉ 2 G, LECHE 150 ML, PAN 35 G.	
CENA	3210	5968	LUNES: ARROZ 100 G, ACELGA 80G, HUEVO 100 G, HARINA 10 G, PANELA 14 G.	19.157.280
			MARTES: ARROZ 100 G ,POLLO 100 G, ZANAHORIA 30 G, ARVEJA 30 GRS, HABICHUELA 20 G, PAPA CAPIRA 70 G, PANELA 14 G.	
			MIERCOLES: ARROZ 100 GRS, ATUN 50G, HUEVO 50 G, HARINA 10 G, HABICHUELA 40 G, ZANAHORIA 40 G, PEREJIL 2 G, PASTA CORTA 40 G, CEBOLLA 74 G, ZANAHORIA 40 G, ACEITE 5 ML, PANELA 14 G.	
			JUEVES: ARROZ 100 G, ZANAHORIA 40 G, CEBOLLA LARGA 70 G, PIMENTÓN ROJO 111G, TOMATE 20 G, HUEVO 100 G, PANELA 14 G.	
			VIERNES: ARROZ 100 G, CARNE DE CERDO 100 G, HABICHUELA 40 G, ZANAHORIA 40 G, ARVEJA 20 G, PAPA 40 G, PANELA 14 G Y LIMON 10 G.	
			SABADO: ARROZ 100 G, CARNE MOLIDA 90 G, HUEVOS 10 G, HARINA 5 G, REPOLLO 100 G, CEBOLLA LARGA 70 G, TOMATE 20 G , PANELA 14 G.	
			DOMINGO: ARROZ 100 G, PECHUGA DE POLLO 100 G, PAPA 40 G, CEBOLLA 74 G, ZANAHORIA 40 G, ALVERJA 40 G, PANELA 14 G.	
TOTAL ALIMENTOS				**85.822.560**

COSTO DE ALOJAMIENTO (HOTELERIA)	No. Por mes	Valor	DESCRIPCION	Costo por mes
ALOJAMIENTO	107	226.380	Alojamiento para 107 usuarios en habitacion multiple.	24.222.660
ELEMENTOS PERSONALES DE ASEO	107	35.912	KIT MENSUAL - shampoo * 600 ml, desodorante * 50 ml, crema de dientes * 50 ml, cepillo de dientes, crema humectante * 1 litro, aceite de almendras * 500 ml, crema antipañalitis *32 grs, jabón de baño 125 grs, pañitos humedos * 100 unidades, máquina de afreitar (hombres) 4, papel higienico 4.	3.842.584
ELEMENTOS INSTITUCIONALES DE ASEO	107	9.500	Hipoclorito al 5.25% 16 unidades, desinfectantes para piso galón por 3800 cc 12 unidades, detergente en polvo 100 kilos, jabón en barra de ropa 96 unidades, jabón de loza * 3 kilos 12 unidades, 4 paquetes de esponjas de brillo paquete * 12 unidades, esponja de alambre 12 unidades, esponja multiusos 30 unidades, bolsas industriales para pañal 90 unidades, bolsa negra de 90*65 100 unidades, bolsa roja papelera 180 unidades, bolsa negra papelera 150 unidades, bolsa blanca papelera 80 unidades, escobas 4 unidades, traperos 8 unidades, guantes industriales 8 unidades, recogedor 4 unidades, cera 24 cojines * 700 grs. (Entrega mensual).	1.016.500
TOTAL ALOJAMIENTO (HOTELERIA)				29.081.744

SUMAN COSTOS MENSUAL	**149.023.189**
USUARIOS (107) PARA UNIDADES DE BENEFICENCIA	
TOTAL COSTOS Y GASTOS PARA 8 MESES	**1.192.185.515**

PROYECCION COSTO SERVICIO POR PERSONA ATENDIDA CON 107 USUARIOS	**$**	**11.141.921**
PROYECCION COSTO MENSUAL SERVICIO POR PERSONA ATENDIDA CON 107 USUARIOS	**$**	**1.392.740**
PROYECCION COSTO DIARIO SERVICIO POR PERSONA ATENDIDA CON 107 USUARIOS	**$**	**46.425**

	FUNDACION AMPARO SAN JOSE	CÓDIGO: DIR-FR-026
	NIT. 800.020.591 - 9	VERSIÓN: 1
	PROCESO: DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO	VIGENCIA: 26/11/2024
	NOMBRE DEL FORMATO: PROPUESTA ECONOMICA ENTIDADES	PÁGINA: 1 de 1

PROPUESTA ECONOMICA - CENTRO DE BIENESTAR DEL ADULTO - PACIENTE CRONICO - AÑO 2026

NOMBRE ENTIDAD:	ALCALDIA DE PASTO - SECRETARIA DE BIENESTAR SOCIAL

COSTO DE LOS SERVICIOS PROYECTADOS PARA LA ATENCION DE 14 USUARIOS EN UNIDAD DE ATENCION A PACIENTE CRONICO

EQUIPO DE TRABAJO MINIMO PARA LA ATENCION DE 14 USUARIOS UNIDAD DE ATENCION A PACIENTE CRONICO

PERSONAL TECNICO Y PROFESIONAL	Horas de Atención	No. personas	Honorarios y/o Salarios por mes	Perfil del cargo	Vr. Por mes
GERONTOLOGA	17 semanales	1	1.466.296	La profesional en Gerontologia deberá diligenciar la historia gerontológica, con el fin de valorar funcionalidad y de programar posibles planes terapéuticos y de rehabilitación física para los pacientes.	1.466.296
				Participar en el proceso de evaluación diagnóstica del paciente con el objeto de remitirlo al especialista que corresponda, de acuerdo a sus necesidades.	
				Velar por el adecuado manejo y trato del paciente institucionalizado.	
				Atender e investigar en el área gerontológica a través de visitas domiciliarias a familiares del paciente con el objeto de lograr mayor interrelación.	
				Realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.	
				Capacitar al personal que está en permanente interrelación con el paciente, para lograr una atención integral.	
				Promover actividades de apoyo emocional al paciente y a su núcleo familiar.	
				Realizar un plan operativo que incluya actividades y talleres de laborterapia, gerontoprofilaxis, recreación, ocio productivo y rehabilitación física.	
				Participar en la elaboración y ejecución de proyectos en beneficio del pacint institucionalizado.	
				Formular y gestionar programas dirigidos a promover la participación del paciente.	
				Realizar Visitas domiciliarias al usuario antes del ingreso.	
				Realizar seguimiento a los pacientes de manera integral.	
				Realizar vigilancia y control en orden y aseo en la unid de Paciente Crónico.	

PSICOLOGA	17 semanales	1	1.482.000	La profesional en Psicología deberá realizar la valoración de procesos mentales de los pacientes institucionalizados. Aplicación de test psicológicos a los pacientes. Elaboración de diagnóstico diferencial de pacientes. Realizar la valoración neuropsicológica, el diagnóstico emocional y conductual de la persona mayor y elaborar el correspondiente informe psicológico. Marcar los objetivos terapéuticos y evaluar los programas de psicoestimulación individual y grupal, en colaboración con el personal técnico. Establecer estrategias de intervención conductual y emocional con el paciente. Custodiar y mantener al día la documentación relativa a la evolución de cada paciente, en cuanto a capacidades cognitivas y funcionales y el estado emocional y conductual. Realizar la valoración y tratamientos psicológicos de patologías relacionadas con el cuidador principal en lo relativo a la relación con el paciente y su entorno. Proporcionar formación e información a las familias de los pacientes y a las instituciones dentro de la materia de su competencia.	1.482.000
TRABAJADORA SOCIAL Y DE ATENCION AL USUARIO	32 semanales	1	2.048.329	Realizar visita institucional a los nuevos pacientes, familiares y/o acudientes. Realizar y presentar los estudios y seguimientos sociales de los pacientes de la Fundación. Mantener actualizada la estadística sobre disponibilidad de cupos. Ofrecer orientación familiar periódica a fin de mantener integrados familiares, acudientes y pacientes de la Fundación. Participar con el equipo interdisciplinario en la organización, programación y evaluación de las diversas actividades de la Fundación en beneficio de los usuarios. Apoyar el proceso de adaptación del paciente. Intervenir en las dificultades que se presenten con el paciente durante el proceso de Institucionalización con el apoyo de los diferentes Profesionales. Realizar el correspondiente seguimiento familiar cuando sea necesario. Efectuar reuniones periódicas con los pacientes, a fin de canalizar inquietudes, buscando siempre mejorar su bienestar. Realizar la encuesta de satisfacción con los pacientes de la Fundación y que permita medir su satisfacción en la Fundación.	2.048.329

TERAPEUTA OCUPACIONAL	32 semanales	1	2.280.000	El profesional en Terapia Ocupacional deberá contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes teniendo en cuenta su capacidad residual, desarrollando estrategias terapéuticas (talleres de ocio productivo) en base a actividades de auto-cuidado, productivas, psicomotricidad, cognitivas, sensoperceptual y socioculturales.	2.280.000
				Promover y mantener habilidades psicomotoras, cognitivas y sociales.	
				Trabajar en procura del desarrollo de conductas adaptativas que favorezcan una interacción social adecuada.	
				Preparar y organizar el material a ser utilizado por cada paciente.	
				Realizar evaluación de ingreso de pacientes, sesiones terapeutas, registro de evaluación de historias clínicas	
FISIOTERAPEUTA	26 semanales	1	2.280.000	El profesional en Fisioterapia deberá realizar los tratamientos y técnicas rehabilitadoras que se prescriban.	2.280.000
				Realizar la evaluación de pacientes.	
				Realizar la intervención terapeuta a cada paciente.	
				Realizar el registro de evaluación en historia clínica.	
				Instruir al paciente y a sus familiares en los diferentes aspectos de la terapia fisica a seguir.	
				Preparar y organizar el material a ser utilizado por cada paciente.	
MEDICO GENERAL	26 semanales	1	4.685.800	El profesional en Medicina deberá efectuar examén general de ingreso y salida de los pacientes de la Fundación.	4.685.800
				Atención de consultas y formulación a los pacientes que lo requieran para el tramite ante la entidad de salud al que se encuentre afiliado.	
				Atender siempre con el concepto de asistencia interdisciplinaria al paciente, con el fin de dar un manejo integral a su patología.	
				Diligenciar de forma clara, completa y objetiva, las historias clínicas, las notas de evolución, las órdenes médicas, las fórmulas y los resúmenes finales de todos los pacientes a su cargo.	
				Coordinar con la Nutricionista los requerimientos para la preparación de soporte nutricional del paciente y velar por su correcta administración.	
NUTRICIONISTA	17 semanales	1	1.343.000	La profesional en Nutrición deberá cumplir y hacer cumplir las disposiciones legales que regulan la salud pública en materia de nutrición.	1.343.000
				Dirigir, controlar y evaluar los programas encaminados a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad en materia de nutrición y proponer los ajustes necesarios.	
				Elaborar las minutas nutricionales acordes a las patologias mas comunes en la Fundación.	
				Realizar el seguimiento nutricional de los Usuarios a su cargo	
				Supervisar al personal del área de cocina, en relación al cumplimiento de las minutas y de BPM.	

ENFERMERA JEFE	8 diarias	1	2.850.000	La Enfermera Jefe deberá dirigir, coordinar y controlar los servicios y programas de atención de enfermería, mediante los mecanismos de planeación y evaluación que garantice el cabal cumplimientos de las metas previamente establecidas en coordinación con las diferentes áreas. Supervisar y distribuir actividades al personal, realizar las actividades de vigilancia y control en orden y aseo de las unidades a su cargo. Organizar la papelería que hace parte de la historias clínicas de cada unos de los pacientes. Realizar trámites para citas, laboratorio clinico y ayudas diagnosticas, controles médicos, programar salidas de los pacientes y gestionar autorizaciones. Recepción de medicamentos en la Unidad de Crónicos de la Fundación de manera diaria y suministrar los medicamentos a cada paciente. Llevar el control médico y especializado de los tratamientos ordenados a cada paciente. Practicar recorridos periódicos en la Unidad de Crónicos, con el fin de verificar las novedades y la correcta ejecución de las labores e inspeccionar selectivamente las historias clínicas y las acciones pertinentes en beneficio del paciente.	2.850.000
AUXILIAR DE ENFERMERIA	24 diarias en turnos de 6 horas diarias, para las jornadas de mañana, tarde y noche	10	1.482.000	Participar activamente en el recibo y entrega de turno de los pacientes en la Unidad, identificando estado, alteraciones y procesos evolutivos de cada uno de ellos. Iniciar los tratamientos farmacológicos ordenados al paciente haciendo la respectiva anotación en la historia clínica. Acompañamiento a los pacientes a citas y controles médicos según programación. Informar al médico tratante sobre reacciones alérgicas o cualquier otra complicación en la administración de los medicamentos ordenados. Apoyar al médico en todos los procedimientos y actividades que lo requieran. Brindar educación al paciente sobre la continuidad del tratamiento y las precauciones que debe tener. Realizar la toma de signos vitales, graficarlo según normas, procedimientos y protocolos establecidos, informando a la enfermera jefe o al médico alguna alteración en estos. Realizar los cuidados de higiene de los pacientes a su cargo, teniendo en cuenta los procedimientos y protocolos establecidos Asistir en la alimentación a los pacientes a su cargo, que por limitaciones físicas o prescripción no lo puedan hacer por sus propios medios. Acompañar en sus necesidades fisiológicas a los pacientes a su cargo, que por limitación física o prescripción médica no lo puedan hacer por sus propios medios. Realizar cambios de posición, cuidados de piel, masajes y demás acciones que proporcionen comodidad y prevención de complicaciones durante la estadía de los pacientes en la Fundación.	14.820.000

				Realizar curaciones diarias de los pacientes que lo requieran, cuando la situación lo amerite, determinando evolución de las mismas e informando al médico tratante las novedades al respecto.	
				Informar oportunamente a la enfermera jefe la solicitud de exámenes especiales de los pacientes a su cargo.	
				Velar por la seguridad de las pertenencias de los pacientes que ingresan a la unidad, entregándolos a familiares o enfermera jefe de la unidad.	
				Organizar la ropa de los pacientes a su cargo, en el espacio destinado para ello.	
TOTAL PERSONAL TÉCNICO Y PROFESIONAL					33.255.425

PERSONAL ASISTENCIAL	Horas de Atención	No. personas	Honorarios y/o Salarios por mes	Perfil del cargo	Vr. Por mes
ASISTENCIAL 1	6 diarias	1	1.368.000	Brindar apoyo en actividades de lavanderia	1.368.000
ASISTENCIAL 2	6 diarias	1	1.368.000	Brindar apoyo en actividades de aseo	1.368.000
TOTAL PERSONAL ASISTENCIAL					2.736.000

COSTOS ALIMENTOS	No. Por mes	Valor	Descripción	Costo por mes
DESAYUNO	420	6.351	LUNES: COLADA AVENA 20 G, LECHE 200 ML, HUEVO 1 UNIDAD (75G), CEBOLLA LARGA 10 G, TOMATE CHONTO 25 G, ACEITE 1 ML, PAN 35 G.	2.667.420
			MARTES: COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, HUEVO 1 UNIDAD (50 G), QUESO 30 G, PAN 35 G.	
			MIERCOLES: COLADA DE PLATANO 20 G, LECHE 200 ML HUEVOS 1 UNIDAD (75 G) PAN 35 G.	
			JUEVES: COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, HUEVO 1 UNIDAD 50G, ARROZ BLANCO 40G, PAN 35G.	
			VIERNES: COLADA AVENA 20 G, LECHE 200 ML, HUEVO 1 UNIDAD (50 G), QUESO 30 G, PAN 35 G.	
			SABADO: COLADA 7 CEREALESL, LECHE 200 ML, HUEVOS 1 UNIDAD (75 G) PAN 35 G.	
			DOMINGO: COLADA AVENA 20 G, LECHE 200 ML, HUEVOS 1 UNIDAD (75 G) PAN 35 G.	
ALMUERZO	420	9.807	LUNES: SOPA (CEBADA): CEBADA 20 G, PAPA 70 G, ZANAHORIA 15 G, ALVERJA 15 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, POLLO 100 G, PAPA 70 G. ENSALADA: LECHUGA 30 G, ZANAHORIA 20G, ACEITE DE OLIVA: 1 ML. JUGO: TOMATE DE ARBOL 50 G.	4.118.940
			MARTES: CREMA: COLIFLOR 100 G, PAPA CAPIRA 50 G, PAPA CRIOLLA 30 G, POLLO 80 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PECHUGA DE POLLO 160 , PAPA CAPIRA 150 G. JUGO: MANGO 50 G.	
			MIERCOLES: SOPA (SANCOCHO): PLÁTANO VERDE 80 G, PAPA 70 G, ZAPALLO 20 G, ZANAHORIA 15 G, CHOCLO 20 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, POLLO 100 G. ENSALADA: TOMATE 20 G, CEBOLLA 74 G, ACEITE DE OLIVA: 1 ML. JUGO: TOMATE DE ARBOL 50 G.	
			JUEVES: SOPA (VERDURAS): PAPA 70G, ZANAHORIA 15 G, ALVERJA 20G, AHUYAMA 20 G, CHOCLO 15 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, POLLO 100 G, PASTA 70G. ENSALADA: LECHUGA 30 G, TOMATE 20 G. JUGO: PAPAYA 40 G.	
			VIERNES: CREMA: ZANAHORIA 50 G, PAPA CAPIRA 50G, PAPA CRIOLLA 30 G, POLLO 80 G. SECO: ARROZ 100 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PECHUGA DE POLLO 100 G, ZANAHORIA 20G, HABICHUELA 20, AIVERJA 10GR. PAPA CAPIRA 50 G. JUGO: GUAYABA 50 G.	
			SABADO: SOPA (AVENA):AVENA 20 G, PAPA 70 G, ZANAHORIA 15 G, ARVEJA 15 G. SECO: ARROZ 80 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PECHUGA DE POLLO 100 G, PAPA CAPIRA 150 G. ENSALADA: PEPINO 30 G, TOMATE 20 G, ACEITE DE OLIVA: 1 Ml. JUGO: TOMATE DE ÁRBOL 50 G	
			DOMINGO: SOPA (PASTA): PASTA CORTA 40 G, PAPA 70 G, AHUYAMA 20 G, ZANAHORIA 15 G, PAPA CRIOLLA 20 G. SECO: ARROZ 100 G, PIMENTÓN ROJO 111G, CEBOLLA LARGA 70 G, PIERNA DE CERDO 140 G. ENSALADA: PIÑA 20 G, LECHUGA 30 G, ACEITE DE OLIVA 1 ML. JUGO: LIMON 10 G Y PANELA 14 G.	
ENTREDIAS	840	5.037	LUNES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G.	4.231.080
			MARTES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA AVENA 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G	
			MIERCOLES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G.	
			JUEVES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G.	
			VIERNES: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G.	
			SABADO: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA AVENA 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G	
			DOMINGO: (M) FRUTA 100 G. (T) COLADA 7 CEREALES 20 G, LECHE 200 ML, PAN 35 G.	

CENA	420	7.446	LUNES: ARROZ 100 G, ACELGA 80G, HUEVO 100 G, HARINA 10 G, PANELA 14 G. MARTES: ARROZ 100 G, POLLO 100 G, ZANAHORIA 30 G, ARVEJA 30 GRS, HABICHUELA 20 G, PAPA CAPIRA 70 G, PANELA 14 G. MIERCOLES: ARROZ 100 GRS, PECHUGA DE POLLO 100 G, HUEVO 50 G, HARINA 10 G, HABICHUELA 40 G, ZANAHORIA 40 G, PEREJIL 2 G, PASTA CORTA 40 G, CEBOLLA 74 G, ZANAHORIA 40 G, ACEITE 5 ML, PANELA 14 G. JUEVES: ARROZ 100 G, ZANAHORIA 40 G, CEBOLLA LARGA 70 G, PIMENTÓN ROJO 111G, TOMATE 20 G, HUEVO 100 G, PANELA 14 G. VIERNES: ARROZ 100 G, CARNE DE CERDO 100 G, CARNE DE CERDO: 200 G, PECHUGA DE POLLO 160, HABICHUELA 40 G, ZANAHORIA 40 G, ARVEJA 20 G, PAPA 40 G, PANELA 14 G Y LIMON 10 G. SABADO: ARROZ 100 G, CARNE MOLIDA 90 G, HUEVOS 10 G, HARINA 5 G, REPOLLO 100 G, CEBOLLA LARGA 70 G, TOMATE 20 G , PANELA 14 G. DOMINGO: ARROZ 100 G, PECHUGA DE POLLO 160 G, PAPA 40 G, CEBOLLA 74 G, ZANAHORIA 40 G, ALVERJA 40 G, PANELA 14 G.	3.127.320
TOTAL ALIMENTOS				14.144.760

COSTO DE ALOJAMIENTO (HOTELERIA)	No. Por mes	Valor	DESCRIPCION	Costo por mes
ALOJAMIENTO	14	477.300	Alojamiento para 14 usuarios en habitación compartida e individual cuando su condición de salud lo amerite	6.682.200
ELEMENTOS PERSONALES DE ASEO	14	100.800	KIT MENSUAL - Shampoo * 600 ml, desodorante * 50 ml, crema de dientes * 50 ml, cepillo de dientes, crema humectante * 2 litro, aceite de almendras * 1000 ml, crema antipañalitis *32 grs, pañales desechable 120, jabón de baño 125 grs, pañitos humedos * 200 unidades, máquina de afeitar (hombres) 4, papel higiénico 6.	1.411.200
ELEMENTOS INSTITUCIONALES DE ASEO	14	27.750	Hipoclorito al 5.25% 16 unidades, desinfectantes para piso galón por 5000 cc 12 unidades, detergente en polvo 80 kilos, jabón en barra de ropa 100 unidades, jabón de loza * 3 kilos 12 unidades, 4 paquetes de esponjas de brillo paquete * 12 unidades, esponja de alambre 12 unidades, esponja multiusos 30 unidades, bolsas industriales para pañal 120 unidades, bolsa negra de 90*65 100 unidades, bolsa roja papelera 180 unidades, bolsa negra papelera 150 unidades, bolsa blanca papelera 80 unidades, escoba 4 unidades, traperos 8 unidades, guantes industriales 12 unidades, recogedor 2 unidades, cera 24 cojines * 700 grs. (Entrega mensual).	388.500
TOTAL ALOJAMIENTO (HOTELERIA)				8.481.900

SUMAN COSTOS MENSUAL		58.618.085
PACIENTES (14) UNIDAD PACIENTE CRONICO		
TOTAL COSTOS Y GASTOS PARA 8 MESES		468.944.683

PROYECCION COSTO SERVICIO POR PERSONA ATENDIDA CON 14 PACIENTES	$	33.496.049
PROYECCION COSTO MENSUAL SERVICIO POR PERSONA ATENDIDA CON 14 PACIENTES	$	4.187.006
PROYECCION COSTO DIARIO SERVICIO POR PERSONA ATENDIDA CON 14 PACIENTES	$	139.567
COSTO TOTAL PARA LA ATENCION DE 121 USUARIOS	$	1.567.130.198

LAS HORAS SEMANALES SE PUEDEN AJUSTAR SEGÚN NECESIDAD Y SU VALOR SE CALCULA SOBRE EL TOTAL DEL SALARIO INCLUIDO EL FACTOR SALARIAL

JUAN CARLOS BARRAGAN BECHARA
Gerente y Representante Legal
Fundación Amparo San José

FUNDACIÓN AMPARO San José ¡Comprometidos con el Buen Trato!	PROCESO	CÓDIGO: CT-NUT-FR-002
	COMPLEMENTACION TERAPEUTICA – NUTRICION	VERSIÓN: 01
	NOMBRE DEL FORMATO: MINUTA PATRON	VIGENCIA: 19/02/2024
		PÁGINA: 1 de 1

MINUTA PATRÓN

PACIENTES FUNCIONALES: UNIDAD DE BENEFICIENCIAS MUJERES Y HOMBRES

AÑO	2026	RESPONSABLE	MAYERLY SOLANGE MARTINEZ RAMOS

TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTO Y / O PREPARACIÓN	CANTIDAD G / CC	CANTIDAD / MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Bebida caliente con leche	200 cc	1 pocillo
	Alimento(s) proteico(s)	50 -75g	1 porción
	Producto de panadería	35 g	1 unidad pequeña
MEDIA MAÑANA	Fruta	100 g	1 unidad o 1 tajada
ALMUERZO	Sopa o crema de verduras	250 cc	1 taza
	Cereal (arroz)	80 g	1 porción
	Alimento proteico	100 g	1 porción
	Acompañante: Cereal, raíz, tubérculo o plátano / Leguminosas	70 g	1 porción
	Verdura cruda y/o cocida	50 g	1 porción
	Jugo de fruta	200 cc	1 vaso
MEDIA TARDE	Bebida con leche	200 cc	1 pocillo
	Producto de panadería	35 g	1 unidad pequeña
CENA	Cereal	100 g	1 porción
	Alimento proteico	100 g	1 porción
	Verdura cruda y/o cocida	80 g	1 porción
	Bebida caliente (agua de panela)	200 cc	1 vaso

Mayerly Martinez
Nutricionista Dietista

MAYERLY SOLANGE MARTINEZ RAMOS
NUTRICIONISTA DIETISTA

FUNDACIÓN AMPARO San José ¡Comprometidos con el Buen Trato!	PROCESO	CÓDIGO: CT-NUT-FR-002
	COMPLEMENTACION TERAPEUTICA – NUTRICION	VERSIÓN: 01
	NOMBRE DEL FORMATO: MINUTA PATRON	VIGENCIA: 19/02/2024
		PÁGINA: 1 de 2

MINUTA PATRÓN

PACIENTES EN ESTADO CRONICO: UNIDAD DE PACIENTE CRONICO SIN VENTILADOR

AÑO	2026	RESPONSABLE	MAYERLY SOLANGE MARTINEZ RAMOS

TIEMPO DÈ COMIDA	ALIMENTO Y / O PREPARACIÓN	CANTIDAD G / CC	CANTIDAD / MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Bebida caliente con leche	200 cc	1 pocillo
	Alimento(s) proteico(s)	50 -75g	1 porción
	Producto de panadería	35 g	1 unidad pequeña
MEDIA MAÑANA	Fruta	100 g	1 unidad o 1 tajada
ALMUERZO	Sopa o crema de verduras	250 cc	1 taza
	Cereal (arroz)	100 g	1 porción
	Alimento proteico	120 g	1 porción
	Acompañante: Cereal, raíz, tubérculo o plátano / Leguminosas	70 g	1 porción
	Verdura cruda y/o cocida	60 g	1 porción
	Jugo de fruta	200 cc	1 vaso
MEDIA TARDE	Bebida con leche	200 cc	1 pocillo
	Producto de panadería	35 g	1 unidad pequeña
CENA	Cereal	120 g	1 porción
	Alimento proteico	120 g	1 porción
	Verdura cruda y/o cocida	80 g	1 porción
	Bebida caliente (agua de panela)	200 cc	1 vaso

Mayerly Martinez
Nutricionista Dietista

MAYERLY SOLANGE MARTINEZ RAMOS
NUTRICIONISTA DIETISTA