ACTA N°194

FECHA: Bogotá, abril 17 de 2024.

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

LUGAR: Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Capacitación 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 de las implicaciones del sobrepeso y la obesidad en la salud y la modificación alimentaria hipocalórica que está indicada como manejo dietario.

OBJETIVO: Sensibilizar al talento humano la comunidad de cuidado acerca de la importancia de conocer el concepto de sobrepeso y obesidad, sus causas y consecuencias, al igual que los hábitos de vida saludables que pueden prevenir su aparición o complicaciones. Socializar los objetivos, indicaciones y características de la modificación alimentaria hipocalórica.

INTRODUCCIÓN: En cumplimiento a la obligación 3.7, se solicita adjuntar trimestralmente la capacitación sobre el documento de modificaciones alimentarias que contiene los objetivos, indicaciones y características de las derivaciones dietarias específicas al estado nutricional y a las diferentes patologías de base presentadas en las personas mayores.

DESARROLLO:

1. Saludo de bienvenida y agradecimiento por asistencia

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

2. Sensibilización de las implicaciones del sobrepeso y la obesidad en la salud y la calidad de vida.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La **obesidad** es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa, es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos —almacenada en forma de grasa corporal— se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

La obesidad forma parte del síndrome metabólico, y es un factor de riesgo conocido, es decir, es una indicación de la predisposición a varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo, apnea del sueño, ictus y osteoartritis, así como para algunas formas de cáncer, padecimientos dermatológicos y gastrointestinales.

El sobrepeso y la obesidad tiempo atrás eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial en países de ingresos bajos y medianos) el incremento porcentual del sobrepeso y la obesidad en los niños ha sido un 30% superior al de los países desarrollados.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido:

- Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular)
- La diabetes
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante).

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular), y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).
- El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC (índice de masa corporal).
- **¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?**
- El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. Para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir la obesidad, son fundamentales unas comunidades y unos entornos favorables.
- En el plano individual, las personas pueden:
- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).
- La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por consiguiente, en el plano social es importante:
- Dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas más arriba, mediante compromiso y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, y lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios más saludables sean económicamente asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular las personas más pobres.
- La industria alimentaria puede desempeñar una función importante en la promoción de una alimentación saludable:
- Reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos elaborados;
- Asegurando que todos los consumidores puedan acceder física y económicamente a unos alimentos sanos y nutritivos;
- Asegurar la disponibilidad de alimentos sanos y apoyar la práctica de una actividad física periódica en el lugar de trabajo.

- Los últimos cálculos de la OMS indican que en 2005 había en todo el mundo aproximadamente 1,600 millones de personas mayores de 15 años con sobrepeso, por lo menos 400 millones de adultos obesos y al menos 20 millones de menores de 5 años con sobrepeso; además, ese organismo calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2,300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

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.

METODOLOGÍA

1. inicio. Se inició la sesión con el saludo y agradecimiento por la asistencia la actividad.
2. Evaluación pre test: se repartió una evaluación con preguntas cerradas para conocer los conceptos que tienen cada uno de los participantes en relación con al sobrepeso y la obesidad y su manejo nutricional.
3. Se realiza la presentación de diapositivas con la temática a tratar y se despejan dudas e inquietudes.
4. Se aplica el postest.

Dentro de la capacitación se realiza un recorderis de las buenas prácticas de manufactura (BPM), para garantizar una entrega de alimentos inocuos a las personas mayores del centro.

.





Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Apoyar el proceso de alimentación promoviendo el cumplimiento de las modificaciones alimentarias de cada persona mayor.	Talento humano	Permanente

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión de acuerdo a la periodicidad establecida en anexo técnico.

Elaboró: Martha C. Arteta A. Nutricionista dietista- CCC Tierra del Sol.

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Marzo (2023/03/06) - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Sobrepeso y obesidad - Dieta hipocalorica 2. Lugar: CCC TIERRA DEL SOL 3. Fecha y hora: 17/04/2024

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	Cha N Gaco R	51900811	CCC Tierra del sol	AYTO	contratista	cachalcapderecruz	3165716672	
2	Fair yancy castrillon	52371846	CCC Tierra del sol	fisio	contratista	dayfairyancy@gmail.com	3108830501	
3	[illegible]	[illegible]	CCC TIERRA DEL SOL	AUX ENFERMERIA	CONTRATO	[illegible]	3222881213	
4	Noraida Garcia	1013881127	CCC Tierra del sol	Auxiliar	contratista	[illegible]	3202078011	
5	Hernando ramirez	82782876	CCC tierra del sol	auxiliar enfermeria	contratista	1111-1982@hotmail.com	3228220470	
6	Ivan Hernandez	53094637	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	Contratista	hernandez1465@gmail.com	3165043832	
7	Johanna Gomez S	52882385	CCC Tierra del sol	Enfermera Profesional	Contratista	mjgomez@hotmail.com	3133661000	
8	Diego [illegible]	1020975944	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	contratista	[illegible]	3[illegible]	
9	Liz Fernanda Leon	1030226055	CCC Tierra del sol	Coordinadora	Contratista	[illegible]	3163052866	
10	Carolina Rodriguez	1033844791	CCC Tierra del sol	AUX Enfermera	contratista	[illegible]	3[illegible]	
11	DIANA Ovalle	49-783-920	CCC Tierra del sol	AUX enfermeria	contratista	[illegible]	3205[illegible]	DIANA O.
12	Carolina Alarcon	1030[illegible]189	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	Contratista	[illegible]	322[illegible]	
13	Ana Daye	1012[illegible]247	CCC Tierra del sol	AUX Enfermeria	contratista	[illegible]	[illegible]	
14	Luz Bayerma	39[illegible]2	CCC Tierra sol	AUX Enfermeria	contrato	[illegible]	3206[illegible]	
15	Jennifer Miranda	1024[illegible]1	CCC Tierra del sol	TEC G.D.	Contratista	[illegible]	3144[illegible]	
16	Alejandra [illegible] R	1042[illegible]30	CCC TIERRA DEL SOL	SERVICIO GENERALES	CONTRATISTA	[illegible]	3[illegible]	
17	Rica [illegible]	8702[illegible]2	CCC Tierra del sol	Psicologa	Contratista	[illegible]	3132[illegible]	
18	Richard Carrillo	[illegible]6350	CCC tierra del sol	Enfermeria	contratista	[illegible]	3057[illegible]	
19	Raquel Paola Sánchez	52[illegible]7	CCC Tierra del Sol	coordinadora	contratista	[illegible]	3138[illegible]	
20	Oscar Guillen C.	7[illegible]2	CCC Tierra del sol	TS.	Contratista	[illegible]	320[illegible]	

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 lo 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

	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: Sobrepeso y obesidad - Dieta hipocalorica 2. Lugar: CCC TIERRA DEL SOL 3. Fecha y hora: 17/04/2024

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	Monica Vargas.	51975747.	ccc. tierra del sol.	Auxi de. enfermeria.	Contratista.	vargas monica 211 @gmail.com.	3013737752.	Mónicavar.
2	[illegible]	79615790	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	3213887515	[illegible]
3	[illegible]	32875126	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	3007974426	[illegible]
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

POSTEST OBESIDAD Y SOBREPESO-DIETA HIPOCALÓRICA

Nombre: Luisa Fernanda León Mercado

Escriba una X en la respuesta correcta.

	1. Cual es la clasificacion de la Obesidad según sus causas?	
1	Obesidad Exogena y endogena	
2	Obesidad grado1, grado 2 y 3	X
3	Obesidad simple y morbida	
	2. El IMC que diagnostica una obesidad es?	
1	Entre 22 y 25 kg/mts2	
2	Entre 25,9 hasta 29,9 kg/mts2	
3	Desde 30 kg/mtrs2	X

POSTEST OBESIDAD Y SOBREPESO-DIETA HIPOCALÓRICA

Nombre: Raquel Paola Sanchez

Escriba una X en la respuesta correcta.

	1. Cual es la clasificacion de la Obesidad según sus causas?	
1	Obesidad Exogena y endogena	X
2	Obesidad grado1, grado 2 y 3	
3	Obesidad simple y morbida	
	2. El IMC que diagnostica una obesidad es?	
1	Entre 22 y 25 kg/mts2	
2	Entre 25,9 hasta 29,9 kg/mts2	
3	Desde 30 kg/mtrs2	X

POSTEST OBESIDAD Y SOBREPESO-DIETA HIPOCALÓRICA

Nombre: Jessica Villalba

Escriba una X en la respuesta correcta.

	1. Cual es la clasificacion de la Obesidad según sus causas?	
X 1	Obesidad Exogena y endogena	X
2	Obesidad grado1, grado 2 y 3	
3	Obesidad simple y morbida	
	2. El IMC que diagnostica una obesidad es?	
1	Entre 22 y 25 kg/mts2	
2	Entre 25,9 hasta 29,9 kg/mts2	
3	Desde 30 kg/mtrs2	X

POSTEST OBESIDAD Y SOBREPESO-DIETA HIPOCALÓRICA

Nombre: Oscar Guillen C.

Escriba una X en la respuesta correcta.

	1. Cual es la clasificacion de la Obesidad según sus causas?	
1	Obesidad Exogena y endogena	X
2	Obesidad grado1, grado 2 y 3	
3	Obesidad simple y morbida	
	2. El IMC que diagnostica una obesidad es?	
1	Entre 22 y 25 kg/mts2	
2	Entre 25,9 hasta 29,9 kg/mts2	
3	Desde 30 kg/mtrs2	X

Powered by CamScanner