ACTA N° 568 CC HOGAR CASA NOSTRA – 2022

FECHA: Bogotá D.C., Febrero 25 de 2022.

HORA: 15:00-16:00 P.M.

LUGAR: CC HOGAR CASA NOSTRA – Bodega.

TEMA: Alimentación con estilo: Comprando alimentos saludables.

ASISTENTES: Nutricionista Daren Anaya (responsable de la actividad), Jessica Cabrera (coordinador responsable de la unidad operativa) y equipo de talento humano.

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo.
2. Introducción.
3. Desarrollo.
4. Materiales a utilizar.
5. Compromisos.
6. Anexos

Objetivos:

- Socializar el tema ‘’Comprando alimentos saludables’’, correspondiente al eje cuidado integral, alimentación con estilo, al equipo de talento humano Hogar Casa Nostra.

Introducción: Dar a conocer la temática al equipo de talento humano, que sepan identificar la tabla nutricional, productos benéficos y cuáles alimentos tener precaución al comer.

Desarrollo: Se da bienvenida cordial al personal talento humano reunido en salón múltiple, se explica el objetivo de la socialización y acto seguido se realiza actividad rompe hielo con un dado y actividad de karaoke. Se da a conocer la importancia del etiquetado nutricional, el etiquetado nutricional es una herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones acerca de su alimentación, con el fin de conservar la salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), especialmente las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y el cáncer, se explica cartelera con porcentajes claves a la hora leer la tabla nutricional, haciendo énfasis en grasas saturadas, azúcares, grasas trans y sodio. Se da un espacio para dudas e inquietudes y finaliza sin novedades la socialización, el equipo de talento humano queda contento con la actividad realizada.

Materiales: Cartelera, listado de asistencia y lapiceros.

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Leer y escoger los productos alimenticios teniendo en cuenta la tabla nutricional.	Talento humano.	Permanente

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Daren Anaya	Nutricionista	Centro de comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra	
Jessica Cabrera	Coordinadora	Centro de comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra	

Anexos: Evidencia Fotográfica, listado, pre y post test.
Elaboró: Daren José Anaya Pallares -Nutricionista – T.P. MND 07556

Anexos: Evidencia Fotográfica.





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 2

Tema: Alimentacion con estilo: Comprando alimentos saludables. Lugar: Salón Multiple Fecha y hora: 25/02/2022 15:00-16:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Paola Andrea Forero	1013650275	Hogar Casa Nostra	Trabajadora Social	trabajadorasocialcafetecnologico@gmail.com	3005712883	Paola A. Forero C.
2	FRANK STEFFEN WILCHES	1023864949	Hogar Casa Nostra	Delegado documental	ARCHIVO@TECNOLOGICODESUR-GOV.CO	3185160013	FRANK S. WILCHES
3	Freddy Alexander Segura	1070781996	Hogar Casa Nostra	Responsable ambiental	gestiontecnologicodesur@gmail.com	3168717514	Freddy S.
4	Daren Anaya P	1045733407	Hogar Casa Nostra	Nutricionista	dianaya@unimayor.edu.co	3162209068	Daren
5	Blanca	53004946	Hogar casas Nostra	S General	—	3134181998	Blanca
6	Gelda R	053934515	Hogar casa nostra	6	—	3226111300	Gelda
7	Carlos Delgado	1085187320	Hogar casa Nostra	Enfermero	—	3203826548	Carlos
8	Yeimmy Restrepo	1000000294	Hogar Casa Nostra.	Enfermera	—	3158001911	Yeimmy R.
9	Erika Garcia	1000134484	Hogar Casa nostra	Aux Enfe	—	3059479376	Erika
10	Cinaudero	1032627528	Hogar casa nostra	Auxiliar	—	3225786916	Cinaudero

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.

Scanned with CamScanner

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 2

Tema: Alimentación con estilo; Comprando alimentos saludables. Lugar: Salón Multiple. Fecha y hora: 25/02/2022 15:00-16:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	ANDRES [illegible]	26671379	HOGAR CASA NOSTRA	JEFE DE COCINA	—	3108772856	
12	Lady Shoana castillo	1.077.967.561	Hogar casa N	Aux cocina	—	3143032045	
13	Angelica Patricia Cord.	1032388118	Hogar Casa N	Fisioterapeuta	—	3012358704	
14	Aura Maria Jozano	1033780593	Hogar Casa Nostra	S. Generales		3147964446	
15	Luis Juan	1024941951	Hogar casa Nostra	S Generales	— — —	3101819971	
16	Natalia prada	1031024 [illegible]	Hogar Casa nostra	Servicios Generales	—	3113750 [illegible]	
17	Laura Bohorquez	1035428501	Hogar Casa nostra Generales	S Generales	—	3143460540	Laura.
18	Diana Alfonso	1032 [illegible]	Hogar Casa Nostra	Servicios Generales	—	3138391 [illegible]	
19	Leidy Fuentes	53875560	H.C.N	Aux enfer	—	3142761108	
20	Juan Sandi F C	1013920031	H. C. N	Aux enfermero	—	3108 50912	

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.

Scanned with CamScanner

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 2

Tema: Alimentación con estilo; Comprando alimentos saludables. Lugar: Salón Multiple. Fecha y hora: 25/02/2022 15:00 - 16:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
21	Diana F Rodriguez	39720850	Hogar Casa Nos bra	Auxiliar Cocinas	diaportz@hotmail.com	3213156282	
22	Nancy Torres	39822980	Hogar Casa Nostra	Auxiliar Cocina	---	3204182485	
23	Mireya Zadino	20.660.335	C. N.	Aux cc.	judith.zadino.moreno@g mail - o -	7755664	
24	Marcela G.	51829460	C. N.	Aux cc.	— o —	7705113	
25	Elizabeth M.	52979550	C. N.	Aux cc.	— o —	3208801240	
26	Camilo Cuspian	1014051544	C N	Tallerista	camilocuspian@gmail	3212016334	
27	Yuly Reyes	1031161322	H CN	Tallerista	— o —	3203917949	
28	Claudia Torres	52047593	C.N	Gerontologa	gerontologiacun@	3204198132	
29	Sandra Olaya	52859933	C.N	Aux Cocina		3118240220	
30	Erika Garcia	1000137489	H.C.N	Aux Enfer.	— o —	3059479576	

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.

Scanned with CamScanner

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 2

Tema: Alimentación con estilo: Comprando alimentos saludables. Lugar: Salón Multiple Fecha y hora: 25/02/2022 15:00-16:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
31	Luis Mauricio Garzón	1161780[illegible]	Hogar.	Manipulador	Serviciosmaxiaa@hotmail.com	301[illegible]	
32	Constanza Rodríguez	31840221	Hogar Casa Nostra	T.O.	terapiaocupacional@tecnologicodebogota.edu.co	3046186845	
33	Yamile Marchan Jiménez Lopez	39725769 1998629[illegible]	H.C.N	aux enfermera	Yanimar2410@hotmail.com.	3183283907	
34	Lorena Bulla	1022392 946	Hogar Casa Nostra	Psicologa	psicologia@tecnologicodebogota.edu.co	316 227 6656	
35	Jessica Cadena	1039145116	Hogar Casa Nostra	Coordinadora	hogarcasatra@hotmail.com	4462592	
36	Carolina Ramírez	1023941616	Hogar Casa Nostra	Jefe enfermería	enfermeriaramo@tecnologico.edu.co	3144321674	
37	Milton Tejada Chavez	1020833141	Hogar Casa Nostra	Auxiliar de Enfermería	ironmiltonpaia@hotmail.com	321336331	
38	Angela Bolivero	52-091359	Hogar Casa Nostra	Aux enfermería	bolangie1480@Hotmail.com	3013049989	
39	Rafael Cardozo	79251020	Hogar casa nostra	Mantenimiento	rafaelcardozochiriva@gmail.com	3202063573	
40	Marcela Enciso	1022387616	H.C.N	Guarda	marce_14.93@hotmail.com	3204467737	Marcela Enciso

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.

Scanned with CamScanner

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Andrés Salazar

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ○ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro:

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Angela Baquero

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Angélica Poblador Lizarazo

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Aura María Lozano

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Camilo Crispoca

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Carlos Delgado

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Carolina Ramirez

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

CLAUDIA ESPERANZA TORRES SOSA

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Constanza Rodríguez

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [ ] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [x] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Diana Aldana

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Diana Rodriguez

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Elizabeth Mosquera

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Erika García

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Frank Stephen Wilches

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Fredy Segura

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Jessica Cabrera

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Julieth Fandiño

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Laura Bohorquez

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Leidy Carrillo

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Lina Valero

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Jessica Lorena Barreto Duarte

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ○ Grasas trans: Margarinas
- ○ Grasas saturadas: Comidas rápidas
- ◉ Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- ☑ 140 mg
- ☐ 500 mg
- ☐ 1000 mg
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Luis Mario Garzón

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios

PRE TEST Y POST TEST.

Comprando alimentos saludables.

Nombre *

Marcela Enciso

¿Que tipo de grasas son benéficas para el organismo?

- ( ) Grasas trans: Margarinas
- ( ) Grasas saturadas: Comidas rápidas
- (•) Grasas insaturadas: Aguacate y frutos secos

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de sodio en unos mecatos o productos de paquete?

- [x] 140 mg
- [ ] 500 mg
- [ ] 1000 mg
- [ ] Otro: .....

¿Cuál es la recomendación máxima de ingesta de azúcares en cualquier producto o bebida?

- [ ] No debe superar 1000gr de azúcar en todo el día.
- [x] No debe superar 5gr de azúcares por producto de 100gr.
- [ ] La ingesta máxima es 200gr.
- [ ] Otro: .....

Este formulario se creó en Fundación Instituto Tecnológico del Sur.

Google Formularios